



Le lait de chèvre... La santé !

Frank Van Boxstael | Koen Dhoore

Ce que tout le monde doit savoir sur
le lait cru et le lait de chèvre

Références

Le contenu des chapitres 1 et 2 est basé sur l'étude 'Le lait, une nutrition fonctionnelle : prévention de l'ostéoporose et des maladies cardiovasculaires' (Frank Van Boxstael, septembre 2003). Le contenu du chapitre 3 est basé sur les compléments à l'étude comme rédigés par l'auteur en juin 2007.

Pour des références et plus d'argumentation, nous référons au texte Intégral de l'étude, que vous pouvez trouver dans la bibliothèque universitaire Gasthuisberg de la K.U.Leuven (département Education & Recherches – 4ième étage – BP 411, Campus Gasthuisberg, BE-3000 Louvain, tél. +32 16 34 61 05), sous les numéros de thèse BMW/108 et BMW/108bis.

Editorial et contenu des chapitres 4 et 5 : Koen Dhoore.

Les textes contenus dans cette brochure ont été relus et approuvés par Frank Van Boxstael, bio-ingénieur et licencié en sciences biomédicales.

Cette brochure est une édition du Vlaamse Beroepsgeitenhouderij, club d'études des producteurs professionnels de lait de chèvre. A l'arrière de cette brochure vous trouverez une liste reprenant les adresses. Les consommateurs peuvent toujours adresser leurs questions au club d'études.

Les chercheurs, médecins et thérapeutes peuvent formuler leurs questions en rapport avec la base scientifique à

Ir. Frank Van Boxstael
Innovatie- et KennisCentrum Voeding
Katholieke Hogeschool Roeselare
Departement Verpleegkunde en Biotechnologie
Wilgenstraat 32 - 8800 Roeselare / Roulers
Tél. 051 23 23 30

A photograph of a herd of goats in a field of tall grass. The goats are looking towards the camera. The sky is overcast with grey clouds. The text "Le lait de chèvre... La santé !" is overlaid in a green font on the lower half of the image.

Le lait de chèvre...

La santé !

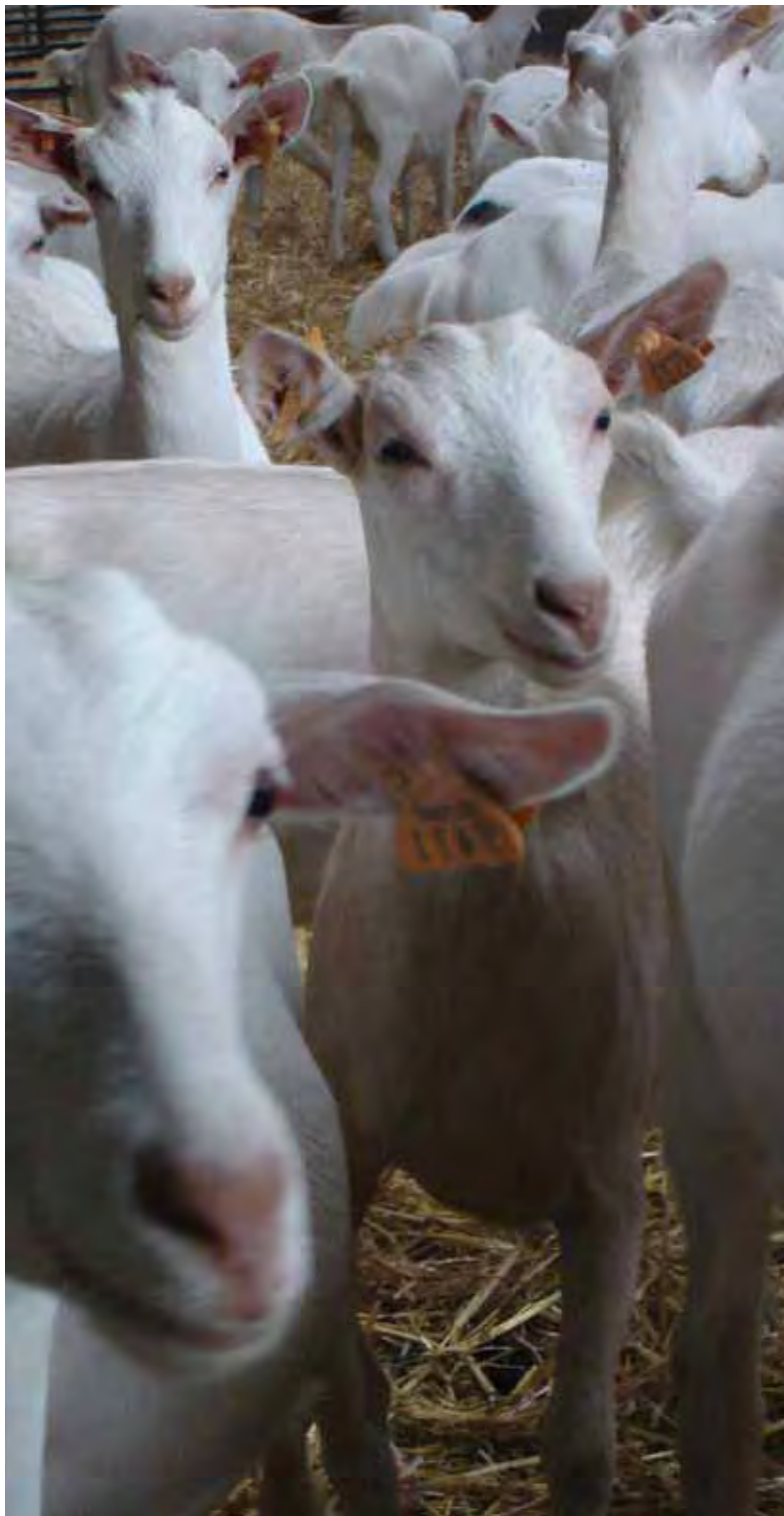


Table des matières

Préface	5
1. Les avantages du lait cru	7
⊗ Les traitements à haute température diminuent la valeur nutritive du lait	7
⊗ Les traitements à haute température produisent des composants non désirés dans le lait	8
⊗ Les traitements à haute température diminuent les effets bénéfiques sur la santé	8
2. Les avantages du lait de chèvre	11
⊗ Le lait de chèvre : source de minéraux	11
⊗ Le lait de chèvre dans la prévention des maladies cardio-vasculaires	12
⊗ Le lait de chèvre : nutrition pour bébés	12
3. Résultats scientifiques récents	15
⊗ Le lait de chèvre contient de la leptine	15
⊗ Effet réducteur du cholestérol grâce au lait de chèvre	16
⊗ Effet du lait de chèvre sur le système immunitaire	17
⊗ Le lait de chèvre est-il moins allergène que le lait de vache ?	18
4. Utiliser le lait cru de façon responsable	23
5. Les produits au lait cru comportent-ils un plus grand risque ?	27
Le lait	27
Le fromage	28
Le beurre	29
Listes des adresses	30
Manifest in defence of	
Manifeste pour la défense du fromage au lait cru	32

Préface

Par leur caractère clairement durable, les chèvres Flamandes disposent d'importants atouts pour l'avenir, ne fut ce que par leur méthodes d'élevage des animaux et leurs méthodes de production respectueuses de l'environnement.

Un troisième atout important dans le futur est la qualité de nos produits. Il n'y a aucun doute quant à la contribution du lait de chèvre et des produits du lait de chèvre à une alimentation vraiment nutritive. Mais à part cela, ils procurent également des effets fonctionnels, améliorant la santé.

Ceci ne fait plus aucun doute, même s'il est indéniable que – jusqu'il y a quelques années – cette information était purement basée sur l'expérience, et ne s'appuyait sur aucune base scientifique nécessaire.

La chèvrerie Flamande est un « petit » secteur. Il s'agit à peine de quelques dizaines de sociétés et les intérêts économiques dans les sociétés sous-traitantes et l'industrie de production sont relativement limités, comparés à d'autres départements de production dans l'agriculture flamande. Dans notre pays il y a donc très peu d'intérêt à conduire des recherches de longue durée et souvent excessivement onéreuses, étant donné leur importance limitée à un petit nombre de sociétés seulement.

Pour cette raison, nous sommes pleins de gratitude envers Mr. Ir. Frank Van Boxstael. Sa thèse en sciences biomédicales, éditée en 2003, était dédiée à l'étude de ce qui était disponible dans le monde entier en fait de matériel scientifique concernant le lait cru et le lait de chèvre. Grâce à ses efforts, le club d'études Vlaamse Beroepsgeitenhouderij (Chèvrerie Professionnelle Flamande) a pu éditer en 2003 une modeste brochure contenant notamment une traduction en langage clair et simple des résultats de ses recherches.

Entretemps l'Ir. Van Boxstael continue ses recherches, ce qui nous permet d'ajouter dans cette deuxième édition un chapitre entièrement neuf, reprenant les résultats scientifiques récents, publiés depuis lors par des chercheurs de plusieurs pays. Bien que pour la plupart de ces données, une confirmation par recherche clinique est encore en attente, ces nouveaux résultats de recherche surpassent nos attentes.

Cette brochure n'a pas seulement pour but d'informer les consommateurs des trouvailles scientifiques – aussi bien par expérience que par la recherche – concernant le lait de chèvre. Nous voulons aussi stimuler les producteurs de lait de chèvre à continuer leurs efforts pour maintenir la qualité de leurs produits et à continuer la production "pour votre santé!".

Nous tenons à partager avec vous, consommateur concerné, l'amour pour notre produit et pour la terre et les animaux qui le fournissent. C'est dans ce domaine que notre petit secteur veut exceller.



1

Le lait cru est préférable en raison de la plus haute teneur en vitamines et autres composants essentiels, et l'utilisation optimale des protéines et des graisses.

Les avantages du lait cru

Le lait – aussi bien cru que pasteurisé – est un aliment très nutritif. Toutefois nous constatons qu’il y a plusieurs différences entre le lait cru et le lait traité à Ultra Haute Température (UHT).

Le traitement à haute température diminue la valeur nutritive du lait, produit des composants non désirés dans le lait et diminue les effets bénéfiques pour la santé.

Les traitements à haute température diminuent la valeur nutritive du lait

Certaines concentrations en vitamines et minéraux diminuent par suite d’un traitement à haute température du lait.

En outre la concentration de certains autres éléments essentiels diminue. Il s’agit entre autres de l’acide linoléique et de l’acide linoléique (acides gras essentiels) et la lysine (acide aminé essentiel). Le lait UHT ne peut pas - malgré ce fait - être considéré comme un mauvais aliment. Même le lait traité à haute température fournit un bon équilibre d’hydrates de carbone (lactose), de protéines et de graisses pour notre corps.

Excepté pour les nouveaux nés et les personnes avec une résistance affaiblie,

il est préférable de choisir le lait cru en raison de sa plus haute teneur en vitamines et autres éléments essentiels et de l’absorption optimale des protéines et des graisses.

Les traitements à haute température produisent des éléments non désirés dans le lait

Suite à un traitement à haute température certaines graisses vont s’oxyder. Certaines graisses insaturées se transforment en ‘Produits d’Oxydation des Acides Gras’ (POG).

Les acides gras insaturés ont un effet positif sur la santé. Comme lors d’un traitement UHT les acides gras insaturés sont partiellement transformés en Produits d’Oxydation, la teneur en acides gras insaturés dans le lait diminue et de ce fait l’effet bénéfique du lait sur la santé est atténué.

En outre les Produits d’Oxydation des Acides Gras causent eux-mêmes des effets indésirables



Une partie du cholestérol, autre composante du lait, est elle aussi oxydée par le traitement à haute température. Les produits de cette réaction chimique sont appelés Produits de l'Oxydation du Cholestérol. Ceux-ci sont plus nocifs que le cholestérol lui-même.

En outre lors du traitement UHT une réaction chimique est provoquée entre la lactose et les protéines dans le lait. Cette réaction chimique est la soi-disant « Réaction de Maillard ». Les produits de cette réaction sont appelés PRM (Produits de la Réaction de Maillard). Certains PRM ont des effets bénéfiques, mais d'autres ont été reconnus comme nocifs.

Quant à la consommation de lait, il ne faut pas accorder trop d'importance aux produits des réactions provoquées par le traitement à haute température du lait. Il s'agit en effet de quantités négligeables.

La production de beurre ou de fromages durs se fait par contre avec de grandes quantités de lait. Les composants du lait sont présents dans les produits finis sous forme concentrée. Pour

les produits fortement concentrés, comme le beurre et le fromage, il est préférable de choisir les produits au lait cru.

Car les produits laitiers traités à haute température contiennent, à part les composants alimentaires, aussi les produits de réaction du traitement UHT (VOP, COP et PRM) sous forme concentrée. En outre, nous absorbons déjà beaucoup de ces éléments contenus dans d'autres aliments traités à haute température.

Une haute dose de pareils produits d'oxydation contribue à l'athérosclérose (dégradation des artères) et à d'autres maladies inflammatoires.

Les traitements à haute température diminuent les effets bénéfiques du lait sur la santé

La consommation de lait a des effets bénéfiques sur la santé. Des exemples prouvés scientifiquement sont : le lait en tant que produit riche en calcium, son utilisation contre le stress oxydatif dans le corps et contre l'athérosclérose.

La consommation de lait a des effets bénéfiques sur notre santé.

Ces effets bénéfiques sur la santé agissent également en consommant du lait traité à haute température, mais ils sont nettement moins efficaces que pour le lait cru.

Le lait cru a de ce fait une meilleure influence sur la prévention de

- ☒ l'ostéoporose (fragilisation des os),
- ☒ l'athérosclérose (la dégradation des artères): aussi bien la prévention des inflammations des artères, que la prévention des facteurs qui augmentent les risques d'inflammation des artères,
- ☒ toutes les maladies dans lesquelles le stress oxydatif joue un rôle : inflammations, vieillissement, fertilité réduite chez l'homme, schizophrénie, maladies des poumons, cancer,...

Ici aussi, il se confirme que le lait traité à haute température reste toujours un très bon aliment. Une partie des composants qui procurent les effets bénéfiques à la santé, n'est pas détruite par le traitement à haute température, et parfois plusieurs composants produisent le même effet.





2

Grâce à la bonne absorption des minéraux le lait cru de chèvre est un aliment excellent pour les bébés, enfants, teenagers, personnes âgées, pour des femmes ayant leur règles, les femmes enceintes avec une bonne immunité et les femmes qui allaitent.

Les avantages du lait de chèvre

Quand nous considérons la valeur nutritive – les teneurs en hydrates de carbone, protéines, graisses, vitamines et minéraux – nous constatons qu’il y a très peu de différences entre le lait de vache et le lait de chèvre.

Le lait de chèvre contient plus de vitamine B3, et la composition des graisses du lait de chèvre est plus bénéfique pour la consommation humaine.

Les différences les plus importantes se situent au niveau des effets bénéfiques sur la santé: le lait en tant que soi-disant ‘aliment fonctionnel’. En effet, la teneur en composants ayant un effet bénéfique sur la santé (notamment la vitamine B3, certains acides gras et aminés), et en plus la « microstructure » différente font que le lait de chèvre est plus facile à digérer que le lait de vache.

Le lait de chèvre: source de minéraux

Les minéraux dans le lait de chèvre sont plus faciles à absorber par l’organisme. Ils sont donc plus efficaces et atteignent mieux leur but, comme démontré par des tests sur animaux (les tests cliniques n’ont pas encore été effectués).

Une meilleure absorption du calcium lors de la consommation du lait de chèvre, provoque également une meilleure prévention de l’ostéoporose (fragilisation des os avec diminution de la stature).

De tous les produits laitiers, le lait cru de chèvre a la plus grande capacité de former des os, suivi par le lait cru de vache, le yaourt et le babeurre. Suit dans la liste le fromage doux et ensuite le fromage plus dur, toujours de préférence à base de lait cru.

Aussi en ce qui concerne les autres minéraux (magnésium, fer, cuivre, zinc et sélénium), une meilleure absorption a scientifiquement été constatée lors de l’utilisation de lait de chèvre. De ce fait le lait de chèvre peut aussi être un important moyen pour aider à la prévention d’anémie.

En raison de la bonne absorption de minéraux, le lait cru de chèvre est un excellent aliment pour les bébés, les enfants, les teenagers, les personnes âgées, les femmes ayant leurs règles, les femmes enceintes avec une bonne immunité et les femmes qui allaitent. Car ces personnes ont un besoin accru en calcium.

Les personnes présentant une résistance à la maladie imparfaite ou affaiblie (nouveaux nés, certaines personnes âgées et éventuellement les femmes enceintes) la consommation du lait de chèvre est conseillé, de préférence du lait pasteurisé.



Le lait de chèvre dans la prévention des maladies cardio-vasculaires

Le lait de chèvre est un aliment sain pour les personnes présentant une maladie cardio-vasculaire, grâce à ces différents effets bénéfiques sur la santé. (Ceux-ci sont scientifiquement prouvés notamment sur base de tests in vitro- et sur des animaux, mais les tests cliniques doivent encore donner confirmation dans le futur.)

Le lait de chèvre

- ☒ diminue la teneur en cholestérol dans le sang
- ☒ stimule le système antioxydant dans le corps
- ☒ prévient l'excès de poids
- ☒ prévient le diabète du type II (dû au vieillissement)
- ☒ diminue la formation de caillots sanguins
- ☒ prévient aussi la hyper-homocystéinémie.

Ce dernière affection concerne un taux élevé d'homocystéine dans le sang, un facteur de risque pour des maladies coronaires. La consommation de lait active la transformation de l'homocystéine en méthionine, un acide aminé non dangereux.

Etant donné que le lait de chèvre stimule le propre système antioxydant du corps, il peut également être conseillé pour contrer le processus de vieillissement, pour les personnes atteintes de schizophrénie et pour les hommes présentant une fertilité réduite.

Dans ce chapitre concernant les maladies cardio-vasculaires nous aimerions toutefois attirer votre attention sur un malentendu important en rapport avec l'utilisation de graisses : la consommation modérée de beurre au lait cru a parfaitement sa place dans une alimentation équilibrée ! Il est préférable de consommer des graisses provenant partiellement d'huiles végétales et partiellement de beurre à base de lait cru, plutôt que de consommer uniquement des graisses végétales. En effet, le beurre contient des éléments qui sont particulièrement bénéfiques pour la santé mais qui ne sont pas présents dans les plantes, ils ont cependant un effet bénéfique sur la digestion d'autres graisses.

Le lait de chèvre : aliment pour bébés

Le lait maternel que reçoivent les tout nouveaux nés, ne peut pas être remplacé par le lait de vache ou de chèvre, à cause de la composition inadéquate par rapport aux protéines, acides gras et minéraux.

Le lait maternel que reçoivent les nouveaux nés, ne peut pas être remplacé par le lait de vache ou de chèvre, à cause de la composition inadéquate.

Si pour l'une ou l'autre raison, un bébé ne peut pas être allaité par sa mère, il est préférable d'utiliser du lait en poudre comme alternative.

La composition de ce lait en poudre se rapproche le mieux celle du lait maternel.

Pour les bébés à partir de 1 an le lait entier peut être utilisé, car la différence en composition ne pose plus de problèmes pour leur métabolisme. Si l'enfant est en bonne santé et reçoit un régime mixte, le lait cru est plus à conseiller que le lait traité à haute température. Par le traitement UHT beaucoup d'effets bénéfiques pour la santé sont perdus et la valeur nutritive diminue.

Dans ce cas le lait de chèvre est plus à conseiller. Comparé au lait de vache, le lait de chèvre vous offre les avantages suivants:

- ☒ plus digeste,
- ☒ meilleure composition de graisses (digestion et absorption),
- ☒ meilleure absorption des minéraux, particulièrement le calcium, le magnésium, le cuivre et le fer,
- ☒ le lait de chèvre peut être une bonne alternative en cas d'allergie au lait de vache.

Concernant ce dernier point : ceci doit être examiné individuellement, au cas par cas. Le lait de chèvre se montrera souvent une excellente alternative, mais ne l'est pas dans tous les cas ! Voir également le chapitre 3, où nous examinons ce sujet plus en profondeur.

Le lait cru frais est très bénéfique pour les enfants en ce qui concerne le développement du système immunitaire, du système nerveux central et de la régulation de l'équilibre de l'énergie.

Ces effets ne sont pas optimisés lors de l'usage de lait traité à haute température.

Le lait de chèvre est à plusieurs niveaux plus efficace que le lait de vache, particulièrement pour ce qui est de la protection contre l'ostéoporose (fragilisation des os) et de l'athérosclérose (inflammation des coronaires).

3



Résultats scientifiques récents

Les qualités bénéfiques du lait sont connues par expérience depuis de longues années, et une partie de ces qualités a déjà été confirmée il y a quelques années par la recherche scientifique.

Il en résulte que le lait cru est préférable, pour sa fonctionnalité maximale et l'absence de graisses oxydées. Le lait de chèvre est à plusieurs niveaux supérieur au lait de vache, particulièrement en ce qui concerne la prévention de l'ostéoporose (fragilisation des os) et de l'athérosclérose (inflammation des coronaires).

Des recherches scientifiques récentes ont fourni un certain nombre de nouveaux résultats en rapport avec les effets fonctionnels (= bénéfiques pour la santé) du lait cru et du lait de chèvre.

Le lait de chèvre contient de la leptine

La leptine est une hormone, sécrétée par les cellules adipeuses. Cette hormone a plusieurs effets physiologiques sur le corps comme la régulation de l'équilibre de l'énergie et les fonctions neuroendocriniennes, dont certaines sont relatives au développement : la maturation sexuelle, l'équilibre entre la glucose et l'insuline, le fonctionnement du système immunitaire et le

développement du système nerveux central. De plus, depuis un certain temps l'hypothèse existe qu'une perturbation du métabolisme de la leptine contribue à l'obésité.

La leptine a déjà été trouvée dans le lait maternel, le lait de souris et de certains autres animaux. La question à poser était de savoir si la leptine était spécifiquement présente dans le lait de chèvre, et si la leptine pouvait avoir un effet sur le consommateur (humain). Les bébés nourris au lait maternel, ont en effet une plus haute teneur en leptine dans le sang que les bébés qui reçoivent du lait en poudre. Il est d'ailleurs reconnu que les bébés allaités par leur mère montrent des différences sur certains points comparés aux bébés nourris par des laits de remplacement.

Les recherches ont également démontré que la courbe de croissance est plus intense dans la mesure où le lait maternel contient plus de leptine.

La leptine est certainement présente dans le lait de chèvre. Le colostrum (le premier lait après la naissance des agneaux) en contient énormément. Ensuite la teneur diminue graduellement jusqu'à une concentration plus ou moins stable.

Le lait de chèvre stimule plus la dégradation du cholestérol que le lait de vache.

Il est généralement accepté que la leptine dans le lait de chèvre exerce un effet physiologique chez le consommateur. Le principe de fonctionnement est dans ce cas comparable à celui de notamment les lactoquinines et les casoquinines, dont l'effet avait déjà été prouvé. Quant à l'effet physiologique de la leptine dans le lait de chèvre, son rôle n'a pas encore été déterminé avec précision. L'absorption de leptine est en tout cas pris en considération dans les rapports comparatifs de nourriture pour bébés, et plus particulièrement dans le cas du lait maternel comparativement au le lait de remplacement.

Effet réducteur de cholestérol du lait de chèvre

Le lait de chèvre a un effet réducteur du cholestérol plus efficace que le lait de vache. Ceci a été démontré par des tests effectués sur les animaux, mais pas encore par des études cliniques. La raison de cet effet plus prononcé, est le taux réduit en cholestérol et la teneur augmentée en composants qui font baisser le taux de cholestérol dans le sang.

Ceci était connu depuis longtemps, mais des études récentes fournissent la confirmation nette de cet effet réducteur de cholestérol.

Le lait de chèvre est riche en acides gras à chaîne moyenne (AGCM) : 60% de plus en comparaison avec le lait de vache. Ces acides gras diminuent la formation de cholestérol dans le corps et limitent l'absorption du cholestérol dans les intestins.

La sécrétion plus importante de cholestérol par la bile, pourrait également être le résultat d'un effet des acides gras à chaîne moyenne. Le lait de chèvre contient d'ailleurs plus d'acides gras mono-insaturés et polyinsaturés, et la preuve a déjà été fournie qu'ils stimulent la sécrétion du cholestérol de notre nourriture.

Dans ce qui précède nous avons déjà indiqué que le lait en général dispose de capacités anti-oxydatives, mais entretemps il s'est également avéré que le lait de chèvre a une capacité anti-oxydative plus efficace. Nous voyons très clairement le parallèle avec les légumes et les fruits : là aussi la haute teneur en antioxydants est bénéfique pour la diminution du taux de cholestérol.

L'ensemble des résultats offre une vue claire sur ce qui est important :



Il ne s'agit pas de la quantité du cholestérol, mais bien des effets sur l'équilibre du cholestérol. Par sa haute teneur en acides gras à chaîne moyenne et son effet anti-oxydatif, le lait de chèvre contribue à plusieurs niveaux à l'élimination du trop de cholestérol du corps.

Effet du lait de chèvre sur le système immunitaire

Une tâche importante de notre système immunitaire est la protection contre une domination de micro-organismes pathogènes. La consommation de lait contribue à cette tâche, notamment par la présence de nombreux enzymes.

Le lait contient naturellement des micro-organismes, même des indésirables. Il y a donc lieu de signaler que tous les composants du lait ne sont pas uniquement fonctionnels pour le consommateur du lait. En premier lieu ils protègent le lait lui-même contre une détérioration prématurée.

A part les enzymes, le lait contient un grand nombre d'autres éléments bioactifs, qui peuvent avoir un effet immunologique sur le corps. Un groupe spécifique a

Les oligosaccharides sont présents à ratio de 5 à 8g par litre, leur concentration vient en troisième place dans le lait maternel (après la lactose et les graisses).

Le lait de chèvre en contient 20 fois moins que le lait maternel, mais le lait de vache en contient encore 10 fois moins que le lait de chèvre.

Les enfants nourris au lait maternel sont mieux protégés contre les infections que les enfants qui n'ont reçu que du lait en poudre.

Ce phénomène est attribué aux oligosaccharides dans le lait maternel : d'un côté ils protègent contre les bactéries pathogènes dans les intestins, et d'autre part ils stimulent la croissance des bifido-bactéries (bénéfiques) dans le tractus gastro-intestinal.

Il a récemment été prouvé que les oligosaccharides sont aussi capables de séquestrer les micro-organismes. En outre il a été démontré que les oligosaccharides jouent un rôle important dans le développement et la différenciation des tissus intestinaux des nouveau-nés. Tout ceci est possible



parce que les oligosaccharides ne sont pas digérés dans la partie supérieure du tube digestif mais sont seulement transformés dans les intestins.

En partant de cette perspective, de nos jours des tests sont conduits (au niveau animal) avec les oligosaccharides en tant que médicaments contre les inflammations des intestins. La thérapie consiste aujourd'hui en des traitements avec de la cortisone qui peuvent en effet être efficaces, mais qui peuvent entraîner toute une série d'effets secondaires.

Comparé au lait de vache, le lait de chèvre est non seulement dix fois plus riche en oligosaccharides, on y retrouve également beaucoup plus de différents oligosaccharides (notamment des molécules ramifiées).

Les oligosaccharides dans le lait de chèvre peuvent avoir un effet anti-inflammatoire, et de ce fait le lait de chèvre est à conseiller pour les patients qui souffrent d'une maladie des intestins, comme la colite ou la maladie de Crohn. Il y a en même temps des indications pour un effet prébiotique : la stimulation sélective de micro biotes bénéfiques dans les intestins.

Le lait de chèvre est-il moins allergène que le lait de vache ?

Les jeunes enfants présentent en 5 à 10% des cas une allergie alimentaire. Souvent, l'allergie la plus courante est celle due au lait de vache.

Il est fréquent que les enfants qui ont d'abord été allaités et ensuite sont passés au lait en poudre, développent une sensibilité au lait et même présentent des symptômes après la consommation de lait de vache. Les boissons à base de soja ou des formules hydrolysées peuvent offrir une alternative, mais ne peuvent en aucun cas se comparer aux qualités du lait maternel ou du lait cru – comme par exemple au niveau des composants bioactifs.

Depuis longtemps le lait de chèvre est présenté comme alternative au lait de vache en cas d'allergie. Certains enfants allergiques paraissent supporter les dérivés du lait de chèvre. D'autres tests sont plutôt contradictoires. Dans certains cas l'allergie au lait de vache coïncide avec l'allergie au lait de chèvre. Il y a même des rapports qui font mention

d'une allergie au lait de chèvre, là où le lait de vache ne pose aucun problème.

Selon certains chercheurs, il est crucial d'éviter le lait de vache en premier lait en remplacement du lait maternel. Sur base d'études en rapport avec les allergies, il est d'ailleurs accepté que les différences observées entre le lait de vache et le lait de chèvre sont dues à la teneur plus basse en alpha caséine dans le lait de chèvre.


Cet allergène laitier important servirait de porteur pour d'autres allergènes comme la bêtalactoglobuline. Cette dernière se fixe sur les micelles de caséine, ce qui rend l'aliment plus difficile à digérer. De cette façon les allergènes laitiers dans le lait de chèvre seraient relativement plus faciles à digérer et donc moins allergènes.

De plus nous devons tenir compte qu'il y a une nette différence entre l'intolérance (ou hypolactasie) et l'allergie. Une partie des personnes soi-disant allergiques ne présente qu'une simple intolérance. Après la consommation d'un excès de lactose, ils sont

sujets à des ballonnements, éventuellement accompagnés d'une diarrhée. Il s'agit souvent d'un manque d'enzymes dû à l'hérédité, mais il peut également s'agir d'un effet secondaire dû à d'autres maladies.

Les personnes intolérantes à la lactose peuvent en général consommer 12g de lactose par jour sans présenter de symptômes (équivalent d'un grand verre de lait). La lactose peut en effet être métabolisée par les bactéries intestinales.

On ne peut pas en conclure que le lait de chèvre n'est pas ou en général moins allergénique. Les recherches démontrent toutefois qu'il serait préférable de choisir le lait de chèvre comme lait de remplacement après le lait maternel.



Des groupes de recherche examinent intensivement le sujet, afin de démontrer que le lait de chèvre est absolument à considérer comme le lait à préférer pour les enfants.

Conclusion

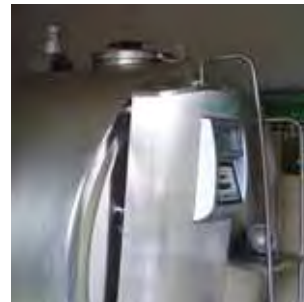
La preuve de la présence de leptine dans le lait de chèvre contribue à une différenciation plus accrue des types possibles de nourriture pour enfants. Les différences rapportées concernant le développement et la régulation (contraction – relaxation) du fonctionnement intestinal des jeunes enfants, peuvent être probablement mis en rapport avec la teneur en leptine dans les aliments lactés. Les indications préalables signalant que le lait de chèvre convient parfaitement comme nourriture pour bébés et enfants, sont encore accentuées par ces études.


Le lait de chèvre a un effet réducteur du cholestérol par son influence sur l'équilibre du cholestérol. La sécrétion augmentée de cholestérol par la bile pourrait également être causée par la haute teneur en acides gras à chaînes moyennes (AGCM) dans le lait de chèvre. C'est un aliment unique qui contient ces acides gras, dont certains secrets restent incontestablement à découvrir.

Le lait de chèvre contient des composants bioactifs qui ont à plusieurs niveaux un effet bénéfique sur le système immunitaire. Les oligosaccharides ont les caractéristiques d'un anticorps et peuvent limiter une réaction extrême de notre système immunitaire. De cette façon ils peuvent remédier en partie aux effets négatifs d'une inflammation intestinale. Ceci offre une possibilité thérapeutique pour les personnes qui souffrent d'une maladie des intestins comme la colite ou la maladie de Crohn.

D'une étude comparative entre le lait de vache et de chèvre concernant l'allergie, il s'avère que le lait de chèvre comparé au lait de vache est moins allergénique, quand il est donné aux animaux de test en premier lait de remplacement du lait maternel. Ce résultat offre de nouvelles perspectives au niveau des recherches, mais les conclusions concernant le lait de chèvre en tant qu'alternative pour le lait de vache en cas d'allergie, restent variables.

Le nombre d'études en rapport aux différences entre le lait de vache et de chèvre connaît clairement une hausse. Plusieurs groupes de recherche travaillent intensivement pour tenter de démontrer que le lait de chèvre peut absolument être pris en considération comme lait préférentiel pour les enfants.



A close-up photograph of a white goat's head. The goat has a yellow circular tag on its left ear and another yellow circular tag on its left eye. The background is a soft, out-of-focus green field. The text is overlaid on the left side of the image.

Le lait cru est utilisable de préférence dans les premiers jours. *De plus, en ce qui concerne le goût, rien ne peut égaler le lait frais.*

4

L'utilisation responsable du lait cru

Une infection bactérienne dans le lait ne mène en général qu'à des ennuis temporaires, mais il existe des bactéries qui peuvent provoquer de sérieuses maladies. Parmi les causes d'infections alimentaires, les produits laitiers ne représentent qu'une petite fraction.

La listériose est quasiment le seul vrai dangereux problème, mais l'hygiène dans la production alimentaire a réduit le nombre de cas de listériose à un minimum dans les dernières décennies.

Spécifiquement dans le domaine des chèvres, nous constatons que les chèvres elles-mêmes sont très sensibles au listéria. L'expérience nous a appris que les chèvres réagissent très vite et très violemment à une infection. Pour l'éleveur, c'est une source d'ennuis, mais pour le consommateur c'est une garantie supplémentaire.

Les symptômes de listériose chez les chèvres doivent être reconnus dès le premier stade et les éleveurs doivent à tout moment être attentifs à ces symptômes, du fait qu'uniquement une réaction immédiate peut sauver la chèvre affectée.

Toutefois, il est important de manipuler le lait cru de façon responsable. Ceci est uniquement possible si les efforts d'hygiène que nous appliquons dans notre ferme, continuent à être respectés par vos soins à votre retour à la maison et dans votre cuisine. A cet effet, nous vous donnons ci-après quelques conseils.

A la ferme le lait est conservé à une température maximale de 4°C. Souvent le réfrigérateur à domicile n'atteint pas cette température, mais malgré cela à la maison aussi, le lait doit en principe être conservé à une température de 4°C. Contrôlez donc régulièrement si votre réfrigérateur fonctionne bien et s'il atteint une température suffisamment basse.

Évitez que le lait ne se réchauffe lors du retour chez vous (si nécessaire, utilisez une glacière dans la voiture).

Il est préférable de consommer le lait cru dans les premiers jours. Pour le goût aussi rien ne peut égaler le lait frais.

Sortez du réfrigérateur uniquement la quantité que vous croyez utiliser pendant le repas ou la préparation de vos mets, et rien de plus. Laissez le lait sur la table à température ambiante pendant le repas et remettez le lait restant dans le réfrigérateur, comporte toujours un risque.

Dans le réfrigérateur, il est conseillé de bien séparer viande et produits laitiers, dans des récipients bien fermés.

Les bouteilles ou récipients doivent toujours être bien nettoyés, et de temps en temps 'désinfectés'. Un savon courant pour utilisation domestique nettoie en général bien, mais ne désinfecte pas pour autant.

Les bouteilles ou récipients doivent toujours être bien nettoyés, et de temps en temps 'désinfectés'. Un savon courant pour utilisation domestique nettoie en général bien, mais ne désinfecte pas pour autant.

Un bon produit désinfectant, connu de tous, est l'eau de Javel (à utiliser en petites quantités, pensez à l'environnement !). Rincez toujours abondamment à l'eau potable. Quand vous vous présentez à notre ferme avec vos bouteilles impeccables, nous saurons que vous appréciez nos efforts pour vous fournir des aliments garantis sains.

Évitez la réutilisation de bouteilles en plastique. Beaucoup de types de plastique ne conviennent pas pour les aliments, et certainement pas pour des produits laitiers acides.

Les acides que contiennent les produits laitiers peuvent attaquer le plastique, ce qui libérerait les produits solubles du plastique qui se mélangeraient alors dans le lait. Même le lait non-acidifié est de nature légèrement acide (pH 6,5). Même le plastique qui 'convient' aux aliments, contient souvent des pseudo-œstrogènes (composants ayant un effet identique à l'hormone œstrogène).



N'utilisez jamais un produit laitier cru si l'odeur ou le goût vous semble suspects. En général les altérations en odeur ou en goût sont des indicateurs de la présence d'une bactérie indésirable dans le lait. Dans des cas exceptionnels il s'agit d'une altération bénigne par suite d'une exposition à une lumière trop vive, mais il est conseillé de ne prendre aucun risque.

Pour certains 'groupes à risque' il est préférable de ne pas consommer de lait cru : notamment quand la résistance du corps n'est soit pas encore totalement développée ou ne fonctionne plus de façon optimale. Ceci peut être le cas pour des bébés très jeunes, certaines personnes âgées, éventuellement des femmes enceintes,...

Pour ces personnes nous pouvons toujours conseiller le lait de chèvre, mais dans leur cas, le lait pasteurisé est préférable. Il est alors déconseillé de bouillir, mais plutôt de pasteuriser le lait (au minimum à 70° C, mais en tout cas à moins de 100° C, à une plus haute température, le temps de cuisson peut être réduit).

N'utilisez jamais
un produit laitier
cru si l'odeur ou
le goût vous semble
suspects.



5

Pendant le procédé de production, le yaourt et le fromage blanc forment un milieu bactériel tellement instable, que nous choisissons de ne prendre aucun risque et de pasteuriser au préalable.

Les produits au lait cru comportent-ils un plus grand risque?

Oui et non. Si nous considérons la gamme de produits laitiers disponible dans notre pays, alors nous pouvons déduire que « Non, le risque n'est pas plus grand ». Le législateur a bien agi lors de l'élaboration de la réglementation se rapportant aux produits laitiers.

Aucun produit laitier ne doit obligatoirement subir un post-traitement thermique à la fin du procès de production. Il peut être appliqué, mais il ne s'agit pas d'une obligation. Les produits crus sont également admis sur le marché, ce qui nous rend particulièrement heureux.

Il y a toutefois deux catégories de produits qui doivent au démarrage de la production être préparés à base de lait pasteurisé : le yaourt et le fromage blanc. Ces produits forment un milieu bactériel tellement instable, que nous choisissons de ne prendre aucun risque et de pasteuriser au préalable.

Pour votre information : pour ces produits, la pasteurisation offre des avantages. Le produit final à base de lait pasteurisé est souvent moins 'aqueux' que le produit à base de lait cru, du moins quand il s'agit de pasteurisation à haute température.

Pour la santé, lors du procédé de production, des bactéries probiotiques très bénéfiques et garanties pures sont ajoutées à ces deux produits. Si le yaourt et le fromage blanc, préparés à base

de lait pasteurisé, n'étaient plus soumis à un traitement thermique par après, ils se comporteraient au niveau bactérien à nouveau comme des produits 'crus' à la fin du procédé de production. Ils contiendraient à nouveau une flore bactérienne vivante, comme celle que contient par nature le lait cru.

Les autres désavantages du lait traité à haute température, ne sont bien évidemment pas exclus. Par contre, le yaourt et le fromage blanc ne sont pas des produits concentrés comme le beurre ou le fromage, et donc les désavantages du réchauffement à haute température restent limités.

Tous les autres produits laitiers peuvent légalement être préparés à base de lait cru, et ceci à raison. Pour les autres produits laitiers les risques sont plutôt négligeables.

Le lait

Si nous respectons bien les prescriptions d'hygiène, le lait doit de préférence être consommé dans son état cru, du fait que le lait non traité à haute température comporte une série de systèmes de protection naturels.



En partie, il s'agit de composants du lait qui lui servent de conservateurs naturels, qui sont totalement inoffensifs pour la santé de l'humain, et même lui sont bénéfiques.

En outre le lait est également protégé par le principe De l' "antibiose". Comme nous connaissons la symbiose (littéralement 'vivre ensemble'), le contraire existe également. Les bactéries nocives dans le lait sont en général des visiteurs isolés et accidentels. Grâce à l'activité des bactéries bénéfiques (particulièrement le grand nombre de bactéries engendrant l'acide lactique) qui font partie intégrante du lait et qui s'y plaisent, le développement des intrus accidentels est interrompu.

Le traitement UHT détruit en grande partie ces deux systèmes de protection.

Le fromage

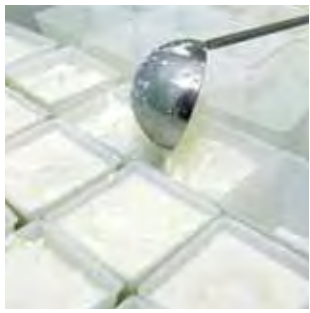
Le fromage n'est absolument pas un milieu propice au développement des bactéries. Le procédé de production de fromages durs est

d'ailleurs basé sur ce fait : le lait, qui au bout de quelques jours se détériore lentement, mais sûrement, est - immédiatement après avoir été traité - transformé en un produit qui est résistant aux invasions bactériennes pendant des mois, voire des années.

Pour une culture bactérienne, le fromage est trop acide, trop salé et trop sec. En plus le fromage contient très peu d'oxygène et les bactéries qui éventuellement pourraient survivre sans oxygène, n'arriveraient jamais à s'introduire dans la masse dense du fromage.

Les bactéries qui seraient éventuellement entrées dans le fromage pendant la production, seront certainement détruites lors de la consommation du fromage. D'ailleurs, les espèces les plus dangereuses auraient visiblement abîmé le fromage, ce qui serait une indication que ce fromage ne puisse pas être vendu.

Si un fromage au lait cru apparemment intact, était quand même atteint par une infection dangereuse, nous le découvririons sur la croûte ou autour de la croûte. La plupart des fromages durs sont pourvus d'un 'coating', mais les fromages du type dur à 'croûte lavée'



ne doivent non plus poser de problèmes : il suffira d'enlever soigneusement la croûte.

Pour les fromages bleus (flore greffée ou naturelle) une impureté sera pratiquement toujours visible à l'œil nu. Si des circonstances sont favorables à une 'infection dangereuse', des moisissures de couleur visiblement différente (particulièrement de couleur foncée) apparaîtront entre les moisissures blanches qui sont développées sciemment dans les fromages par le producteur.

Le beurre

Légalement, le beurre doit consister au minimum de 83% de matière grasse. La graisse pure est très résistante contre les moisissures, et la teneur en graisses garantie par la législation de notre beurre fermier, s'approche de cet état. En cas de problèmes dans le beurre, ceux-ci seront provoqués par l'eau résiduelle qui est disséminée dans le beurre.

En pratique nous constatons que cette eau est en général bien dispersée dans le beurre. Les problèmes se présentent quand

de plus grandes gouttes d'eau sont concentrées dans les cavités du beurre. Cette eau ne pose pas de problème en soi, mais devient un problème quand elle contient des résidus de lait ou de crème, combinés avec des bactéries nocives.

De nos jours cette eau résiduelle et les résidus de lait sont - par la plupart des producteurs de beurre fermier - détectés automatiquement à la fin du procès de production. A la découverte d'eau résiduelle en trop grandes concentrations, le beurre est pétri une seconde fois, si besoin précédé d'un rinçage supplémentaire.

En ce qui concerne la présence de bactéries dangereuses, le risque n'est pas tellement grand. La production du beurre commence par l'acidification de la crème ou du lait. Le développement poussé des bactéries d'acide lactique favorables enlève toute possibilité de développement des bactéries nocives éventuellement présentes.

C'est pourquoi beaucoup de producteurs de beurre fermier ajoutent au début de l'acidification des cultures purifiées de bactéries probiotiques bienfaisantes, afin que le procédé de fabrication se déroule au mieux.

Vlaamse Beroepsgeitenhouderij

Club d'études des chèvreries professionnelles

Direction:

Peter Van Kerkhove	président
Johan Van Waes	trésorier
Koen Dhoore	secrétaire + formations
Renaat Devreese	rédaction lettre informative
Reinhilde Van de Vondel	
Stephan Blontrock	
Johan Withoeck	

Liste des membres 2007

NOM	NOM DE LA FERME
Aerts Wim en Fien	
Blontrock Stephan en Johanna	
Brosens Ronny	
De Beck Bart en Kathleen	De Volle Maan
De Bebuysere Grégory en Lieve	
De Maeschalck Marc en Reinhilde	t Leenhof
Devreese Johan en Nadia	Klokhofstede
Devreese Renaat en Katrien	t Reigershof
Dhaene Paul en Veerle	Kempense geitenkaas Polle
Hermans Filip	
Kusters Jef	
Mertens Erwin en Bieke	Stichting Ommersteyn
Moriau Geert	
Schep Herman en Cora	La chèvrerie du Try Moussoux
Overloop Karolien	
Sierens Johan en Kristien	
Sjongers Luc en Inge	
Thomas Dirk	
Van den Beghe Marc en Martine	De Zonnegaard
Van Hulle Kurt en Sabinne	
Van Kerkhove Peter en Monique	Het Eikenhof
Van Leeuwen Cees	
Van Waes Johan en Wendy	
Vandeputte Ine	
Vermeulen Raf en Maria	
Withoek Johan en Veerle	Spiegelhoeve
Dhoore Koen	
Govaerts Wim	



ADRESSE, N° DE TELEPHONE, ADRESSE E-MAIL, VENDE A LA FERME

Rue Léon Herman 26, 6953 Nassogne 083/314188 wimenfi en@yahoo.com non
Pompestraat 32, 8460 Oudenburg 059/251113 blontrucksnaawaert@hotmail.com non
Hovenierstraat 12, 2920 Kalmthout 03/6770366 ronny,brosens@telenet.be non
Ijshoute 70, 9520 St.-Lievenshoutem 09/3623155 info@devollemaan.be oui
Rue de la lère Armée Américaine 27, 5100 Wepion lievanlo@yahoo.fr non
Wezepoelstraat 162, 9240 Zele 052/448039 info@leenhof.be oui
Pardoestraat 12, 8460 Westkerke-Oudenburg 0473/392670 johan.devreese@myonline.be non
Polderstraat 4, 8420 De Haan 059/236381 info@reigershof.be oui
Eerselingenstraat 36, 2460 Lichtaart 014/556150 info@polle.be oui
Oude Molenstraat 62, 9170 Sint-Gillis-Waas fam.hermans@scarlet.be non
Schootseweg 50, 2381 Weelde 014/655926 jozef.kusters@telenet.be non
de Schiervellaan 5, 3650 Dilsen-Stokkem 0498/296339 erwin@stichting-ommersteyn.be oui
Landries 40, 9420 Aaigem 053/628108 geert.moriau@telenet.be oui
Trymoussouse 15, 5600 Jamagne 071/668079 schepheerschop@hotmail.com non
Lage Vosbergstraat 16, 2840 Rumst 0472/337627 karlien.overloop@gmail.com non
Mollevijver, 9991 Adegem 0494/798443 sierens-declercq@telenet.be non
Klein-heidestraat 56, 3370 Neervelp 016/735406 inge_siongers@hotmail.com non
Pottelbergstraat 54, 3470 Stok Kortenen 016/777262 non
Meetkerkestraat 16, 8377 Zuienkerke 050/417618 mark.vandenberghe@euphony.net.be oui
Prinsengoeddreef 37a, 9910 Knesselare 09/ 3751781 kurtvanhulle@belgacom.net non
Eekstraat 218, 9160 Lokeren 09/348,78,88 info@geitenboerderij-eikenhof.be oui
Bukkestraat 35, 9890 Gavere 09/3845068 m.marchant@scarlet.be oui
Windgat 21, 9090 Lochristie-Zaff elare 09/3488883 van.waes.johan@telenet.be non
Bettenhoek 5, 9506 Geraardsbergen 054/325822 bettenhoek@skynet.be non
Holstraat 34, 9170 Sint-Gillis-Waas 0473/487005 fam.vrmln@skynet.be non
Spiegelstraat 4a, 9940 Ertvelde 09/3572747 spiegelhoeve@hotmail.com oui
Bruisbeke 11, 9520 St. Lievens-houtem 053/630049 dhoore.koen@fulladsl.be secrétaire + formations
Degstraat 4, 2230 Bauberg 0477/774695 wim.govaerts@bioconsult.be assistance de sociétés

Manifeste de défense du fromage au lait cru

1. Le fromage au lait cru est beaucoup plus qu'un aliment extraordinaire, c'est l'expression authentique d'une de nos plus belles traditions gastronomiques. C'est un art et un style de vie. C'est une culture, un patrimoine et un paysage aimé. Et c'est en danger d'extinction!
2. En danger parce que les valeurs qu'il incarne sont en contradiction avec les exigences d'hygiène, de stérilisation et d'homogénéisation des produits alimentaires standardisés.
3. Nous lançons un appel à tous les amoureux du bien manger et du bien boire pour qu'ils réagissent sans tarder pour la défense de cette noble tradition des fromages non pasteurisés. A la défense, à savoir, d'un produit qui durant des siècles a offert plaisir, force et inspiration, et qui aujourd'hui risque de périr par les mains stériles des contrôles d'hygiène imposés globalement par les autorités.
4. Nous plaillons pour l'abolition de toutes les lois discriminatoires de l'Union Européenne, de l'OMC, de la Food and Drug Administration et des nombreux autres organismes gouvernementaux du monde qui restreignent arbitrairement la liberté du consommateur à acquérir ces produits et qui de plus menacent l'existence des producteurs artisanaux.
5. Nous déplorons la tentative des autorités d'imposer des standards de production irréalisables, sous prétexte de la protection de la santé du consommateur.
6. Nous sommes persuadés que les impositions de ce type finiront par obtenir exactement l'effet contraire. La santé bactériologique de nos produits laitiers non pasteurisés est en fait réduite à néant par les procédures de stérilisation exagérées. De cette manière, la santé des êtres humains risque d'être sérieusement compromise par ce régime stérile. Si il ne doit plus se défendre, notre système immunitaire s'arrêtera de fonctionner,

rendant inefficace les soins et les produits médicinaux. En outre tout le goût et l'arôme unique du fromage sont justement sauvegardés par la non pasteurisation.

7. Nous faisons par conséquent appel à tous afin de sauvegarder la diversité et l'ensemble de nos aliments régionaux, aussi bien que la santé et le bien-être de nos communautés rurales. Il faut agir maintenant et déterminer un système de réglementations qui soit approprié, flexible et tourné vers l'avenir.

8. Il faut se dire que, une fois que ce savoir-faire, cette technique et ce sacerdoce seront perdus, il ne sera plus possible de les regagner.







