

Fromages de chèvre et de brebis: une saine variation

Les laits de chèvre et de brebis diffèrent du lait de vache de par leur composition. Mais il existe également des différences considérables entre lait de chèvre et lait de brebis. Ce qui les unit cependant, c'est qu'on peut les déguster tous deux sous forme liquide, mais également transformés en yogourt et en fromage, de plus en plus appréciés d'ailleurs.

Le lait de brebis se distingue des deux autres par sa teneur particulièrement élevée en matière grasse et en protéines. Ce qui explique qu'il soit particulièrement riche en vitamines A et E, toutes deux liposolubles. Dernier atout du lait de brebis: une teneur en calcium remarquablement élevée.

Éléments nutritifs pour 100 ml	Lait de vache entier	Lait de brebis	Lait de chèvre
Énergie	76 kcal / 278 kJ	104 kcal / 434 kJ	70 kcal / 292 kJ
Eau	87 g	82 g	87 g
Matière grasse	3,9 g	7,0 g	4,3 g
Protéine	3,3 g	5,5 g	3,4 g
Lactose	4,8 g	4,7 g	4,4 g
Calcium	120 mg	190 mg	130 mg
Vitamine A	0,04 mg	0,07 mg	0,05 mg
Vitamine D	0,09 µg	0,16 µg	0,25 µg
Vitamine E	0,12 mg	0,20 mg	0,10 mg

Ces trois laits ne présentent aucune différence significative de teneur en lactose. C'est pourquoi les personnes qui sont sujettes à l'intolérance au lactose devront faire preuve de prudence également avec les laits de chèvre et de brebis, ainsi qu'avec les produits qui en sont tirés (yogourt, séré, sérac). En revanche, pas de problème avec les fromages de chèvre et de brebis affinés: le lactose est en effet dégradé durant le processus de maturation et on n'en trouve donc plus dans la pâte.

Tolérance aux différentes compositions protéiques

C'est sur le plan des protéines que la composition des trois laits diffère notablement. Alors que la fraction protéique du lait de vache est composée de 80 pour cent de caséines et de 20% de protéines du lactosérum, les laits de chèvre et de brebis contiennent une part considérablement plus élevée de protéines du lactosérum, donc proportionnellement moins de caséines. Une réalité qui n'est pas sans importance en matière de tolérance aux protéines lactiques.

Les protéines du lactosérum sont sensibles à la chaleur et, par conséquent, dénaturées par le traitement thermique du lait. Il en va également ainsi lors de la fabrication du fromage, du séré et du yogourt. Les personnes souffrant d'allergie aux protéines du lactosérum sont ainsi susceptibles



de supporter en petite quantité du lait de vache, de chèvre ou de brebis cuit, ainsi que du fromage ou du yogourt issus de laits traités thermiquement.

Il en va tout autrement des caséines, qui résistent à la chaleur. En cas d'allergie à la caséine, pas question de manger du fromage de vache, de chèvre ou de brebis ou des produits à base de ces fromages.

En cas de réactions allergiques ou de manifestations d'intolérance, chacun devrait en principe tester prudemment son seuil de résistance personnel en ingérant de faibles quantités de lait et de produits laitiers, de quelque espèce qu'ils proviennent. Si les symptômes persistent, il vaut mieux consulter un allergologue.

