

HABITUDES

Ces nouveaux laits que

«Si le médecin soigne l'homme, le vétérinaire soigne l'humanité.»
(Célèbre citation de Pavlov)

En dépit de leur flaveur bien particulière, le lait et les produits laitiers, outre ceux provenant de la vache, ont de plus en plus la faveur des consommateurs algériens. Une faveur qui est en train de prendre de l'ampleur durant ce mois de Ramadhan où, comme le veut la tradition, la saveur des aliments bat son plein. En effet, l'on constate que dans certaines régions du pays, le lait de chèvre et à un degré moins celui de chamelle est écrémé de façon aussi intensive que le lait de vache par les laitiers, tandis que les statistiques montrent que le second lait produit en Algérie est le lait de brebis. Ce dernier constitue un fait inhabituel en matière de consommation nationale du lait et des produits lactés, puisque le lait de brebis semble être le breuvage le moins connu par les Algériens, malgré la place qu'occupe l'ovin dans le pays en termes de traditions et de consommation de produits carnés. Néanmoins, le fait nouveau est que ces «nouveaux» laits commencent à bien s'écouler en ville alors qu'ils étaient presque bannis des grandes cités du pays. En effet, à Alger comme dans d'autres grandes villes du pays, où il est désormais facile de se les procurer, ils sont nombreux les crémèries et les commerces de produits laitiers à proposer le lait de chèvre au prix de 100 à 150 DA/l, alors que le lait de chamelle se monnaie chez certains herboristes, qui s'autoproclament thérapeutes et experts en nutrition, au prix record de 700 DA/l. Un prix qui ne tire d'aucune logique en termes d'apports nutritionnels d'une denrée alimentaire d'origine animale à l'organisme, fut-elle que son apport protéique soit important, du moment que les trois autres matrices alimentaires tirées de l'animal, à savoir la viande, le poisson et l'œuf,



Le lait de chèvre est une source importante d'énergie.

l'image nature et surtout santé que symbolise cet aliment dans l'esprit des ménages. Une image qu'il ne faut surtout pas confondre avec la notion d'aliment «bio» ou l'assimiler à des indications miraculeuses, comme par exemple cette fièvre qui s'empare de certaines personnes qui, croyant en la guérison, substituent le traitement médical d'un proche souffrant d'une maladie grave par la prise de lait de chamelle, voire même de son urine pour certains. En réalité, cette aberration est distillée par des médicastres qui, tout en jouant sur la fibre spirituelle et la vulnérabilité des personnes souffrantes, mettent en exergue tout ce que véhiculent comme symboles l'espèce cameline et son lait (*halib ennaqa*) pour la religion musulmane. Cependant, s'il est vrai que le lait symbolise

pas été prouvée jusqu'à présent par des études sérieuses. Cela dit, il a été rapporté qu'en Mongolie, au Kazakhstan et au sud-est de la Russie, le lait de la chamelle de Bactriane (camélidé de l'Asie centrale à deux bosses) est largement conseillé par les médecins pour leurs patients souffrants de troubles sexuels.

Les différents laits : des aliments fonctionnels naturels

Pour passer à la consommation du dessus, il faut dire que si le lait de chamelle est connu pour être très riche en lactose et surtout en vitamines C et celles du groupe B, des analyses comparées entre les laits des espèces animales exploitées pour la production laitière ont montré que le lait de chamelle est par contre pauvre en matières grasses et protéiques. Cette déficience, couplée à la forte liaison de ces deux fractions dans le lait camelin, explique la faible aptitude de ce dernier à la transformation fromagère et la difficulté d'en extraire du beurre lors du barattage. D'autre part, si des travaux ont montré que le lait de chamelle est très proche du lait de vache du point de vue (bio) chimique, des études portant sur le volet biologique des laits révèlent que le lait qui se rapproche le plus du lait humain (de femme), qui est bien entendu la référence, est celui de chèvre. C'est dire que c'est tout naturellement que dans les régions rurales (et même sahariennes) du pays, certaines mères qui ne peuvent allaiter pour diverses raisons préfèrent comme lait de remplacement pour leurs bébés le lait frais de chèvre plutôt que de les gaver de poudre et de farine infantiles à base de lait de vache, vachement sucrés par l'industrie pour accroître les chiffres via les tétées.

Mieux encore, le prix du lait brut de chèvre étant proche du lait de vache, il est tout à fait naturel, dirions-nous, que la recherche d'un produit aux qualités nutritionnelles exceptionnelles et la soif de consommer un lait frais entier sont autant de facteurs qui ont fini par imposer le lait de chèvre dans toutes les cités

Au niveau supérieur, les chefs d'entreprise doivent dépasser les discours et passer aux choses sérieuses, en intégrant de façon plus efficace dans leurs circuits la «matière grise» des scientifiques afin de tirer de leurs domaines d'excellence de la «matière grasse» et des taux protéiques plus importants, synonymes d'une place sur les marchés extranationaux.

du pays. Effectivement, très riche en protéines et en lipides qui sont de surcroît hautement digestibles par rapport à ceux des autres laits, le lait de chèvre est un véritable nectar de santé. Excellent lait de substitution pour les personnes allergiques au lait de vache, au vu de sa faible teneur en caséine du type alpha 1, le lait de chèvre est aussi conseillé pour les personnes soumises à un régime anticholestérolémique. De ce fait, il s'avère un moyen «naturel» de prévention contre les maladies cardiovasculaires et pourrait donc constituer, dans certains cas, une alternative pour les médecins afin de

réduire le taux du mauvais cholestérol dans le sang et par la même diminuer la prescription des statines. Des médicaments dont la classe est réputée surtout par la cherté de son prix. Néanmoins, le lait de chèvre n'est pas dénué de tout risque, surtout lorsqu'il est consommé de façon continue. En effet, dans son étude sur la valeur nutritionnelle du lait de chèvre, qui a été publiée par de grandes revues, le Dr J. F. Desjeux révèle que «l'apport exclusif de lait de chèvre pendant de longues périodes, peut donner lieu à de sévères anomalies dues à des carences particulières».

Effectivement, de récentes recherches indiquent que le problème que pose ce lait, comparativement à celui des autres espèces, est sa très faible teneur en fer et surtout en vitamine B9 (acide folique). Une vitamine qui, à titre d'indication, joue un rôle important dans le développement du système nerveux du fœtus et du nourrisson. Ainsi, pour répondre aux besoins nutritionnels du lait de chèvre, les spécialistes recommandent que ce dernier doit systématiquement être enrichi en acide folique avant son introduction dans le circuit commercial. Un procédé qui est désormais bien suivi dans les pays développés surtout depuis l'introduction dans le rayon lait des grandes surfaces de la poudre infantile à base de lait de chèvre.

Par ailleurs, il faut savoir que le lait de chèvre est une source importante d'énergie. Toutefois, sur ce volet, il y a lieu de noter que le lait de brebis, qui est très proche du lait de chèvre même s'il est plus visqueux sur le plan consistance, est le plus énergétique parmi tous les autres laits : 1 100 kcal/litre pour le lait de brebis, contre 800, 730 et 710 kcal/litre, respectivement pour le lait de chamelle, de chèvre et de vache. Cette caractéristique est probablement à l'origine du gain de poids et de la robustesse que l'on remarque chez les consommateurs de lait de brebis et de chèvre ou de leurs dérivés, comme les enfants qui vivent dans les régions montagneuses ou certaines personnes des communautés nomades. Par conséquent, comme le suggèrent certains spécialistes, cela concourt à proposer ces laits pour réalimenter les malades et les enfants malnutris, à condition, conseillent-ils pour ses derniers, de couper le biberon ou la quantité de lait à consommer de moitié avec de l'eau.

De la matière «grise» pour espérer plus de matière «grasse»

Le commun des consommateurs sait que le lait, lorsqu'il est tiré du pis, est d'une couleur blanc nacré et prend parfois une légère coloration jaune, à l'exception du lait de chèvre dont la blancheur est éclatante. Cela est dû essentiellement à l'absence de pigments caroténoïdes dans ce lait alors que les carotènes se trouvent à des concentrations variables dans le lait des autres espèces. Mais sachant que les couleurs (mais aussi les goûts) ne se discutent pas, le seul point qui pourrait contrarier plus d'un consommateur sur deux quant à la

offrent la substitution. Et même si les vertus de ces laits pourraient expliquer un tant soit peu ce prix, il faut convenir que le non-respect des normes d'hygiène que l'on constate souvent dans les points de vente de ces produits laitiers, comme par exemple leur commercialisation dans des bouteilles et flacons usités, ne plaide pas à une telle frénésie. Pis encore, l'absence de réglementation quant au conditionnement et à la vente du lait de chamelle dans les villes du nord du pays, sachant qu'il est acheminé à partir des contrées lointaines du sud du pays, peut donner lieu à des effets tout à fait contraires à ces principales qualités. C'est à se demander si c'est réellement la valeur nutritive de ces laits qui contraint les ménages citadins à payer cash cette valeur ajoutée ou alors s'agit-il plutôt de la recherche de nouvelles saveurs. Sur le plan économique, ce prix ne traduit-il pas une maigre production de ce lait, si l'on considère que le rameau laitier du cheptel national camelin est estimé à 300 000 chamelles tout au plus ? Enfin, à moins que l'élevage camelin ne soit plus l'apanage des chameliers nomades et s'oriente vers le mode intensif, synonyme de développement agricole mais aussi de commerce, est-ce qu'on assiste à un changement du comportement social de cette frange de la population algérienne où la tradition, bien ancrée, veut que l'excédent de lait produit n'est jamais vendu, mais plutôt réservé aux pauvres et aux malades ainsi et qu'aux invités de marque et aux gens de passage ?

Lait de chamelle : entre «gamelle» du cultuel et «bosse» du sensuel

A défaut de sondages sur le renversement des pratiques alimentaires et culinaires des Algériens, d'aucuns diront que l'engouement des citadins pour le lait de chamelle est lié à

aussi la «nourriture spirituelle» pour les autres religions, il est inconcevable que le discours religieux, qui s'invite même dans notre régime alimentaire, se substitue aux avis scientifiques d'une «nourriture terrestre». La logique voudrait que tout consommateur, aussi spirituel qu'il soit, arrive à discerner, d'une part, entre la proscription et la prescription médicale d'un lait, comme pour les cas d'allergie au lait de vache ou le cas contraire le conseil du lait «dé lactosé» en pédiatrie, et d'autre part, entre les recommandations aussi bien alimentaires que nutritionnelles du lait. En effet, sur ce point et loin de la consommation bénite des temples et des mausolées, plusieurs scientifiques affirment que les apports nutritionnels du lait de chamelle sont effectivement inestimables pour les personnes souffrantes de certains troubles fonctionnels. Cependant, pour éviter d'éventuelles interférences métaboliques, les troubles en question doivent être prédéfinis par un médecin. Mais hormis ses vertus thérapeutiques, c'est surtout le volet hygiénique qui place le lait de chamelle au-dessus des autres laits. Plusieurs études ont en effet démontré que par rapport au lait des autres espèces, le lait camelin est sujet à une auto-épuration en raison de sa richesse en agents antimicrobiens. Toutefois, l'enthousiasme que suscite le lait de chamelle chez certains individus n'est pas lié uniquement à son aspect sanitaire et nutritionnel. Il tire aussi du volet sensuel puisqu'au Sahara et dans les pays de l'Arabie, il est traditionnellement réputé comme étant l'aliment aphrodisiaque par excellence. Ce qui pourrait justifier le prix de la gorgée en hors zone. Cependant, sur ce point sensible, il faut savoir que si certains auteurs ont bien rapporté que la prise d'un «verre» de ce lait stimule la libido chez l'homme et augmente la fertilité de la femme, il n'en demeure pas moins que cette vertu, qui se déploie même en Europe, n'a

Photo : DR