

HOME > MANGER MIEUX > LES NOUVEAUX ALIMENTS > QUE PENSER DU LAIT DE JUMENT ?

QUE PENSER DU LAIT DE JUMENT ?



Hallgerd - Fotolia.com

Mis à jour le Mercredi 6 Mai 2009

Le lait de jument fait l'objet d'un véritable engouement. Très riche en vitamine C, de nombreuses mamans l'adoptent pour leur enfant. A tort ou à raison ?

Le lait de jument provient de "jumenteries" ou laiteries de haras, de plus en plus nombreuses à s'implanter en France. L'intérêt pour ce lait s'appuie sur ses ressemblances avec le lait maternel. Pas faux. En effet, l'un comme l'autre sont "proches par leur teneur en protéines, en azote et en lactose" indique le Pr Jean-Michel Lecerf, chef de service nutrition de l'Institut Pasteur de Lille et expert à l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afsa). La digestibilité serait semblable et meilleure que celle du lait de vache car les protéines impliquées, la caséine et la lactalbumine, sont présentes dans les mêmes proportions. Son incroyable richesse en vitamine C (2 fois plus que le lait maternel et 8 fois plus que le lait de vache) en fait une source importante.

Une mine de nutriments

D'autres vertus sont avancées par les défenseurs de ce lait connu depuis l'Antiquité. Il n'entraînerait pas de réaction allergique chez les personnes intolérantes au lait de vache, et serait bénéfique pour la peau et contre le stress.

Mais il faut nuancer ses bienfaits. Il est normal que les personnes allergiques au lait de vache ne le soient pas avec le lait de jument puisqu'elles sont sensibles, en fait, à une protéine de la vache. Notons cependant quelques ares allergies au lait de jument.

Pour la peau, "il est logique que le lait de jument comme tous les laits soit intéressant car il est source de nutriments" explique le spécialiste.

Bref, il n'est pas question d'un aliment miracle, pas question qu'il détrône le lait de vache. "Le seul intérêt est sans doute pour les petits allergiques au lait de vache qui n'ont pas la chance de bénéficier du lait de leur maman" conclut le Pr Lecerf. Le prix donne à réfléchir aussi : 49 euros les 150 g lyophilisés en boutique bio.

Auteur : Top santé

[Maigrir avec Dr Cohen](#)

Savoir Maigrir avec Dr Cohen pour perdre 6 Kg en 30 Jours

Savoir-Maigrir.Aujourd'hui.com



Annonces Google