



ET VOUS ? VOUS ÊTES PLUTÔT VACHE OU CHÈVRE ?

3 questions au Dr Yvette Soustre


Dr Yvette Soustre

Docteur en nutrition

Membre du conseil scientifique de l'Institut for a Positive Food

Le lait et les produits laitiers font partie de notre alimentation quotidienne. Les fromages en particulier offrent non seulement une grande diversité de formes, de textures et de goûts, mais aussi des qualités nutritionnelles souvent méconnues qui méritent que l'on s'y intéresse. Et vous ? Vous êtes-vous plutôt vache ou chèvre ?

QUELLE EST LA COMPOSITION NUTRITIONNELLE MOYENNE DES LAITS ?

La composition nutritionnelle des laits est influencée par différents facteurs : saison, stade de lactation, race et génétique de l'animal, alimentation du troupeau, facteurs environnementaux...

Au moment de la traite, le lait de vache contient en moyenne 87 % d'eau, 4,8 % de glucides, 4,2 % de lipides, 3,2 % de protéines. Le lait de chèvre quant à lui, contient autant d'eau (87 %), un peu moins de glucides et de lipides (environ 4 %) et un peu plus de protéines (3 à 4 %). Leurs teneurs en minéraux (environ 0,6 % dont 120 mg de calcium pour 100 ml) et vitamines (A, D, B...) sont comparables.

À la vente, les laits sont proposés en fonction de leur teneur en matière grasse (MG). Côté vache, on trouve principalement du lait : entier (3,5 %) ; 1/2 écrémé (entre 1,5 et 1,8 %) ; écrémé (< 0,5%). Et côté chèvre du lait entier et du demi-écrémé.

La valeur énergétique du lait dépend en grande partie de sa teneur en MG. Lait de vache : 64 kcal pour 100 ml de lait entier, 45 kcal pour le 1/2 écrémé et 33 kcal pour l'écramé. Lait de chèvre : 58 kcal pour 100 ml de lait entier, 42 kcal pour le 1/2 écrémé.

Les laits 1/2 écrémés contiennent moitié moins de vitamines A et D (liposolubles) que le lait entier et les laits écrémés en sont dépourvus*. En revanche, les teneurs en calcium de tous les laits sont comparables (environ 120 mg/100 ml).

Les principaux atouts nutritionnels du lait - qu'il soit de vache ou de chèvre - sont : sa richesse en protéines de très bonnes qualités nutritionnelles (rôle structurel...), en vitamines du groupe B (B2 et B12 surtout, indispensables au métabolisme) ; en vitamine A pour le lait non totalement écrémé (vision, protection de la peau...) et surtout en calcium (statut osseux...). Sans oublier son contenu en eau (indispensable à la vie) et ses constituants dits « mineurs » (comme certains acides gras par exemple) dont le rôle n'est pourtant pas à négliger.

La composition nutritionnelle des laits est influencée par différents facteurs : saison, stade de lactation, race et génétique de l'animal, alimentation du troupeau, facteurs environnementaux...



QUE DIRE DES FROMAGES ?

En France la dénomination « fromage » est régie par un décret. C'est un produit fabriqué exclusivement à partir d'ingrédients laitiers déterminés (lait, crème, matière grasse, babeurre) utilisés seuls ou en mélange et coagulés (en totalité ou en partie). La coagulation du lait donne une phase solide (le caillé) et une phase liquide (le lactosérum ou « petit lait »). Le caillé - qui deviendra fromage - peut être égoutté, moulé, salé, fermenté et/ou affiné plus ou moins longtemps. La teneur minimale en matière sèche d'un fromage est de 23 g/100 g. Les fromages peuvent être au lait cru ou au lait pasteurisé. Rien qu'en France, on compterait quelques 1 000 fromages différents rangés par familles (voir encadré page 2).

La composition nutritionnelle des fromages dépend essentiellement de celle du lait utilisé et de leur mode de fabrication. L'égouttage entraîne une perte de protéines (avec le lactosérum) et de lactose ; l'écramage une perte de lipides et donc de vitamines liposolubles (A et D) et la fermentation et l'affinage un enrichissement en vitamines du

groupe B (acide folique...).

Chaque fromage a sa composition propre. Difficile donc de généraliser ! Cependant, la plupart des fromages, qu'ils soient de vache ou de chèvre se distinguent par leurs teneurs intéressantes en protéines, minéraux et oligo-éléments (calcium, zinc, potassium...) et vitamines (vit A, B2, B9, B12, D...). La valeur énergétique d'un fromage est essentiellement fonction de sa teneur en eau et en matières grasses. Elle peut varier de 50 kcal pour 100 g de fromage blanc à 0 % à 300 kcal pour 100 g de pâte pressée. Mais, il faut garder à l'esprit que les fromages « secs » se consomment aussi en plus petites quantités (30 g en moyenne contre plus de 100 g pour les frais).

* Il existe des laits de vache écrémés et enrichis en vitamines (D notamment)



LES FROMAGES : une grande famille

Les fromages à base de lait de vache sont habituellement regroupés selon les technologies utilisées pour les fabriquer.

- Frais (ou blancs) : du lait caillé tout simplement ;
- Pâtes molles à croûte fleurie (camembert, brie...) : le caillé est égoutté, moulé, pulvérisé d'un champignon (*penicillium candidum*) et affiné ; ou à croûte lavée (pont l'évêque, munster, livarot...) : après démoulage, la croûte est lavée et brossée régulièrement ;
- Pâtes persillées ou bleus (fourme d'Ambert, bleu de Bresse...) :ensemencés avec un *penicillium glaucum* avant d'être moulés ;
- Pâtes pressées non cuites (cantal, tomme, reblochon, St nectaire...) : le caillé est pressé et bien égoutté ; ou cuites (emmental, comté...) : le mélange caillé-lactosérum est chauffé avant que le caillé ne soit pressé ;
- Fondus (crème de gruyère...) : fabriqués à partir de fromages et d'autres matières premières laitières et fondus sous l'action de la chaleur.

Les fromages à base de lait de chèvre peuvent quant à eux se regrouper ainsi :

- Fromage de chèvre affiné, au lait cru type Chabichou du Poitou, Chavignol, Picodon, Pouligny-Saint-Pierre, Rocamadour, Sainte-Maure de Touraine, Selles-sur-Cher, Valençay
- Fromage de chèvre au lait pasteurisé type bûchette, crottin
- Fromage de chèvre type «camembert», au lait pasteurisé ou cru type chèvre-boîte ou brique
- Fromage de chèvre à tartiner
- Fromage de chèvre frais, au lait cru type palet ou crottin frais
- Fromage de chèvre frais, au lait pasteurisé type bûchette fraîche

La mention « fromage de chèvre » désigne un fromage au pur lait de chèvre. Un mi-chèvre contiendra au minimum 50 % de lait de chèvre. Près de 96 % des fromages de chèvre fabriqués en France sont au pur lait de chèvre.

EN CAS DE RÉACTION AU LAIT, QUE PRIVILÉGIER ?

Il existe deux principaux types de réactions au lait : l'allergie vraie et l'intolérance au lactose.

Certaines de leurs manifestations cliniques (nausées, vomissements, ballonnements, diarrhées, coliques) peuvent se confondre mais les causes sont très différentes :

- **L'allergie aux protéines du lait** - comme les autres allergies - est liée à un mécanisme immunitaire. Elle peut se définir comme une réaction inappropriée du système immunitaire (le système de défense de l'organisme) à un composant de l'alimentation qu'il considère à tort comme un intrus (agresseur). L'allergène est généralement une protéine ou une séquence protéique. Hormis des réactions digestives, elle peut conduire à des manifestations cutanées et/ou respiratoires qui peuvent être potentiellement graves. Cette allergie se déclare lors de la petite enfance et disparaît généralement avant l'âge de 6 ans.

- **L'intolérance au lactose** n'est pas liée à un mécanisme immunitaire mais consécutif à un déficit en une enzyme : la lactase. Elle concerne les adultes le plus souvent. Chez l'homme (comme chez la majorité des mammifères), l'activité lactasique est maximale à la naissance puis décroît au moment du sevrage pour se stabiliser à un âge variable. La raison du déclin naturel de la lactase est génétiquement programmée. Ce déficit en lactase doit donc être considéré comme « normal », physiologique. Il existe 2 types d'individus :

- ceux dits « lactases persistants » qui gardent une activité lactasique importante à l'âge adulte et

- ceux dits « lactase non persistants » ou « hypolactasiques », chez qui les taux de lactase intestinale sont plus bas. Lorsque la quantité de lactase résiduelle est insuffisante pour digérer la quantité de lactose ingérée, il en résulte une malabsorption du lactose qui peut se manifester chez certaines personnes par des symptômes cliniques traduisant alors une intolérance.

Du fait de leurs qualités nutritionnelles, les produits laitiers - qu'ils soient de vache ou de chèvre - sont bénéfiques à tous les âges de la vie (sauf avis médical contraire).





Les personnes intolérantes au lactose ne digèrent pas ce sucre présent naturellement dans tous les laits (de vache, de chèvre et de brebis). La plupart d'entre elles peuvent cependant consommer du lait en petites quantités (notamment mélangé dans des préparations) et des yaourts, c'est une question de tolérance individuelle.

Les fromages affinés, de vache comme de chèvre, qui contiennent peu ou pas de lactose (éliminé au cours de l'égouttage et /ou dégradé pendant l'affinage), peuvent généralement être consommés sans problème par les intolérants.

L'alimentation d'un enfant allergique est une affaire de spécialistes et nécessite des tests immunologiques et un suivi médical spécialisé. L'éviction de tous produits laitiers est généralement nécessaire. Les experts déconseillent formellement l'utilisation de lait de chèvre ou encore de brebis en cas d'allergie au lait de vache. En effet, les protéines des trois espèces ont des structures très comparables. Un enfant allergique au lait de vache risque donc d'être aussi allergique aux autres laits. Par ailleurs, certains enfants peuvent être allergiques au lait de chèvre sans pour autant être allergiques au lait de vache.

Les produits à base de riz, d'amande ou de châtaigne sont également déconseillés (ils sont nutritionnellement inadaptés à la croissance).

Conclusion : du fait de leurs qualités nutritionnelles, les produits laitiers -qu'ils soient de vache ou de chèvre - sont bénéfiques à tous les âges de la vie (sauf avis médical contraire). Ils apportent du calcium, des vitamines, de nombreux oligo-éléments et des protéines d'excellente qualité participant ainsi au bon équilibre de notre alimentation. Alors vache ou chèvre ? Une affaire de goût assurément !

Le lait de chèvre est-il plus digeste ?

La matière grasse laitière (de vache comme de chèvre) est une des matières grasses les plus digestes (temps de séjour faible dans l'estomac et vitesse d'absorption rapide). Le lait de chèvre se distingue par sa richesse en globules gras de petites tailles et sa teneur importante en acides gras (AG) à chaîne courte et moyenne (13 % des AG totaux) et notamment en acide caprique (environ 8 % des AG totaux). Des globules gras très vite digérés et des AG très vite absorbés qui expliquent en partie pourquoi certaines personnes peuvent avoir la sensation de mieux digérer le lait de chèvre.

La digestion, comme le goût, des questions propres à chacun !

POUR EN SAVOIR PLUS :

Shubham Mishra , Sudhanshu Kannaujia , Aryama Dipt, et al
Exploring the multifaceted potential of goat milk: Nutritional, processing, and commercial applications
Int Dairy J, Vol 172, January 2026

A Nemmi et V Doyen
Actualisation des données épidémiologiques sur l'allergie alimentaire vis-à-vis des « Big eight »
Revue Française d'Allergologie ; 65 (1) January 2025

Marie-Christine Morin
Intolérance au lactose
Médecine des Maladies Métaboliques ; 14 (8) December 2020

Suivez-nous sur les réseaux sociaux :

