



Le lait de jument : un lait proche du lait maternel

Le lait de jument est le lait animal qui se rapproche le plus du lait maternel de part sa composition.

Le cheval et l'homme étant tous les deux des animaux monogastriques (par comparaison, une vache dispose de quatre poches gastriques différentes), ils assimilent de la même façon les différents composants des aliments et leur lait se ressemble de ce fait beaucoup.

Le lait de jument est un lait assez pauvre en caséine (protéines). Cette pauvreté en fait un lait bien plus digeste que le lait de vache, une des raisons pour lesquelles le lait de jument peut-être recommandé aux enfants en bas-âge dont le foie a dû mal à assimiler les composantes du lait de vache. Le lait de jument est également recommandé aux adultes dont l'organisme ne tolère pas le lait du ruminant.

Le lait de jument est également très riche en lysosymes, alors que seules des traces de cette enzyme sont observées dans le lait de vache. La lysosyme est une enzyme jouant le rôle d'agent anti-microbien.

Le lait de jument serait également riche en lactoferrine, une glycoprotéine qui faciliterait l'absorption du fer par l'organisme et qui aurait des propriétés antibactériennes, antioxydantes et anti-inflammatoires en plus de renforcer les défenses immunitaires.

Le lait du jument, du fait que l'animal soit monogastrique, est riche en acides gras monosaturés dont le rôle est de contribuer à la diminution du « mauvais cholestérol ».

Le lait de jument est également riche en vitamines C (antioxydant) et vitamine D qui interviendrait en prévention de cancers et du diabète.

Du fait de sa faible teneur en caséine et bêta-lactoglobuline, le lait de jument n'est que peu allergène.

En raison de cette similitude avec le lait maternel humain, l'INRA et les pédiatres recommandent (*) le lait de jument en remplacement du lait maternel lors des cas d'impossibilité d'allaiter.

D'ailleurs, pendant longtemps, le lait de jument a été utilisé comme lait de substitution pour les nouveaux-nés, et cela-même dans de nombreuses maternités de France.

(*) le lait et les produits laitiers dans la nutrition humaine, vol 28 de Collection FAO. Alimentation et Nutrition, Food & Agriculture org, 1995, 271 p.

Le lait de jument, M Doreau, dans INRA Prod. Anim, vol 4, no 4, Octobre 1991, p. 297-302

Votre Naturopathe a sélectionné pour vous une gamme de lait de jument Bio

Pour Plus de Renseignements contacter :

Marie-Laure LECLERC

NATUROPATHE-COACH

Certifiée de l'Institut Supérieur de Naturopathie de PARIS

29 boulevard du Mail - 89100 SENS

03 86 83 77 75 - www.naturopathie-yonne.fr