Le lait : ce miracle!

Autor(en): **Demole, Michel**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **1 (1970-1971)**

Heft 7

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-825969

Nutzungsbedingungen

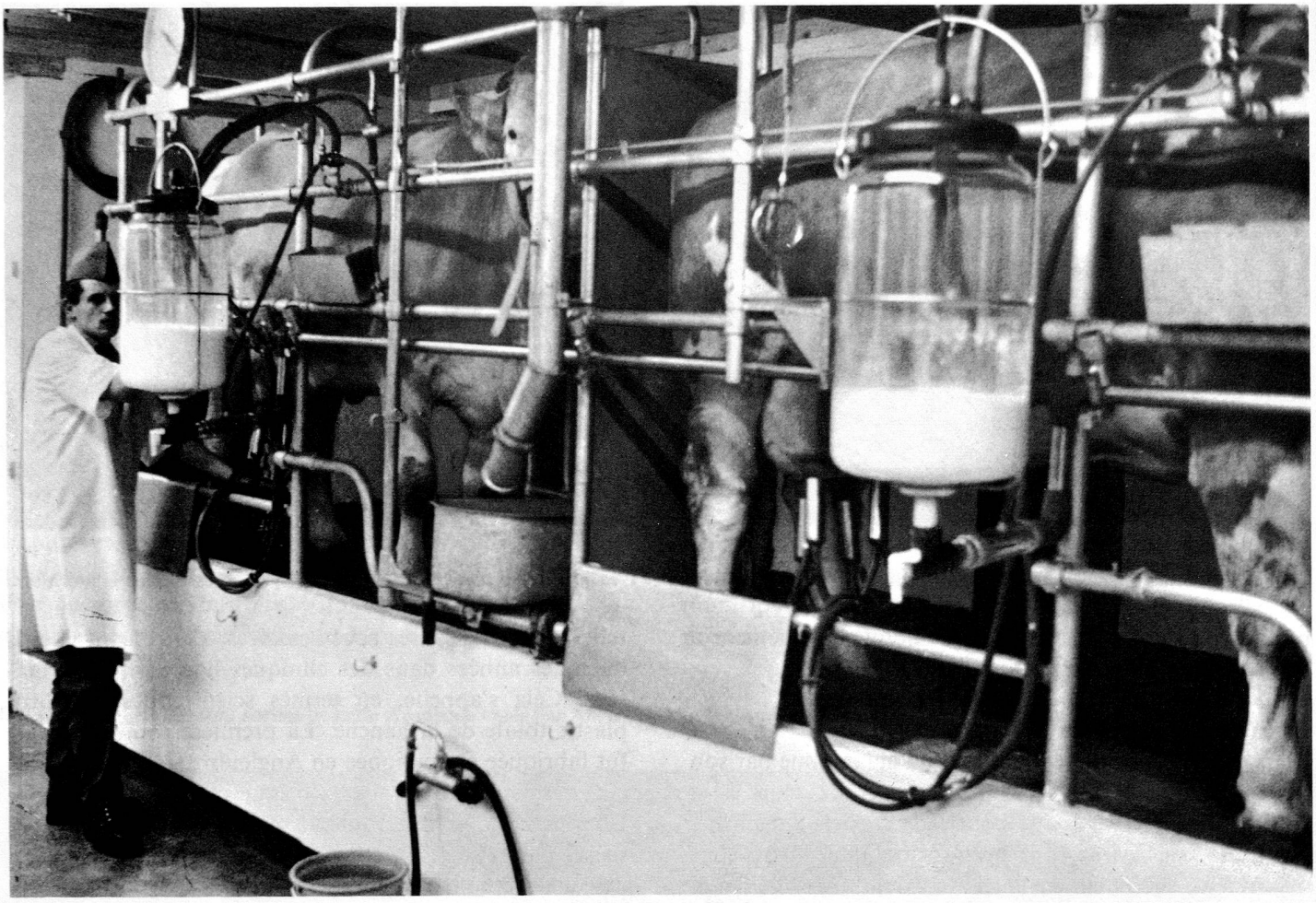
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



Le lait: ce miracle!

par le professeur MICHEL DEMOLE, Genève

Le lait est un aliment hors série, car c'est le seul qui contienne en proportions à peu près égales les trois substances fournissant de l'énergie : protides ou albumines (3,4 %) lipides ou graisses (3,6 %), glucides ou hydrates de carbone (sucres et farineux) (4,8 %). Cette association exceptionnelle ne se rencontre chez aucun autre aliment, même pas chez les dérivés du lait : le beurre n'en contient que les graisses ; le fromage est dépourvu de glucides.

Protides

Les *protides*, protéines ou albumines, partie azotée de notre nourriture, sont indispensables à notre existence, car on trouve de l'azote dans toutes les cellules vivantes.
Le principal protide du lait, la *caséine*, est pourvu de ce qu'on appelle une « haute valeur biologique », qu'elle partage avec les protides de la viande, des poissons ou des œufs; ½ litre de lait fournit autant de protides que 100 g de viande... et coûte 3 fois moins!
La plupart des protides d'origine végétale ont une valeur biologique faible, c'est-à-dire qu'ils sont incapables de réparer l'usure des tissus de l'organisme. Le mélange de céréales (farine) avec du lait (potages, bouillies, puddings, sauce blanche) ou l'association pain + fromage « valorisent » ces protides végétaux de second ordre.

Lipides

La crème correspond à la fraction lipidique du lait, elle lui donne le goût que nous aimons, le lait écrémé (ou allongé) est fade.
La crème est enfin la partie onéreuse du lait; écrémé, celui-ci ne coûte plus que 25 ct. (au lieu de 57 ct.) le litre, et il en contient pourtant tous les autres principes nutritifs (y compris les minéraux). Le lait écrémé devrait par conséquent être utilisé sur une beaucoup plus grande échelle — le lait étant un aliment indispensable — et nous le prescrivons systématiquement aux malades du foie et aux obèses.
La crème contient encore du *cholestérol*, cette graisse spéciale, dont l'excès a tendance à se déposer dans les parois des vaisseaux sanguins pour y déterminer l'artériosclérose, mais dans le lait il n'y a que 3 à 4 % de crème, de sorte qu'un litre de lait apporte seulement 0,14 g de cholestérol, quantité très minime.

Glucides

Le sucre du lait, le *lactose* en est le seul glucide.
Le lactose fermente pour donner le goût acidulé du yogourt, agréable à beaucoup de personnes et combattant bien des infections intestinales.
Commes nous mangeons habituellement 4 ou 5 fois plus de farineux que de graisses ou d'albumines, l'égalité de proportion dans le lait se transforme en une relative insuffisance. Cela justifie de nouveau l'association lait + céréales + sucre des entremets, le café au lait pris avec du pain et de la confiture, etc.

Un aliment indispensable

L'homme ne se contente pas, on le sait, de substances calorigènes pour être convenablement nourri; d'autres nutriments sans fournir de calories sont cependant indispensables à leur bonne utilisation. Il s'agit de:

1. Les *vitamines*, dont le lait est assez richement pourvu, notamment:
   la *vitamine C*, antiscorbutique (20 mg/l) est particulièrement fragile à l'air et à la lumière et disparaît rapidement du lait;
   - la teneur en *vitamine D*, antirachitique, varie selon l'insolation dont ont bénéficié les vaches laitières.
2. Les sels minéraux sont abondants dans le lait, sauf le *fer*; c'est pourquoi on ne laisse plus trop longtemps les nourrissons au lait de vache seul, sans y ajouter bientôt des jus de fruits ou purée de légumes;
   - le *sel de cuisine* (NaCl) contribue également à donner son goût au lait. A raison de 1,6 g par litre, c'est une proportion trop forte pour les malades au régime sans sel, qui doivent le remplacer par un lait spécial « désodé »;
   - le lait et le fromage sont nos seuls pourvoyeurs de *calcium* (chaux): un litre de lait en contient 1,25 g alors que le besoin d'un adulte est inférieur à 1 g. Mais combien d'adultes boivent cette quantité (un grand bol $= 250\ cm^3 = \frac{1}{4}$ litre)?

En revanche, les adolescents pendant leur croissance, les femmes enceintes ou allaitantes réclament des quantités très supérieures de calcium (jusqu'à 2 g par jour). Enfin, les vieillards, souvent incapables de mastiquer, ont une capacité digestive diminuée et un squelette décalcifié. Pour toutes ces catégories d'individus normaux, *le lait est un aliment indispensable.*

Irremplaçable...

Nous avons vu les principales propriétés physiologiques et diététiques du lait. Deux mots encore sur sa *valeur pratique* dans l'alimentation usuelle.

Chez nous, peu d'adultes aiment boire du lait pur: ils préfèrent le « couper » avec du cacao, du thé, du café surtout; on le consomme également sous forme de yogourt plus savoureux.

Le lait n'est pourtant pas un des aliments les meilleurs marché: 100 calories fournies par du lait sont plus chères que celles fournies par le pain, le sucre, les pommes de terre, l'huile, le riz. En revanche, le lait est de loin le *meilleur marché des fournisseurs d'azote (protides)*; 100 calories lactées coûtent 2 fois moins que celles du fromage, 8 fois moins que les œufs, 10 fois moins que la viande.

Mais jusqu'à la fin de l'adolescence, pour les femmes enceintes ou allaitantes et les vieillards, *le lait est irremplaçable.*

Nos amis

Le monde canin

Ses belles lettres...

Les cynophiles ou cynologues, les vétérinaires spécialisés, les membres du jury d'exposition canine, les assidus des coursings qui parlent de leur « crack » comme des turfistes, les éleveurs et les propriétaires de chenils, bref, tous ceux que le chien touche de près s'expriment à l'aide d'un vocabulaire particulier. Le profane qui assiste à ces débats reste ébahi comme un Vaudois devant un titi parisien. Il y a de quoi dès l'instant où l'on sait que: « Ce wingy est revenu clody du kennel » veut dire « Ce chien à l'ossature insuffisante est devenu robuste après un séjour au chenil »

Ses parias...

Il est curieux de constater le nombre de gens qui croient ferme aux qualités incomparables des chiens bâtards Aucun chien de race pure n'a été l'objet de tant de louanges réunies. La légende a favorisé cette renommée surfaite, car la superintelligence des chiens, fils du hasard, est un mythe. Si les qualités de ses géniteurs lui sont transmises, elles ne sont jamais cumulées pour produire un animal hors série.

Etre sentimental, c'est bien. Mais, en matière de chien, mieux vaut être informé. Psychiquement, le chien bâtard est aussi intéressant que le chien de race pure. Pour un propriétaire à l'âme sensible, il peut être spécialement sympathique ou attachant, en raison même de son origine. Mais, sans valeur marchande, il sera donné sans discernement ou abandonné dès qu'il aura cessé de plaire. Ce sont les chiens bâtards qui peuplent les refuges. Encourager leur prolifération, c'est multiplier les malheureux.

Bernard Peitrequin