

Colostrum et lait d'ânesse : *Le meilleur du lait* *par le Christine Vallée, Dr en Pharmacie & Herboristerie*

COLOSTRUM

Première sécrétion de la mamelle chez de nombreux mammifères, le colostrum, de composition extrêmement complexe, dont les éléments ne sont d'ailleurs pas tous connus à ce jour, est doué de propriétés biologiques remarquables sur les plans de la nutrition, de la croissance, de la protection et de la régénération des tissus, de l'immunité, de l'antiseptisme bactérienne et virale.

Normalement, nous ne consommons du colostrum que durant une courte période de notre existence, soit lorsque nous sommes allaités, durant les 24 à 48 heures qui suivent notre naissance. Le colostrum du commerce provient de vaches laitières qui viennent juste de mettre bas.

Description

Le colostrum est une substance jaunâtre que les mammifères femelles produisent au cours de 24 à 48 heures qui suivent la naissance de leurs petits. Nettement plus riche en protéines et en immunoglobulines (anticorps ou stimulants du système immunitaire) que le lait, il renferme divers facteurs de croissance et transmet au nouveau-né les résistances immunologiques acquises par sa mère. La meilleure immunité observée chez les nouveau-nés nourris au sein, plutôt qu'au biberon, est attribuée au colostrum.

Le colostrum provient de vaches laitières. Les immunoglobulines qu'il renferme immunisent le jeune veau contre les principaux pathogènes susceptibles de l'infecter. Sa composition peut varier considérablement d'une femelle à l'autre ; elle est fonction du bagage immunitaire de l'animal, qui dépend notamment des pathogènes auxquels il a été exposé et envers lesquels il a développé des résistances. On fabrique les produits en recueillant le colostrum bovin, qui est ensuite déshydraté et réduit en poudre. Dans le domaine de la gastroentérologie, il existe actuellement un champ de recherche où l'on s'attache à produire des colostrums riches en immunoglobulines qui sont destinés au traitement et à la prévention de divers troubles gastro-intestinaux.

Historique

C'est durant les années 1970 et 1980, à la faveur de la réhabilitation de l'allaitement maternel, délaissé durant les décennies précédentes, que les scientifiques ont commencé à s'intéresser au rôle que pouvait jouer le colostrum dans le développement du système immunitaire du nouveau-né. Dans les années qui suivirent, les immunologues ont tenté de savoir s'il était possible d'employer le colostrum bovin, riche en protéines, en immunoglobulines et en hormones de croissance, pour stimuler l'immunité chez les humains et pour traiter diverses maladies. Quelques-uns y ont vu une source d'hormones potentiellement utiles pour améliorer les performances physiques des personnes en bonne santé.

Recherches

° Stimulation immunitaire

Au cours d'un essai à double *insu* avec placebo d'une durée de sept semaines, les chercheurs ont constaté, en se fiant au journal des symptômes des 174 participants, que ceux qui avaient pris 60 g de colostrum par jour avaient été moins nombreux à rapporter des infections du système respiratoire que ceux qui avaient pris un placebo.

° Diarrhée

Les résultats de trois essais sans groupe placebo indiquent que le colostrum, à raison de 10 g par jour pourrait être utile pour traiter la diarrhée chez les personnes atteintes de sida et en réduire la récurrence.

° Divers

Selon deux essais préliminaires, il semble que la prise de colostrum pourrait réduire la perméabilité intestinale induite par un traitement à court terme aux anti-inflammatoires non stéroïdiens.

Les résultats d'un essai préliminaire mené auprès de 14 adultes souffrant de colite distale (une forme d'inflammation de l'intestin) indiquent que le colostrum, administré en lavement (par voie rectale), pourrait s'avérer utile comme traitement adjuvant.

Les résultats d'un essai sans placebo, portant sur 40 sujets souffrant du syndrome Gougerot-Sjörgren (syndrome sec) ou de lichen plan (une dermatose qui peut toucher les muqueuses de la bouche) indiquent qu'un produit d'hygiène buccale à base de colostrum pourrait avoir des effets bénéfiques sur ce type d'affection.

Les garanties

Le colostrum bovin est obtenu avec le troisième veau de la vache: les anticorps étant naturellement plus nombreux et variés que chez un primipare très jeune.

La donneuse doit être indemne de maladies infectieuses microbiennes ou virales et, bien sûr, hors traitement par antibiotiques, corticoïdes ou hormones.

Le colostrum liquide contrôlé sur les plans analytique, biochimique et bactériologique est délipidé, concentré et lyophilisé.

Utilisation du colostrum

Longtemps considéré comme un aliment complexe d'une valeur exceptionnelle offert par la nature au nouveau-né, le colostrum, étudié par de nombreux et éminents chercheurs, donne la preuve qu'il conserve des propriétés précieuses à tous les âges de la vie.

Le docteur Rarmakian a observé que le colostrum concentré démontrait pleinement ses propriétés, même absorbé en petites quantités.

On a tendance à mettre en avant les propriétés immunostimulantes du colostrum qui sont indiscutables. Le thymus vient prendre le relais de la première protection colostrale, mais cette glande s'atrophie assez tôt et le colostrum trouve son emploi pour stimuler le système auto-immunitaire de l'adolescent et de l'adulte face aux agressions bactériennes et virales (effet Interféron).

Cependant, il apparaît que les propriétés nutritionnelles du colostrum sont au moins aussi précieuses à tous les âges et à toutes les étapes de la vie comme apport minéral, vitaminique, enzymatique, élaborateur, régénérateur et protecteur des tissus, muscles, os, organes des sens, matière cérébrale et nerveuse, phanères (ongles, cheveux), peau.

Le colostrum peut donc être conseillé à tous les âges comme un exceptionnel protecteur et régénérateur du terrain organique.

À qui doit-on conseiller le colostrum ?

- Au nourrisson, surtout s'il n'est pas nourri au sein, qui bénéficiera du colostrum concentré.
 - À l'enfant et à l'adolescent en période de croissance, de risque ou de convalescence de maladie.
 - À l'adulte auquel prendre du colostrum permet de se « ressourcer » avec la substance naturelle, qui l'a protégé lors de sa plus grande vulnérabilité, c'est-à-dire sa naissance.
- Le colostrum sera particulièrement indiqué aux périodes critiques : changements saisonniers, ménopause, andropause et aux âges où cet extraordinaire «Nutriment» de la «première jeunesse» apportera régénération, stimulation et défense de l'organisme.

LAIT D'ANESSE

L'exploitation de l'ânesse laitière était en honneur chez les peuples anciens. Les Grecs considéraient le lait d'ânesse comme un excellent remède, les Romains en faisaient une boisson de luxe. Hippocrate le recommandait pour toutes sortes de maux : empoisonnements et envenimations, douleurs articulaires, cicatrisation des plaies...

Nous pouvons affirmer que c'est l'ânesse qui a un lait dont la composition se rapproche le plus de celle du lait de femme. On peut aussi se baser sur des observations historiques : depuis le XIX^e, les ânesses sont utilisées pour distribuer le lait dans les villes et les maternités. Pourquoi ces ânesses laitières qui produisent au maximum 500 ml par traite ne sont-elles pas remplacées par des juments lourdes pouvant produire 2 litres ? On s'était déjà aperçu que le lait d'ânesse correspondait mieux à l'homme.

° Une grande digestibilité

Le lait d'ânesse est très digeste, simplement parce qu'il contient peu de protéines par rapport au lait de vache.

L'ânesse produit un lait qui ne contient pas de caséine coagulable : il floccule sous l'action des acides du chyme gastrique (il caille en fins flocons). Sa digestion est aisée car il contient également un faible taux de matière grasse. De plus, le lait d'ânesse est riche en lysozymes, une enzyme anti-bactérienne, qui favorise l'hydrolyse des lipides du lait.

° Une haute valeur nutritive

Les équidés sont monogastriques et la composition du lait en acides gras reflète directement celle de l'alimentation. C'est un profil diététique idéal, 40 % d'acides gras saturés, 30 % de mono-insaturés et 30 % de poly-insaturés (AGE). Le lait de vache contient essentiellement des acides gras saturés.

La présence des protéines du lactosérum en quantité supérieure à celle du lait de vache confère au lait d'ânesse un intérêt nutritionnel important : ces protéines contiennent des acides aminés indispensables.

° Utilisation en maternité

Dans le lait maternel, les graisses sont essentiellement constituées d'acides gras poly-insaturés. Le lait de vache, lui, contient essentiellement des acides gras saturés à grosses molécules lipidiques que le foie de l'être humain a du mal à digérer et à métaboliser. Le système biliaire se fatigue alors par une suractivité pour tenter de dissoudre un produit incompatible avec le système digestif de l'homme. C'est pour cette raison que le nourrisson très vulnérable (orphelin dont la mère n'a pas de lait) ne doit pas affaiblir son organisme en digérant du lait de vache.

Les nourrissons présentent souvent des allergies au lait de vache, liées à la présence d'une protéine. Cette protéine allergène est la β -lactoglobuline (absente dans le lait de femme). Elle est moins abondante et se présente sous forme plus simple dans le lait d'équidé, que dans celui de vache. Le lait d'ânesse est reconnu indispensable pour nourrir les bébés allergiques à la protéine de lait de vache.

À part l'alimentation par perfusion, seul ce lait permet une disparition de tous les symptômes (diarrhées, vomissement, sang dans les selles) en 24 heures.

Aujourd'hui, on se base sur des vérités historiques, évoquées depuis l'Antiquité, sur les témoignages et sur quelques analyses de ces laits. Hérodote, le grand historien, Grec résumait son effet par la formule : «*nutrit, roborat, altérat*», c'est-à-dire «il nourrit, fortifie et stimule».

° Les vertus du lait d'ânesse

Le lait d'ânesse agirait sur différentes parties de l'organisme, principalement sur le système digestif, la peau, le foie et le système nerveux.

• **Effet antibiotique**

L'effet antibiotique de ces laits entraînerait une amélioration de l'état des personnes atteintes de maladies. Le lait d'équidé est riche en alpha-lactalbumine, en lactoferrine et en lysozyme. Ces trois principales protéines solubles sont antimicrobiennes. Composées de quelques acides aminés capables de franchir la barrière intestinale, elles auraient donc un effet immunostimulant sur l'organisme.

• **Sur le système digestif**

Une mauvaise alimentation perturbe la flore intestinale et provoque fréquemment des diarrhées, constipations, et autres problèmes. Le lait d'équidé, grâce à sa teneur élevée en lysozyme pourrait détruire les bactéries pathogènes de l'intestin.

Les nourrissons prématurés ou malades ne doivent pas se nourrir de lait de vache, en plus de sa composition éloignée du lait de femme, ce lait a la propriété de fixer les toxines. Cela ne peut qu'aggraver le cas d'un enfant malade. Contrairement au lait de vache, les laits d'ânesse qui contiennent des immunoglobulines jouent un rôle dans la lutte contre les infections et régénèrent la flore intestinale (d'autant plus que le nourrisson n'a pas établi sa barrière immunitaire intestinale).

• **Sur la peau**

La richesse du lait d'ânesse en acides gras essentiels pourrait, avec la vitamine A participer au maintien des fonctions physiologiques comme la cicatrisation des muqueuses (ulcères) et de la peau. Il existe de nombreux témoignages de guérison d'acné, d'eczéma et de psoriasis. Irène Van de Pongeele raconte l'évolution de l'état des personnes atteintes de la maladie nommée «XP» (les cellules de l'épiderme dégénèrent et cet état peu s'aggraver jusqu'au cancer), dont les soins sont à base de lait d'ânesse. Cette maladie qui provient des mariages co-sanguins touche un million d'enfants en Chine, une centaine en Afrique, une centaine aux États-Unis. On a recensé sept cas en France. Il y a plus de 10 ans, Irène, qui élève des ânes, a reçu une famille d'origine Tunisienne ; deux des enfants étaient atteints par cette maladie. Ils étaient suivis par un hôpital de Paris. Les seuls traitements proposés étaient le port de lunettes, de longs vêtements et une crème solaire appliquée sur les parties dénudées. En Tunisie, le médecin qui suit les enfants a trouvé un extrait du coran, conseillant la consommation de lait d'ânesse et d'escargot. Ainsi les enfants venaient régulièrement chez Irène pour faire une cure de lait d'ânesse qu'ils buvaient et se passaient sur le visage et les mains. En complément de ce traitement, ils consommaient aussi des escargots. Aujourd'hui, les enfants ont 16 et 18 ans, ils ont passé le cap des 8 ans où la maladie peut évoluer en cloques et devenir mortelle, même s'ils ne sont pas définitivement guéris.

• **Sur le Foie**

Le lait d'ânesse soulage le foie tout en fournissant les nutriments essentiels. Ces laits riches en alpha-lactalbumine contiennent beaucoup de cystine, un acide aminé qui agit au niveau du foie, favorisant la désintoxication.

En Allemagne, des cliniques proposent le lait d'ânesse en cure de désintoxication pour les alcooliques. Plusieurs documents expliquent que le Koumiss (lait fermenté) est utilisé dans les sanatoriums sous forme de cure pour le traitement des hépatites.

• ***Sur le système nerveux***

Dans le lait de vache, une forme de caséine bêta qui a une activité apaisante sur le système nerveux a été mise en évidence. On retrouve cette protéine de façon importante dans le lait des équidés. Aujourd'hui on connaît le rôle des acides gras essentiels (présents en grande quantité dans le lait d'équidé) sur le système nerveux ; ils participent à la formation du cerveau et des cellules nerveuses en tant qu'aliment énergétique.

Ainsi, le Koumiss aurait une action bénéfique sur le système nerveux. En Russie, il est prescrit seul ou associé à d'autres traitements. Il est également prescrit en cas de stress, dépression, en période d'examens...

• ***Contre les carences et certaines maladies***

Déjà dans l'Antiquité, les peuples nomades, en manque d'aliments riches en vitamines comme les crudités, avaient recours au lait d'ânesse comme apport vitaminique.