

Le lait de chèvre, un nectar pour la santé

Bien plus précieux que la fortune, la santé se révèle fortifiée par la consommation du lait de chèvre et de ses dérivés, fromage, beurre, yaourt, kéfir... petit lait résultant d'un caillage à la chardonnette.

Zeus (Jupiter) le père et le maître des dieux a été nourri par le breuvage de la chèvre Amalthée afin de demeurer à jamais par sa force et sa vigueur le dieu des dieux. Très vite sa robustesse fut telle qu'il cassa par inadvertance une corne de sa nourrice qu'il transforma sur-le-champ en corne d'abondance.

Dix siècles avant notre ère, Homère, le plus illustre des poètes, exalte dans « L'Iliade » les propriétés reconstituantes du fromage de chèvre. Lors du siège de Troie, le vénérable sage Nestor épuisé, et le médecin des grecs Machaon, fils d'Esculape, dieu de la médecine, blessé, pour se remettre, se font préparer par Hécamède « du fromage de chèvre râpé, enveloppé de farine et mélangé dans du vin de Pramnè ». Les bienfaits thérapeutiques furent instantanés. En effet, après s'être sustentés « ils se divertirent à causer ensemble ». Le dieu de la médecine Esculape se rendait visiter les malades, accompagné d'un chien et d'une chèvre ; le chien était chargé par ses lèchements de soigner les blessures extérieures ; la chèvre grâce à son lait, de guérir les maux internes.

Plus près de nous à la Renaissance, Montaigne (1532-1592) dans « les Essais » Chapitre 8 Tome 2, constate l'empressement avec lequel la chèvre vient allaiter l'enfant et lui apporter ardeur et vitalité « Les chèvres sont induites à venir allaiter les petits enfants, reconnaissant leur voix quand ils crient et y accourent ; si on leur présente un autre que leur nourrisson, elles le refusent ; et l'enfant en fait de même d'une autre chèvre ». Cet allaitement direct du bébé par la chèvre se perpétua jusqu'au milieu de notre XX^e siècle.

Au XVII^e siècle, le chanoine Noël Chomel (1632-1712) constate « Le lait de chèvre est plus sec, moins fiévreux et plus convenable aux personnes d'un tempérament humide. Il est plus salubre à l'estomac que tout autre lait, particulièrement aux enfants et aux vieillards, aux personnes incommodées par le rhume et du dévoiement. Il est très bon après les longues maladies de poitrine et dans les fièvres éthiques, lorsqu'il y a cours de ventres séreux, aussi bien que dans les cours de ventres longs et opiniâtres de toute espèce ; il est souverain aussi pour redonner embonpoint aux personnes maigres, sans être incommodées et il est préférable aux autres laits dans ces fortes indispositions. »

À la fin du siècle dernier, le pape Léon XIII (1810-1903), grand ami des chèvres, il avait un petit troupeau caprin au Vatican, affirmait qu'il gardait une grande jeunesse de corps et d'esprit grâce à la consommation quotidienne de lait, caillé, petit lait et fromage de chèvre.

Aujourd'hui, le lait de chèvre et ses dérivés sont remis à l'honneur par les travaux de l'école pédiatrique de Nantes.

La grande fête annuelle des fromages de Sainte-Maure-de-Touraine nous permet d'honorer pour ses immenses bienfaits la chèvre, mère du monde et fille du soleil, qui nous éclaire jour

et nuit, en effet Capella la chèvre, de la constellation du Cocher, est une étoile super géante égale à 2000 fois le diamètre du soleil !

Notes :

(1) « Prescrire du lait de chèvre en pédiatrie : révolutionnaire ? » 1989.