

# Histoire, Sociologie et Image du lait



## Avant-propos: L'homme, un omnivore qui boit du lait

### Histoire du lait

1. L'homme a-t-il toujours bu du lait ?
2. Que sait-on de l'évolution de la consommation de lait à travers les siècles ?
3. Quid de l'influence des cultures ?
4. Et de celle des religions ?

### Mythes, légendes, rumeurs et croyances d'hier et d'aujourd'hui

5. Quels sont les mythes et légendes d'hier ?
6. Quelles rumeurs circulent aujourd'hui ?
7. D'où viennent ces croyances et comment se propagent-elles ?

### L'image du lait aujourd'hui

8. Quelle image a le lait auprès des enfants ?
9. Auprès des adultes ?
10. Dans la communauté médicale ?
11. Dans les média ?

### En résumé & Pour en Savoir plus

#### Annexe 1: Mythes & légendes

#### Annexe 2: Comment répondre aux rumeurs

## Avant-propos

### L'homme, un omnivore qui boit du lait

L'homme est physiologiquement omnivore. Les nutriments indispensables à son développement ne se trouvent pas dans une seule catégorie d'aliments. Son alimentation doit donc être variée et constituée de produits d'origine animale et d'origine végétale. Pour être en bonne santé, l'homme compose dans cette large gamme d'aliments. Mais son alimentation dépendra de la société dans laquelle il évolue, de sa culture, de son environnement\*... Les hommes ont construit leur régime alimentaire en cherchant à maîtriser toujours davantage les ressources naturelles voire même à anticiper sur leurs besoins par la domestication et l'élevage notamment. L'exemple du lait est central. Sa disponibilité a largement amélioré le quotidien de nos lointains ancêtres préhistoriques tant sur le court terme (satiété) que sur le long terme (amélioration de l'état de santé mise en évidence par une espérance de vie accrue, amélioration de l'ossature, développement du corps et du cerveau etc.). Si l'on se promène à la surface du globe on verra que de nombreuses sociétés furent pastorales à un moment ou à un autre de leur histoire et que le lait (frais ou transformé) est intégré à l'alimentation. Aujourd'hui, les moyens de transport et de conservation aidant, de nombreuses sociétés qui ne connaissaient pas traditionnellement les produits laitiers (Asie de l'est, Amérique du sud...) les adoptent et les intègrent à leurs habitudes alimentaires.

\*Les nutriments indispensables sont les mêmes pour toute l'espèce humaine. Par contre les aliments, source de ces nutriments, sont variables et dépendaient à l'origine des ressources locales. C'est le caractère omnivore (associé à la capacité de choix) qui a permis à l'homme de sélectionner ses aliments dans toutes les régions et sous tous les climats à partir de ressources locales qui ont défini les premiers modèles alimentaires.

## Histoire du lait

### 1. L'homme a-t-il toujours bu du lait ?

L'homme a commencé à boire du lait dès qu'il a pu y avoir accès. C'est-à-dire quand il est devenu éleveur et qu'il a su domestiquer des animaux. Cela date de la préhistoire et plus précisément du Néolithique, période de domestication. Vers 8700 av. J.-C., les premiers indices d'élevage apparaissent au Proche-Orient et avec eux la consommation de lait\* (*Annexe 2 pour plus de détails*).

\* Les données scientifiques de cette consommation et exploitation laitière par les hommes du néolithique sont multiples : traces archéologiques, traces chimiques de résidus laitiers dans des contenants, étude des squelettes des animaux et courbes d'abattage, gravures rupestres représentant des scènes de traite.

### 2. Que sait-on de l'évolution de la consommation de lait à travers les siècles ?

Des traces archéologiques et écrites (plaquettes) témoignent de l'existence d'une laiterie en 2500 avant JC en Mésopotamie\*. Pendant longtemps le lait et les produits laitiers ont été consommés frais par les éleveurs ou dans leur région de production pour des raisons évidentes de transport et de conservation.

Si l'on saute les siècles et les régions, on retrouve le lait mentionné comme indispensable dans l'alimentation des moines de Cîteaux au début du 12<sup>e</sup> siècle\*\*. Il est aussi utilisé alors comme médicament, pour les enfants, les malades et les vieillards. On parle même de *galactothérapie*. Puis vers le 17<sup>e</sup>, 18<sup>e</sup> siècle sa consommation déborde le cadre des campagnes ; les vaches sont dans les villes et la consommation augmente. Le premier dépôt en gros à Paris date de 1832. Les livres de recettes du 18<sup>e</sup> siècle mentionnent de nombreuses préparations incluant lait, beurre ou crème. Du milieu du 18<sup>e</sup> siècle à nos jours, la consommation de produits laitiers a été croissante, celle de lait a doublé entre 1900 et 1950 : les progrès de l'hygiène et de la pasteurisation étant pour beaucoup dans cette augmentation (🌀15).

\*C'est-à-dire au Proche-Orient, ce qui coïncide avec la principale zone d'apparition de l'élevage laitier (bovins). Les archéologues ont découvert de nombreuses gravures rupestres qui mettent en scène l'élevage d'animaux pour le lait notamment dans tout l'arc saharien. Dans le Messak lybien, certaines sont datées de 8000 ans avant JC.

\*\* Deux portions de lait par jour, selon la Règle de St Benoît (1135).

### 3. Quid de l'influence des cultures sur la consommation de lait ?

Comme pour tout autre aliment, la consommation de lait et celle des produits laitiers (beurre, babeurre, lait, produits transformés...) dépend non seulement de la disponibilité de ces produits (donc de la pratique de l'élevage et des possibilités de conservation) mais également des habitudes alimentaires et des coutumes... Dans les populations de tradition pastorale d'Afrique par exemple la consommation de lait est courante et constitue même un facteur de survie des populations\*. En revanche, les populations d'Asie du Nord ou de l'Est qui n'ont jamais eu ce mode de vie ne consomment pas de lait\*\*.

\*Les populations d'Asie centrale sont par exemple des sociétés d'éleveurs dont l'alimentation et le système socio-culturel dépendent du lait ([www.unansurlaroutedulait.org](http://www.unansurlaroutedulait.org)). Chez les grands peuples pasteurs transhumants d'Afrique comme les Peuls ou encore les Touaregs le lait n'est pas seulement une denrée alimentaire mais renvoie à un ensemble de représentations à une cosmologie. Très souvent dans ces sociétés la valeur d'un homme ou d'une femme se mesure en fonction de la maîtrise des techniques d'élevage, de traite, de transformation...

\*\*L'Inde par contre est un pays asiatique grand consommateur de produits laitiers et ayant une longue tradition d'utilisation et de transformation du lait des animaux (vaches, chèvres, yaks...).

### 4. Et de celle des religions ?

Il faut distinguer les normes édictées par les règles, les textes et/ou le clergé, des pratiques et comportements des hommes en société. Dans les religions du Livre, la mention du lait (Coran, Bible...) est souvent liée à des idées de pureté. Ainsi dans la bible Moïse promet aux fidèles un monde idyllique « un pays où ruissellent le lait et le miel »\*. Une norme de la religion juive « Tu ne feras pas cuire un chevreau dans le lait de sa mère » interdit de cuire, de consommer ou de profiter d'une nourriture qui comporte un mélange de viande et de produit laitier, de lait et de sang (*Annexe 1 & 2*). Dans les pratiques alimentaires, au Maghreb, durant le mois de Ramadan, la rupture du jeûne (le soir) se fait toujours avec un verre de lait ou de lait fermenté (Iben ou raïb). Dans le Bouddhisme ou l'hindouisme si la consommation de viande est parfois interdite, celle de lait et de produits laitiers (babeurre, yaourt, ghee) est très souvent valorisée.

\* Dans les Actes de Paul (textes apocryphes) la mort de l'apôtre est ainsi décrite : « Quand la tête de Paul tomba, du lait jaillit sur les vêtements du soldat »

### 5. Quels sont les mythes et légendes d'hier ?

Premier aliment de l'homme, indispensable à la survie et au développement du nouveau-né, le lait a toujours possédé une « charge » symbolique extrêmement forte... Les hindous pensaient que le monde était né d'une mer de lait vigoureusement barattée par les dieux et les Peuls du Sahel que l'univers avait été créé à partir d'une seule goutte de lait\*. Les récits mythologiques autour du lait ne manquent pas non plus : Zeus nourri par la chèvre Amalthée, Hercule faisant gicler du lait pour former la Voie Lactée, notre galaxie (du grec gala : lait) ou encore Romulus et Remus nourris par une louve...

Le lait était également le symbole religieux de l'amour divin et de la dépendance de l'homme envers son Créateur\*\*. C'était aussi un symbole d'abondance, de richesse et de prospérité collective. Dans les civilisations anciennes, le lait était étroitement associé à l'eau (symboles de vie) et au sang (élixir de longue vie mais aussi à l'origine de certains tabous). Spontanément associé à la féminité, il a aussi été présenté comme un apanage masculin\*\*\*. (*Annexe 1*)

\*Naissance, mariage, funérailles, rites... s'organisent d'ailleurs toujours autour du lait.

\*\*Ainsi, les prêtres de l'île de Philae en Egypte effectuaient des libations de lait sur les 365 tables d'offrandes qui entouraient le tombeau d'Osiris, de façon à aider le dieu à ressusciter.

\*\*\*Nombreuses légendes de « Saints laitiers » empêchant le lait de tourner ou offrant leur sein aux nourrissons abandonnés ; symbole de force dans d'autres cultures.

## 6. Quelles rumeurs circulent aujourd'hui ?

A côté de rumeurs se basant sur un débat scientifique ou pseudo-scientifique (🌀*HS n°1*) circulent d'autres croyances beaucoup plus irrationnelles et difficiles à canaliser. Elles relèvent pour la plupart du débat idéologique : d'une certaine vision de la société (alter mondialisme, mise en cause de la puissance des lobbies...) et/ou des relations Homme/Animal (protection des animaux) ou encore d'une opposition Animal/Végétal (adeptes du tout végétal\*). Les messages les plus courants sont « *le lait de vache est fait pour le veau* », « *l'homme est la seule espèce à boire du lait à l'âge adulte* » (*Annexe 2*)... Pourquoi le lait est-il l'objet d'un tel débat ? Difficile de répondre mais probablement est-ce le seul aliment qui a une charge symbolique et une valeur nutritionnelle aussi fortes.

\*Comme le végétarisme, le végétalisme exclut toute chair d'origine animale (viandes, poissons et crustacés, mollusques etc.) mais rejette également les produits qui en sont issus (œufs, produits laitiers etc...). Les régimes macrobiotiques font également partie de cette tendance.

## 7. D'où viennent ces croyances et comment se propagent-elles ?

Essentiellement issues de certains mouvements idéologiques (végétalismes, protection des animaux, antispécistes), ces croyances sont alimentées par le bouche à oreille et parfois renforcées par des intérêts économiques particuliers (soja, compléments alimentaires...). Elles se propagent essentiellement dans les milieux orientés vers les médecines parallèles, par la presse\* et via Internet\*\*. (🌀*HS n°1*)

\* Revues et journalistes issus des mêmes courants de pensée, émissions s'inscrivant dans des débats provocateurs, livres d'investigation...

\*\* Le web est notamment « noyauté » par des associations activistes très puissantes (PCRM & PETA) qui font le lit de thèses « anti-lait ». L'objectif principal de PCRM est de promouvoir l'alimentation végétalienne, celui de PETA est la défense des droits des animaux. Les deux associations ont des liens humains et financiers étroits.

## 8. Quelle image a le lait auprès des enfants ?

Pour 6 enfants sur 10, le lait et les produits laitiers font partie des aliments à privilégier pour avoir une bonne alimentation et ils sont 9 sur 10 à affirmer les aimer (*CCAF 2004*) \*. Lorsqu'on interroge les mères, le lait, les yaourts et les fromages apparaissent comme le trio laitier incontournable dans l'alimentation des enfants. Elles mettent en avant leurs atouts plaisir et santé et leur totale innocuité (*Baromètre Cniel*)\*\*.

\*Les PL sont cités par 63 % des enfants après les légumes (74 %) et les fruits (65 %) et avant la viande (58 %) et l'eau (52 %) Leurs préférences vont vers les yaourts et desserts lactés.

\*\* Les desserts lactés et le beurre font moins l'unanimité

## 9. Auprès des adultes ?

Pour 46 % des ménages convaincus d'un lien entre alimentation et santé, choisir les PL permet de tenir compte des exigences santé dans leur alimentation (*CCAF2004*). Pour la majorité des Français, les PL possèdent d'indéniables qualités alliant plaisir de consommation et alimentation saine. Le duo gagnant des adultes : le fromage\* suivi par les yaourts (*Baromètre Cniel*).

Les messages négatifs sont peu présents dans le grand public. Dans une étude récente (*TNS-Sofres*), seul 9 % des interviewés déclarent avoir entendu/lu récemment des informations négatives à propos du lait (hors problématiques de sécurité alimentaire)\*\*. Leurs sources étant essentiellement l'entourage (46 %) et dans une moindre mesure les médecins (23 %). À ce jour, ces informations ne sont cependant pas jugées trop inquiétantes par la majorité et ne les incitent pas à réduire leur consommation de lait ni de produits laitiers.

\* Dans une étude CSA de 2006, 70% des Français se déclarent être particulièrement attachés au fromage.

\*\* Lorsqu'on leur cite un certain nombre de messages négatifs, ils sont cependant environ 38 % à déclarer en connaître au moins un.

## 10. Dans la communauté médicale ?

Les médecins ont dans l'ensemble une bonne image du lait et des produits laitiers. Les arguments mettant à mal le lait sont connus par 4 médecins sur 10\*. Un discours qui trouve un écho plus important auprès des médecins homéopathes. Les patients sont leur source d'information majeure (la presse médicale et le corps médical y contribuent aussi). Si les médecins se montrent toujours intéressés (entre 50 et 67 %), ils restent dans l'ensemble sceptiques et critiques à l'égard de ces arguments qui leur semblent peu fondés scientifiquement. Ils sont cependant assez nombreux à chercher à s'informer davantage notamment sur les relations entre lait et santé.

\* Échantillon représentatif de 320 médecins interrogés par téléphone entre le 18 et le 27 janvier 2006 (150 généralistes, 50 pédiatres, 50 gynécologues, 50 rhumatologues, 20 homéopathes). Étude TNS-Sofres 2006.

## 11. Dans les médias ?

Une majorité des articles de presse concernant les produits laitiers traitent logiquement de l'alimentation et particulièrement de la nutrition, et des aspects modes de vie et consommation.

En 2006 la tonalité neutre est majoritaire (70 % du discours autour des produits laitiers). Sur le discours connoté, le positif l'emporte sur le négatif\*. Si l'on s'intéresse aux différentes catégories de produits, le ratio du discours positif sur le discours négatif est très favorable pour le yaourt et le fromage, le lait et le beurre se trouvent plus souvent critiqués.

\*Un suivi des retombées presse est réalisé depuis 2003 par les services études et documentation du Cniel. Il montre un nombre d'articles négatifs en baisse.

## En résumé

Premier aliment de l'homme, indispensable à la survie et au développement du nouveau-né, le lait a de tous temps possédé une « charge » symbolique extrêmement forte favorisant mythes, légendes et rumeurs. Ainsi, certaines croyances -issues notamment de mouvements idéologiques et alimentées par le bouche à oreille- persistent encore aujourd'hui. Même si elles engendrent parfois un bruit de fond défavorable, ces rumeurs restent somme toute relativement « confidentielles ». Le lait et les produits laitiers bénéficient en effet d'une image extrêmement positive auprès de la majorité des Français, corps médical et médias inclus.

### POUR EN SAVOIR PLUS

**Ocha /Observatoire Cidil des habitudes alimentaires** – Contacts : **M. Bioulac-Scott & V. Pardo**

*Nombreuses publications et un site [www.lemangeur-ocha.com](http://www.lemangeur-ocha.com)*

- L'Homme, le mangeur, l'animal. Qui nourrit l'autre ? Cahiers de l'OCHA N° 12, 2007
- L'alimentation préhistorique : l'état de la science, interview de J-D Vigne en ligne
- Le lait du monde – Ed OCHA 2006
- Sur la route du lait – [www.unansurlaroutedulait.org](http://www.unansurlaroutedulait.org)
- Le lait, les Peuls, l'Afrique : dossier en ligne
- Mémoires lactées – Collection autrement 1994 (n°143)

**Cniel/Service études** – Contact : **N. Paolo & Service documentation** – Contact : **H. Kerléo**

*Nombreuses études, veille et un site [www.laitel.com](http://www.laitel.com)*

- Études de notoriété sur l'impact du discours anti-lait-TNS-Sofres. 2006
- Veille santé et image du lait et Analyse de l'exposition médiatique des produits laitiers – TNS Média Intelligence 2006
- Baromètre TPL – Cniel 2004
- CCAF 2004 – La place des produits laitiers dans l'univers alimentaire des Français-Credoc/Cniel 2004

#### Questions sur Produits laitiers &

- ①. Sel (2002) ②. Allergie (2002) ③. Trans et CLA (2003) ④. Intolérance au lactose (2003)
- ⑤. Diabète insulino-dépendant (2003) ⑥. Cancer (2004) ⑦. Obésité (2004) ⑧. Qualités nutritionnelles du lait (2004)
- ⑨. Calcium laitier (2004) ⑩. Ostéoporose (2004) ⑪. Fromage, nutrition, santé (2004) ⑫. Lipides (2005)
- ⑬. Cholestérol et athérosclérose (2005) ⑭. Beurre et crème (2005) ⑮. L'alimentation des Français (2005)
- ⑯. Les protéines (2005) ⑰. Prévention de l'hypertension (2005) ⑱. Les laits fermentés (2006)
- ⑲. Prévention du syndrome métabolique (2006) ⑳. L'alimentation de l'enfant (2006)

**Hors série n°1.** Les « rumeurs » autour du lait (2006)

*Pour des informations complémentaires, une bibliographie ou des dossiers en nombre*

**Yvette Soustre, Dr ès Sc. - [nutritionssante@maisondulait.fr](mailto:nutritionssante@maisondulait.fr)**  
**42 rue de Châteaudun - 75314 PARIS CEDEX 09 - Tél. : 01 49 70 72 24**



*D'après une intervention du sociologue Éric Birlouez  
8<sup>e</sup> Entretiens de Nutrition – Institut pasteur de Lille 2006*

**Le lait et l'hindouisme :** pour les adeptes de l'hindouisme, le monde est né d'une mer de lait vigoureusement barattée par les dieux. De cette agitation est sortie, entre autres réalités « solides » et merveilleuses, la vache... dont le caractère sacré vient de son statut de mère nourricière des hommes. Pour les hindous, littéralement obsédés par la notion de pureté et la crainte de la souillure, le lait représente le seul aliment intrinsèquement pur (sa couleur blanche est là pour en attester). Un récit vieux de trois mille ans en fournit l'explication... Il décrit l'immense satisfaction qu'expriment bruyamment les dieux après avoir créé la vache, source inépuisable de nourriture pour les hommes. Arraché à sa rêverie par les acclamations de joie, le dieu Agni aperçoit soudain la vache. Il s'en éprend aussitôt et, sans plus attendre, la pénètre. Et, poursuit le récit, « *sa semence devint le lait qui est dans la vache* ». Or Agni est le dieu du feu *purificateur* des rituels : sperme du dieu, le lait représente donc la pureté absolue. Véhicules de souillure potentielle, les autres aliments peuvent ainsi être purifiés s'ils sont cuits dans le lait ou frits dans le beurre.

**Le lait symbole d'abondance, de richesse et de prospérité :** dans l'Égypte ancienne, la déesse Isis nourrissait les hommes de la vallée du Nil de son lait généreux. De son côté, Yahvé avait promis à Moïse de conduire son peuple « *vers un pays ruisselant de lait et de miel* » (Exode : 3 ; 8). La référence au lait était particulièrement parlante pour des Hébreux redevenus, dès leur sortie d'Égypte et pendant les quarante ans de leur errance dans le désert du Sinaï, un peuple de pasteurs survivant grâce au lait de leurs troupeaux.

**Le lait et l'inceste :** « *Tu ne feras pas cuire un chevreau dans le lait de sa mère* » (Exode : 23 ; 19 et 34 ; 26. Dt 14 ; 21). Certains auteurs ont vu dans cet énoncé une façon de rappeler en permanence le tabou de l'inceste (sa transgression était, chez les Anciens Hébreux, punie de mort). En effet, la présence dans la même marmite (dans le même lit) d'une mère (symbolisé par son lait) et de son fils, et leur « fusion » sous l'action du feu (de l'âtre ou de la passion amoureuse) pourraient bien constituer un cas d'inceste... culinaire. » Par la suite, le tabou sera étendu : il se traduit par l'interdiction faite aux Juifs pratiquants d'ingérer au cours d'un même repas produits laitiers et produits carnés.

**Le lait et l'eau :** toujours étroitement associés, ils représentent les deux variantes d'un même principe de vie (le lait est l'aliment exclusif du nouveau-né, l'eau est nécessaire à la germination des graines). La déesse iranienne des eaux est aussi celle qui permet aux femmes d'avoir du lait. Dans de très nombreuses cultures, des cérémonies autour de la traite et des offrandes de lait avaient pour but de faire tomber la pluie. Depuis la fin du paléolithique jusqu'à aujourd'hui, les eaux « galactophores » furent l'objet de cultes : en buvant l'eau miraculeuse de ces « sources laitières », les femmes et les animaux dont le lait était tari voyaient leur sécrétion lactée reprendre. L'Église catholique « récupéra » ces sources païennes en les plaçant sous la protection de « madones du lait ».

**Le lait et le sang :** ils furent assimilés à un point tel que, pendant longtemps, on considéra qu'entre les deux, la seule différence était la couleur (les vampires des anciennes légendes suçaient indifféremment le lait et le sang de leurs victimes humaines). On leur attribua aussi la vertu d'être des élixirs de longue vie : les vieillards malades étaient incités à boire du sang et du lait, ce dernier étant considéré comme particulièrement bénéfique s'il était tété directement au sein d'une femme !

**Le sexe du lait :** si le lait est spontanément associé à la féminité, il a aussi été parfois présenté comme un apanage masculin ! L'Occident chrétien verra ainsi surgir de nombreuses légendes de « Saints laitiers » : ne se contentant pas de faire jaillir des « sources laitières », ils interviendront pour empêcher le lait de tourner et iront même jusqu'à offrir leur sein aux nourrissons abandonnés. De même, si le lait est l'aliment des enfants, êtres faibles et fragiles, il peut aussi être la nourriture quotidienne d'adultes à la force terrifiante. Dans l'Odyssée, le cyclope Polyphème attaque les compagnons d'Ulysse après avoir empli « *son vaste sein de chairs humaines et de grands traits de lait pur* ». Dans les contes scandinaves, l'ogre dévoreur d'enfants est décrit comme un grand buveur de lait.

### Le lait de l'animal pour l'homme : bien plus qu'une question d'élevage

De nombreux mythes ou légendes décrivent des situations où l'homme, souvent bébé, est sauvé grâce au lait d'un animal qui l'adopte en quelque sorte en le nourrissant. Sans prendre ces histoires au pied de la lettre, il faut savoir que la plupart des légendes s'appuient sur des réalités sociales et environnementales qu'elles embellissent certes, mais n'inventent pas totalement. L'exemple le plus connu est sans doute celui de Remus et Romulus, deux fois sauvés par le lait, d'abord par la louve qui les nourrit puis par le berger qui les adopte. Autre récit mythique Zeus nourri par la chèvre Amalthée dont une des cornes devint la corne d'abondance... celle par laquelle les hommes ne mourraient plus jamais de faim. Un récit au fondement de notre culture Judéo-chrétienne, est celui de la fameuse arche dans laquelle Noé et sa famille embarquèrent pour échapper au déluge et où les mammifères ont offert leur lait pour nourrir les hommes. Enfin, autre facette de cette longue histoire de la consommation de lait animal hors la pratique de l'élevage, celle des enfants sauvages où là, la consommation de lait animal est en prise directe avec sa naturalité. Hors culture, ces enfants ont été élevés par des animaux nourriciers.

### Le lait de l'homme pour l'animal : bien plus qu'une légende

Si l'animal domestique donne son lait à l'homme, l'inverse peut aussi exister ! En effet, dans de nombreuses sociétés traditionnelles d'Amazonie, d'Australie, d'Afrique, d'Océanie ou encore d'Asie du Sud-Est, les femmes nourrissent au sein chiots et agneaux, mais aussi pécaris (cochons sauvages), faons, singes, ou encore ratons laveurs et kangourous. Le plus souvent, ceux-ci deviennent des animaux de compagnie. Jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle, les femmes Aïnous de l'île d'Hokkaido au Japon pratiquaient, en vue de rites religieux, l'allaitement de jeunes ours ; leurs voisins, les Gilyak, réservaient cette adoption aux femmes qui avaient perdu des jumeaux : l'ourson était censé accueillir l'âme des deux enfants défunts. En France, au XIX<sup>e</sup> siècle, des chiots tétaient les femmes pour les soulager d'une trop grande production de lait ou, au contraire, en favoriser la montée.

## CITATIONS D'HIER ET D'AUJOURD'HUI

### Les rapports de l'alimentation et de la religion dans la Rome Antique

« Quant au lait, on utilisait plutôt celui de vache que celui de chèvre. Le lait avait une grande importance dans les cultes ruraux et le culte des morts, car à la campagne, le lait, surtout celui de vache, reste l'élément le plus fondamental de la nourriture. On en offrait dans les cultes très anciens de Rumira et Cumina ainsi qu'à des fêtes de bergers (Parilia). On y mêlait parfois du miel (surtout dans le culte des morts et des divinités souterraines), ou de la farine pour obtenir une bouillie. On préparait également des fromages ou des gâteaux de fromage »

*C. Csernel - CIHEAM*

### Le lait, aliment préhistorique

« Les récentes avancées de l'archéozoologie suggèrent que, contrairement à la laine et peut-être même à la traction animale, le lait a été utilisé dès les phases initiales de l'élevage au Proche-Orient et en Europe. Elles amènent à réviser notre manière d'envisager les causes de la naissance néolithique de l'élevage des bovidés. [...] Il ne serait guère surprenant que cette denrée [le lait] ait compté parmi les principales motivations de la domestication des bovidés au Proche-Orient »

*J-D Vigne, - colloque OCHA 2006*

### L'incorporation

*Lettre de C. Gadroys à M. L'abbé Bourdelot en réponse à la lettre de M. Lamy contre la transfusion :*

« Quoi qu'un animal ne puisse pas être engendré de la semence d'un autre animal de différente espèce, néanmoins comme cette raison n'empêche pas qu'il ne puisse être nourri de son sang : et qu'il ne faut pas craindre qu'il vienne des cornes à ceux à qui l'on aura transfusé du sang de veau, ou que la brutalité de cet animal ne se communique, ni son sang ; on n'appréhende pas que les mêmes accidents arrivent à ceux qui prennent du lait de vache. Car il n'y a pas, dit-il, tant de différence que l'on veut croire entre les aliments dont on se nourrit et le sang qui est immédiatement transmis dans les veines »

*V Rousseau, Le goût du sang - Ed° Armand Colin, 2000*

**« L'Homme n'a pas toujours consommé du lait »**

C'est vrai. Mais cette consommation remonte tout de même au néolithique, à quelques 8 000 ans... Ce qui donne un certain recul et une bonne traçabilité. À titre de comparaison, la pomme de terre ou encore la tomate n'ont été introduites dans l'alimentation qu'au 18<sup>e</sup> siècle en provenance du Nouveau monde (les plants sont connus au 16<sup>e</sup> mais leur consommation n'est effective qu'après la révolution française). L'homme a commencé à boire du lait quand il a pu y avoir accès c'est-à-dire quand il est devenu éleveur et qu'il a su domestiquer les animaux.

**« Il n'est pas « normal » de boire du lait à l'âge adulte. L'homme est la seule espèce à boire du lait »**

Les femelles des mammifères des diverses espèces ont pour point commun d'être pourvues de mamelles et de produire du lait pour nourrir leurs petits. Le lait maternel est donc l'aliment le plus adapté aux nouveau-nés. Faut-il en déduire que boire du lait n'est plus « normal » à l'âge adulte ? Certes l'espèce humaine est la seule à consommer du lait à l'âge adulte, mais si l'on devait dresser la liste de ce que l'homme est la seule espèce à faire (ou à manger) elle serait fort longue ! En matière d'alimentation, l'homme est en tout cas la seule espèce à avoir su maîtriser à son profit son environnement alimentaire (sélection, production, conservation, préparation, cuisson...). L'homme est aussi la seule espèce à faire du feu et manger ses aliments cuits.

**« Le lait n'est pas un aliment naturel pour l'Homme »**

L'homme est un mammifère biologiquement omnivore. Il a appris à trouver les nutriments dont il a besoin dans son environnement. Il n'existe pas d'aliments prédéterminés à l'espèce humaine, ni de bons ou de mauvais aliments, mais seulement des modèles alimentaires qui se sont créés au cours du temps en fonction des aliments disponibles. En revanche, il peut exister des interdits culturels, des goûts et dégoûts, des normes propres à chaque culture (certaines cultures mangent des aliments qui ne nous paraissent pas « naturels » comme des insectes). Il n'y a donc pas *un* mais *des* modèles alimentaires...

*À noter : les populations qui ne consomment pas culturellement de lait peuvent trouver les sources de calcium nécessaires à leur bonne santé dans d'autres aliments : ainsi les arêtes de poissons pilées sont consommées en grande quantité au Japon, les coquillages broyés mélangés aux sauces dans de nombreux pays (Afrique, Asie), la consommation d'insectes est commune en Asie du sud-est ou encore en Amazonie...*

**« L'Homme est la seule espèce à se nourrir du lait provenant d'une autre espèce »**

L'Homme est omnivore et il est le seul à se nourrir de certains aliments que d'autres espèces ne consomment pas. Il est le seul à savoir traire une vache, une chèvre... il est le seul à savoir faire du pain, du vin... Et il boit le lait d'une autre espèce depuis très longtemps (8000 ans avec JC). D'autres espèces boivent aussi du lait dès qu'elles le peuvent (chat, hérissons etc.), les souris adorent le fromage, les chiens les yaourts, les ours le beurre, les cochons la crème etc.

**« Il ne faut pas manger de fromage après avoir mangé de la viande »**

Une norme de la religion juive « *Tu ne feras pas cuire un chevreau dans le lait de sa mère* » interdit de cuire, de consommer ou de profiter d'une nourriture qui comporte un mélange de viande et de produit laitier, de lait et de sang. Cette norme - qui va bien au-delà de l'interdit alimentaire (*voir verso : le lait et l'inceste*) - est généralement respecté. Les juifs très pratiquants ont même deux vaisselles, l'une pour les produits laitiers, l'autre pour les produits carnés. En dehors de cette prescription religieuse, il n'y a aucune raison (notamment de santé) qui empêche de consommer du fromage après avoir mangé de la viande.

## « Si certaines cultures ne boivent pas de lait c'est bien que cela ne convient pas »

Le régime alimentaire de l'homme dépend de sa culture et de son milieu. Certaines sociétés ont été propices au développement de l'élevage et à la consommation de lait (frais ou transformé), d'autres moins. Donc, traditionnellement, certaines sociétés ne consommaient pas de lait. Cependant l'introduction des produits laitiers (importés ou fabriqués sur place) dans l'alimentation de ces cultures est aujourd'hui une des transformations des régimes alimentaires les mieux tolérées voire même les mieux accueillies. Deux exemples : des études anthropologiques et nutritionnelles en Argentine montrent que la lactase (enzyme qui permet de digérer le sucre du lait) traditionnellement absente dans ces populations est réapparue en moins d'une génération lorsque les produits laitiers ont été disponibles (les scientifiques parlent même d'une véritable *culture du lait* \*). Des projets participatifs de laiteries (avec des techniques locales et d'autres introduites) ont été introduits dans plusieurs pays d'Afrique subsaharienne récoltant le lait, transformant et vendant sur place. L'intégration des produits laitiers ainsi disponibles dans les habitudes alimentaires s'avère particulièrement facile.

\*« *The culture of milk in Argentina* », Dr Patricia Aguirre, Département de nutrition, Ministère de la santé, Institut des Études Sociales, Université de San Martín, *Anthropology of food*, N°2, septembre 2003.

## « Traire une vache la fait souffrir »

La traite n'engendre aucune souffrance pour l'animal. Au contraire, elle participe à son bien être. Une vache souffre lorsqu'elle n'est pas traitée. Dans la définition du lait on peut lire : « *le produit intégral de la traite totale et ininterrompue d'une femelle laitière bien portante, bien nourrie, et non surmenée...* ». La charte des bonnes pratiques d'élevage intègre tous les critères du bien-être animal, il existe aussi une vraie relation entre l'éleveur et l'animal (*cahier de l'Ocha n°12, Laetitia Baïchi*).

## « Le lait de vache est fait pour le veau »

« *Le lait de vache destiné à engraisser et à faire grandir le veau pourrait pour certains avoir une influence néfaste sur le nourrisson non programmé à grossir autant* »... Derrière cette assertion est brandi l'étendard de l'obésité et plus encore... Ce qui est dit ici est qu'en ayant la même alimentation que le veau on « devient veau ». Cette idée que l'absorption d'une substance faite pour un animal entraînerait l'adoption d'un comportement particulier ou transformerait l'homme en animal est très connue dans les études anthropologiques car fréquentes dans certaines sociétés traditionnelles et en occident jusqu'au siècle des Lumières. Ainsi par exemple les premières tentatives de transfusions sanguines véhiculent la même idée c'est-à-dire « *la crainte [...] qu'un homme, en recevant le sang d'un taureau, puisse par là-même épouser toutes les spécificités de l'animal, au point d'en perdre son identité* » (voir citations annexe 1).

## « Le lait des petits mammifères (brebis, chèvre) est meilleur car leur taille est plus proche de celle de l'Homme »

Les laits d'animaux de taille plus petite conviendraient mieux à l'homme car l'engraissement des petits chevreaux et agneaux est moindre comparé à celui du veau et donc leur lait est plus adapté... par analogie de taille. En suivant cette logique on pourrait aussi dire qu'il est préférable d'arrêter de manger des œufs de poule et préférer les œufs d'autruche car la taille de l'autruche est plus proche de l'homme ; arrêtons également de manger des cerises et préférons les citrouilles rouges plus proches de la taille de l'homme...

Pour en savoir plus  
Ocha / Observatoire Cidil des Habitudes Alimentaires  
[www.lemangeur-ocha.com](http://www.lemangeur-ocha.com)