

## BIEN-ÊTRE

Ingrédient surprenant, le lait d'ânesse a un léger goût de caramel, qui se marie notamment bien avec le chocolat

# Des bonbons au lait..

## GOURMANDISE

Du lait d'ânesse se trouve dorénavant dans des friandises et des cosmétiques. Car il est parfumé et riche en oligo-éléments, en vitamines, en minéraux et en acides gras

■ **Véronique Kipfer**  
veronique.kipfer@edipresse.ch

Avis aux becs à bonbons: il existe des friandises à la fois fruitées et caramélisées, composées de... lait d'ânesse. A priori peu séducteur, cet ingrédient s'avère être délicatement parfumé et très sucré. Deux jeunes femmes s'en sont aperçues, et commercialisent depuis peu des bonbons composés à 100% de ce nectar. «Le lait d'ânesse est fluide, pauvre en graisse, sans odeur. Il est très blanc, un peu translucide, et son goût rappelle l'eau sucrée caramélisée. C'est la raison pour laquelle nous en faisons des caramels artisanaux», explique la psychopédagogue Fabienne Maillefer, qui s'occupe d'un élevage d'ânes et d'ânesses à Essertines-sur-Yverdon. Elle produit par ailleurs aussi de la liqueur au lait d'ânesse – à découvrir dans sa boutique – et des chocolats surfins à l'époque des Fêtes. Catherine Baron, pour sa part, créatrice de la ligne de soins Calinesse, vend des pastilles au lait d'ânesse sans sucre ajouté. Mais aussi des truffes, à Pâques et à Noël.

«Seul

un chocolatier, David l'Instant Chocolat, à Crans-Montana, a accepté de créer des truffes à partir de ce lait, explique la commerçante. C'est dommage, car les saveurs du lait d'ânesse et du chocolat noir s'accordent parfaitement.»

### ■ Denrée rare

Mais d'où est venue l'idée d'utiliser ce lait? En fait, nombreux sont celles et ceux qui, depuis l'Antiquité, l'ont utilisé comme soin de luxe. Car le lait d'ânesse est une denrée rare et de qualité. La femelle en produit uniquement durant sept mois après avoir mis bas, à raison de 2,5 litres au maximum par jour. La plus grande part du lait est réservée à l'ânon, et le reste ne peut être prélevé qu'à condition que l'ânesse soit en confiance et qu'elle puisse voir son bébé durant la traite, sous peine de «retenir» le liquide. Par ailleurs, ce lait présente des avantages uniques. C'est celui qui est

considéré comme le plus proche – à 98% – du lait maternel, et il a d'ailleurs été utilisé comme substitut jusqu'au début du XXe siècle.

### ■ Riche en vitamines

Il contient plus de lactose et moins de matières grasses que le lait de vache et est donc bien plus nutritif et digeste. Mais il est également très riche en vitamines (A, B1, B2, B6, C, D, E), en acides gras, en minéraux et en oligo-éléments (calcium, magnésium, sodium, etc.). Bref, un liquide précieux. Mais, attention, ainsi que le note Fabienne Maillefer sur son site [www.educanes.ch](http://www.educanes.ch), il faut bien différencier mythe et réalité et profiter de ce lait de manière réfléchie, «sans lui prêter des vertus miraculeuses». ■



Délicieusement parfumés, les caramels Educ'Anes (5 fr. les 100 g) et les pastilles Calinesse (5 fr. les 40 g).

## Il était une fois...

L'usage du lait d'ânesse n'est pas nouveau.

- 375 av. J.-C.: le médecin grec Hippocrate le recommande pour toutes sortes de maux (douleurs articulaires, cicatrisation des plaies, empoisonnements, etc.).
- De 51 à 30 av. J.-C.: Cléopâtre prend

uniquement des bains de ce liquide, parfumé avec des pétales de rose.

- 63 ap. J.-C.: Poppée, épouse de Néron, l'utilise afin de garder l'éclat et la souplesse de sa peau.
- Au XIXe siècle, les élégantes consomment régulièrement ce breuvage,
- Aux XIXe et XXe siècle, le lait

d'ânesse remplace le lait maternel dans les orphelinats.

- Le 22 mars 2007, le 7e Congrès national sur le lait d'ânesse s'est tenu à Rome. En Italie, des scientifiques réfléchissent actuellement à la réintroduction de ce liquide, notamment pour les bébés allergiques.



MAXPPP/Dominique Quet

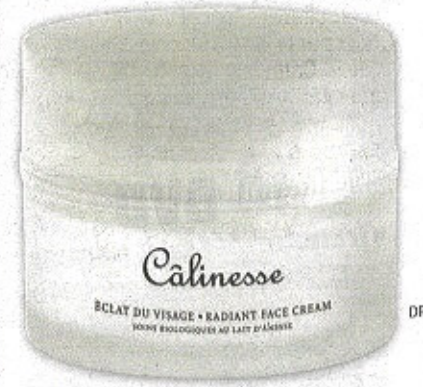
Lundi 25.2.2008 LeMatin  
**700** le nombre d'ânesses que possédait Cléopâtre

# d'ânesse

## Des cosmétiques

Le lait d'ânesse est réputé pour avoir un effet «tenseur» et régénérant, mais il est également bien toléré par les peaux sensibles. Voilà pourquoi certains fabricants l'intègrent dans leurs cosmétiques. En Suisse:

► **Educ'Anes/Savonnerie de la Robellaz**, à Essertines-sur-Yverdon (VD). Fabienne Maillefer y a créé Educ'Anes,



▲ Crème de jour, 105 fr.

## qui nous font la peau douce

une petite exploitation agricole bio où elle s'occupe notamment de l'élevage éthique d'ânesses laitières. Elle utilise le lait frais pour fabriquer artisanalement différents cosmétiques bio: savons, crèmes, shampooings, laits corporels, etc.

■ [www.educanes.ch](http://www.educanes.ch)

► **Calinesse**, une gamme de cosmétiques lancée à Sion (VS) par la commerçante française Catherine Baron. On y dénicher des soins biologiques pour les femmes et les bébés. Une ligne pour spas est prévue pour la rentrée.

■ [boutique-calinesse.com](http://boutique-calinesse.com)

► **Crème pour le bain** Educ'Anes, 19 fr.50



▲ Crème de jour, 25 fr.

► **Eurolactis**. Cette société basée à Morges (VD) produit, transforme industriellement et commercialise le lait d'ânesses élevées près de Parme. L'entreprise annonce pour la fin de l'année une gamme de soins pour le visage et le corps, des bains de lait ainsi que des cures de lait atomisé aromatisées.

■ [www.eurolactis.com](http://www.eurolactis.com)

## LUI

## Une peau de jouve

Si vous êtes coquet, soigné et avez envie de conserver l'homme, vous n'êtes pas sans savoir que les plus grands cosmétiques pensent à vous. Ainsi, parmi les innombrables hydratants mis au point ces dernières années, voici le Suprême, élaboré par Biotherm. A l'extrait de bourgeons de pro-xylane (substance réputée active dans la lutte antirides), cette crème s'adresse plus spécifiquement aux quinquagénaires. Les plus jeunes se rabattront sur les désormais classiques Age Fitness (dès 25 ans), Line Peel (dès 35 ans) ou Age Refirm (dès 40 ans). Si ça marche? D'après des cobayes volontaires, les rides semblent s'atténuer et, après quelques jours d'application, ils parlent d'une impression de bonne mine réjouissante.

■ S. G.

▲ **Force Suprême de Biotherm**, chez les pharmaciens, au prix conseillé de 112 fr.

## À LIRE

## Bon pied, bon œil!

Si vous aimez vous masser les pieds en regardant la télévision, vous recommander de vous plonger dans des ouvrages d'art ancestral, histoire de ne pas faire de bêtises comme point. Parmi ces ouvrages, «La leçon de réflexologie selon la méthode Tao Wei». Signé David Tran, ce guide vous permettra de vous familiariser pas à pas avec cette pratique. A noter que ce livre très bien illustré est complété par un DVD d'initiation et d'entraînement. ■ S. G.

► «La leçon de réflexologie - Selon la méthode Tao Wei», de David Tran, Ed. Flammarion, 160 pages, en librairie, 50 fr. 60

## MAQUILLAGE

## Des lèvres à croquer

Ces nouveaux stylos se contentent pas de pigments colorés et se contentent de soins et les lèvres avec un gloss. Lip Color contient des dérivés d'acides gras qui agissent sur l'épiderme pour une couleur particulière et une sensibilité.

► **Crème de lèvres** de Bobbi Brown, dans les pharmacies.

