

## LE LAIT EN QUESTION

Le lait, c'est bon pour la santé ! Les producteurs de lait, et surtout les gros distributeurs de l'agro-alimentaire, martèlent qu'il faut boire du lait et avaler un maximum de produits laitiers pour être et rester en bonne santé.

Le Dr Jean SEIGNALET, dans son ouvrage *"L'alimentation ou la troisième médecine"* (Ed. Ecologie Humaine – François-Xavier de Guibert) prouve le contraire. On peut très bien se passer du lait si on consomme normalement des légumes, des noix, des amandes, des céréales complètes ou germées, du poisson, des algues, du lait de riz, d'avoine, d'amandes, de soja... Surtout quand on sait qu'il n'y a plus beaucoup de nutriments assimilables dans les laits industriels.

Le lait est omniprésent. En dehors de l'alimentation proprement dite, il est parvenu au fil du temps, et au fur et à mesure du développement industriel, à être présenté comme source principale de calcium, mais aussi douceur, enfance, nourriture, pureté, etc. Car le lait a une longue histoire, et la situation aujourd'hui est loin d'être comparable à celle des siècles passés.

On ne peut pas nier qu'il existe, et tout particulièrement en Suisse, une tradition laitière et fromagère. Nos paysans et l'industrie laitière ont appris à faire quelque chose de ce lait : fromages frais, puis affinés, beurre, yogourt, etc. Chaque région a ses spécialités, diversifiées, fort goûteuses il faut bien le dire, et le lait lui-même s'est fait une place importante dans notre alimentation du fait notamment de l'importance que l'on donne à son calcium.

Mais cela n'a peut-être rien à voir avec la pléthore actuelle, le phénomène ayant commencé et s'étant aggravé dès la fin de la dernière guerre mondiale.

Jusqu'à cette époque, on peut analyser la situation pour mettre en évidence les différences par rapport à aujourd'hui :

- Tout d'abord, les mères allaitaient leurs enfants plus longtemps, jusqu'à un an ou même deux ans, alors que de nos jours on allaite que durant quelques semaines, ou même quelques jours, ou encore pas du tout !
- Les femmes aisées, si elles n'allaitaient pas, prenaient une nourrice ; et ce n'était peut-être pas le moindre mal.
- Et si beaucoup d'enfants mourraient jeunes, s'ils étaient souvent rachitiques, parfois tuberculeux, il faut incriminer la misère, les taudis, la mauvaise hygiène, le travail précoce et les privations qui ne permettaient pas un sevrage normal.

Pourquoi tant de lait aujourd'hui ?

Pourquoi du petit morceau de fromage accompagné d'un quignon de pain est-on passé à une véritable invasion de l'espace alimentaire par les laitages ? La consommation annuelle par habitant avoisine les 400 kilos ! Mais il n'y a pas que le lait, il y a les fromages, les yogourts que l'on sort si facilement du frigo, le chocolat, les desserts que l'on ne sait plus faire sans lait, les boissons à base de lait, les glaces, les sauces, les biscuits, ...

En clair, le lait est un marché, et un marché énorme, dont les profits vont principalement aux gros distributeurs et aux multinationales de l'agro-alimentaire, lesquels consacrent aux laitages environ 20 % du budget de publicité de l'ensemble des produits alimentaires !

Le lait, une vacherie !

Le Dr Nicolas Le BERRE, dans le titre de son livre *"Le lait, une sacrée vacherie ?"* (éd. Charles Corlet), énonce cette phrase sous forme d'interrogation ; mais il y répond affirmativement. Et cela pour plusieurs raisons, comme : "aucun animal ne continue à boire du lait après son sevrage", et il ne souffre d'aucune carence en calcium. Alors, il est bon de savoir que notre source de calcium (et autres nutriments) se trouve et s'est toujours trouvée dans nos végétaux : légumes, céréales, fruits, et non dans le lait de vache qui contient du calcium pour son veau, peu assimilable pour l'homme, il faut bien le reconnaître !

Le lait est indigeste !

Le lait est issu d'un ruminant, généralement une vache, mais seulement pour son veau qui possède dans son appareil digestif une grande quantité de présure (utilisée artisanalement pour la fabrication du fromage), au fort pouvoir coagulant. Seul le petit enfant peut produire de la présure pour digérer le lait maternel. Alors, quand vous buvez du lait ou mangez des laitages, votre système digestif doit produire énormément de lactase (enzyme issue de l'intestin) pour le digérer ; et si le lactase n'est pas suffisant, fermentations et début de putréfaction se produisent.

Question de graisses ?

On consomme souvent du lait écrémé par peur des graisses animales du lait entier. Sur ce point précis, apportons une correction de taille : ce ne sont pas les graisses du lait qui augmentent le risque de cholestérol dans les artères, mais les protéines du lait. En effet, la consommation importante de produits laitiers augmente la quantité de l'homocystéine plasmatique dans le sang. Et c'est cette substance qui précipite le cholestérol sur la paroi des artères.

Le lait déminéralise !

C'est la phrase sacrilège ! Le lait qu'on recommande à longueur de publicité pour le calcium, pour avoir des enfants solides, pour éviter l'ostéoporose, épouvantail largement utilisé par le corps médical !

Or, les pays qui consomment beaucoup de produits laitiers, comme la Suisse, la France, la Finlande, la Suède, la Hollande, les USA, etc., sont aussi ceux où l'on constate la plus forte proportion d'ostéoporose et de fractures du col du fémur après 50 ans. D'ailleurs, on remarque une concordance entre la consommation importante de produits laitiers et le développement des maladies osseuses, dont l'ostéoporose (dixit Robert MASSON *"Diététique de l'expérience"* (éd. Trédaniel).

Lait de vache et carences !

Aucun animal sauvage ne se nourrit du lait d'un autre animal !

Pour les bébés et les jeunes enfants, le lait de vache présente bien des inconvénients, en particulier : il est pauvre en fer, contrairement au lait maternel, bien sûr ! Nourri presque exclusivement au lait de vache, un bébé risque peu à peu de s'anémier. On parle alors d'anémie ferriprive.

Les besoins de l'enfant varient avec l'âge et il est remarquable de noter que la composition du lait maternel se modifie dans le temps. On distingue successivement :

- Le colostrum, durant les 5 premiers jours après la naissance
- Le lait de transition, du 6<sup>ème</sup> au 15<sup>ème</sup> jour.
- Le lait mature, du 16<sup>ème</sup> jour au 15<sup>ème</sup> mois.

Ces trois variétés de lait offrent des différences au niveau des graisses, des protéines, des minéraux, des oligo-éléments et des vitamines.

Le lait de vache, de par sa composition fort éloignée de celle du lait maternel, ne constitue pas un aliment idéal pour le jeune enfant. Aussi l'industrie agro-alimentaire a apporté des modifications au lait de vache, afin qu'il ressemble davantage au lait humain. Ainsi ont été préparés des laits maternisés, dits aussi "diététiques" ou "infantiles". Ces laits maternisés se rapprochent du lait maternel, mais des différences majeures persistent :

- Certaines substances propres au lait humain manquent, comme la gynolactose, les IgA, la lipase ,
- la bétalactoglobuline n'est pas supprimée,
- et le principal demeure : des protéines bovines sont introduites dans le tube digestif d'un enfant programmé pour traiter des protéines humaines = réactions allergiques !

Parlons d'allergies !

Les allergies au lait de vache sont de plus en plus nombreuses. A ce sujet, il faut bien distinguer entre allergie et intolérance. Cette dernière est due à un dépassement des fonctions enzymatiques au cours de la digestion. Si elle donne des symptômes souvent voisins, elle suppose cependant une réaction et un traitement différent.

L'allergie au lait proprement dit, ou plus exactement aux protéines du lait de vache : celui-ci contient 3 fois plus de protéines que le lait maternel, protéines dont les plus allergisantes sont la bétalactoglobuline, l'alphalactoglobuline et les caséines. Dans ce cas, c'est la tyramine qui est en cause dans l'allergie, davantage que l'histamine.

Or, les produits laitiers sont très riches en tyramines. Le Dr SEIGNALET susmentionné montre bien ce rôle du lait qu'il accuse d'être à l'origine d'un grand nombre de maladies allergiques, auto-immunes, inflammatoires (rhumatismes) ou infectieuses.

Cette allergie au lait de vache peut se déclencher chez le nourrisson dès les premiers jours de sa vie, entraînant diarrhées, vomissements, infections ORL et effondrement de la courbe du poids. Cette allergie existe aussi chez le grand enfant et chez l'adulte. Ces troubles se manifestent par les pathologies suivantes (la liste n'est pas exhaustive) :

Infections ORL à répétition chez l'enfant = otites, rhinopharyngites, bronchites

Asthme  
Conjonctivite  
Troubles digestifs  
Choc anaphylactique  
Candidose  
Fatigue

Eczéma  
Rhumatismes  
Urticaire  
Cystite  
Migraine  
Acné

L'allergie aux polluants.

Hélas, aujourd'hui, rien n'est indemne de pollutions dans la chaîne alimentaire : additifs, colorants, conservateurs, antibiotiques, pesticides, médicaments, etc. La présence d'antibiotiques dans le lait et les produits laitiers peut provoquer soit directement des allergies, soit sensibiliser peu à peu la personne jusqu'à ce que les symptômes apparaissent réellement.

Décidément, le lait de vache n'est pas l'idéal !

C'est décidé, vous faites une croix sur tout ce qui, de près ou de loin, peut être du lait de vache. Bonne résolution, mais qui mérite malgré tout d'être nuancée, car il existe un élément issu du lait qui est bénéfique pour la santé: le petit lait.

C'est un liquide légèrement acide qui résulte de la coagulation du lait (caséine et présure) pour la fabrication du fromage. Généralement méprisé, ce résidu est jeté ou donné aux petits veaux. Or, le petit lait est débarrassé de tout ce qui fait du lait de vache une sorte de poison : plus de caséine et plus de corps gras. On pourrait dire que le petit lait a gardé le meilleur du lait et laissé le pire dans le fromage !

Dans le petit lait, on retrouve les minéraux, oligo-éléments comme le zinc, le potassium et aussi la vitamine B2. Peu de sodium, des acides aminés sans caséine, des acides orotiques et lactiques. Le petit lait, dépuratif et régénérateur de la flore intestinale, ne présente cette fois que des avantages.

Et il y a d'autres solutions !

Pour bébé et le petit enfant :

Il faut le dire, pour toutes les raisons évoquées, le seul lait qui convienne à un bébé est celui de sa mère. L'idéal serait donc de l'allaiter durant les quatre à six premiers mois. Sinon, la bonne solution de remplacement est d'alterner les laits végétaux : soja, blé, avoine, amandes, etc. Selon Robert MASSON susmentionné, le lait d'ânesse semble le seul lait animal pouvant se substituer au lait maternel.

Et pour vous adulte ?

Chez l'adulte, la solution est simple : plus jamais de lait tel quel, plus du tout de produits laitiers, ou le moins possible.

Le lait une vacherie ? C'est indéniable, mais on peut ne pas persévérer dans l'erreur !

Roland Carriot  
Naturopathe – Ostéopathe