

# 10 minutes pour convaincre des dangers des produits laitiers

Nous sommes de plus en plus nombreux à ne plus consommer de produits laitiers mais dans notre entourage, nous avons tous des personnes qui restent persuadées que le lait est indispensable pour les os.

Il n'est pas facile de convaincre, en dix minutes, une personne qui boit du lait de vache depuis 35 ans d'arrêter du jour au lendemain.

Mais nous allons tout de même essayer :

## ..1 Les recommandations officielles sont biaisées

Les recommandations officielles du gouvernement de consommer au moins 3 produits laitiers par jour sont établies par un comité d'expert de santé.

Ce comité est composé d'une trentaine de personnes, dont au moins 19 sont directement affiliées à l'industrie laitière (Danone, Nestlé, etc.). Il n'y a aucune transparence, les recommandations officielles sur les laitages n'ont donc aucun crédit.

## ..2 L'homme est la seule espèce à consommer du lait d'une autre espèce à l'âge adulte

L'espèce humaine a survécu et évolué pendant 7 millions d'années sans aucun produit laitier, se nourrissant de lait maternel uniquement dans sa petite enfance. Sur les squelettes des hommes préhistoriques, on ne trouve trace d'aucune des maladies osseuses connues aujourd'hui.

Les produits laitiers sont apparus il n'y a que 10.000 ans dans notre histoire ce qui est, à l'échelle de l'évolution, très récent.

Le résultat de ces millions d'années d'évolution sans lait ? 75% de la population mondiale est intolérante aux produits laitiers à l'âge adulte. L'homme est la seule espèce sur Terre qui consomme le lait d'une autre espèce à l'âge adulte.

## ..3 Les pays qui consomment le plus de lait ont le plus de fractures

En 2002, l'Organisation Mondiale de la Santé reconnaît elle-même un « paradoxe du calcium ». Les pays qui consomment le plus de produits laitiers au monde (les pays scandinaves) ont les os les plus lourds, sont les plus grands, et ont le plus de fractures du col du fémur.

A l'inverse, les populations d'Afrique et certaines d'Asie qui consomment le moins de produits laitiers affichent une santé osseuse parfaite, avec des taux de fracture les plus bas qui soient. Ce n'est pas une coïncidence.

NB : à ce stade, votre interlocuteur pourrait vous rétorquer que ces résultats s'expliquent par le manque de vitamine D dans les pays scandinaves, lié au manque d'ensoleillement.

Il est vrai que la vitamine D est essentielle dans la fixation du calcium par nos os. Les scandinaves ont certes moins de vitamine D que les autres populations de la planète des contrées plus ensoleillées.

Pourtant, les Australiens qui profitent d'un ensoleillement très fort toute l'année ont les MEMES taux de fracture que nos amis scandinaves. Le soleil n'explique rien, la consommation des laitages oui.

## ..4 Aucune étude n'a démontré que le lait protège des fractures

Il n'existe aujourd'hui aucune preuve que la consommation de produits laitiers protège vos os au cours de votre vie des risques de fractures.

25 millions de nourrissons américains élevés strictement sans lait de vache (mais avec des substituts au soja) ont affiché une croissance NORMALE et aucun problème de malnutrition.

Cerise sur le gâteau, la consommation de produits laitiers et la fréquence des fractures du col du fémur ont été relevées chez plus de 150.000 femmes ménopausées. Celles qui ont consommé le plus de produits laitiers dans leur vie (surtout pendant l'enfance et l'adolescence) n'ont pas moins de fracture que les femmes qui en ont consommé le moins.

## **..5 Les produits laitiers modernes sont pires que tout**

Les produits laitiers d'aujourd'hui sont très loin de ressembler (sauf la couleur !) à ceux que buvaient vos parents ou grand parents.

Aujourd'hui, le lait de vache contient une soupe d'hormones sexuelles (œstrogène et progestérone) qui favorise les cancers de l'utérus et celui du sein.

Le lait de vache, c'est une machine à stimuler la production d'IGF-1 pour faire grandir le veau, qui va peser plus de 300 kilos un an après sa naissance. L'IGF-1 est un facteur de croissance qui va booster la prolifération (ou la multiplication) de vos cellules. Vous allez grandir, sauf que... L'IGF-1 développe toutes les cellules de l'organisme, même les pré-cancéreuses et les cancéreuses. C'est ainsi que certaines études ont relié la consommation de laitage à la survenue du cancer de la prostate chez l'homme ou des ovaires chez la femme.

Finalement, tous les pesticides et engrais chimiques utilisés dans les fourrages des vaches se retrouvent dans le lait que vous buvez.

## **..6 Le lait peut causer le diabète de type 1**

Le lait de vache contient de l'insuline bovine très similaire à celle de l'homme. Mais suffisamment pour que notre système immunitaire ne la reconnaisse pas et l'attaque avec des anti-corps. Ces mêmes anti-corps ne feront ensuite pas la différence entre l'insuline bovine et la nôtre.

Le résultat ? Une maladie auto-immune, nos anticorps détruisent les cellules bêta du pancréas, l'insuline n'existe plus. Vous êtes diabétique de type 1, la forme la plus grave du diabète.

## **..7 Le lait contribue à acidifier l'organisme, ce qui fragilise les os**

Il est maintenant prouvé que notre surconsommation de protéines animales et de sel acidifient notre organisme qui compense en récupérant des « tampons » un peu partout dans notre corps.

Lequel est le plus utilisé ? Des citrates de calcium, celui de notre squelette ! Oui, trop de sel, trop de viande, dégrade votre squelette. Comble de l'ironie, les produits laitiers font dramatiquement chuter les concentrations de vitamine D, cette même molécule qui nous aide à fixer le calcium !

## **..8 Et pour conclure...**

Le lait de vache n'est pas un poison mortel qui vous enverra sans détour au cimetière. Vous resterez probablement en bonne santé même si vous consommez beaucoup de laitages. Cependant, à l'échelle de la planète, cette surconsommation est dangereuse pour la santé.

Il faut simplement réduire sa consommation et (mon avis personnel) arrêter totalement le lait de vache industrialisé.

Et voilà : dix minutes. A votre santé !

Jean-Marc Dupuis et Jérémy Anso

NB : cet article est directement adapté de l'excellent article de Jérémy Anso, de son blog Dur à Avaler, que vous pouvez lire [sur son blog ici](#).

# Les produits laitiers ne sont pas nos amis pour la vie

22 août 2014



« Consommer trois ou quatre produits laitiers par jour » : telles sont les préconisations diététiques qui sévissent en France aujourd'hui. Pour quelle raison officielle ? Pour consommer du calcium et renforcer nos os, bien sûr ! Le message est rebattu par des associations comme la Société Française de Pédiatrie, ou encore le PNNS (Programme National Nutrition Santé). Et la publicité vient enfoncer le clou... (« Grâce à Machin-Chose, j'aurai des os costauds », « Les produits laitiers sont nos amis pour la vie », etc etc etc.)

Pourtant, bien que notre consommation de lait ait été multipliée par quatre en cinquante ans, le taux d'ostéoporose ne cesse d'augmenter (+5% par an). De plus, les pays grands consommateurs de produits laitiers (pays scandinaves en tête) sont ceux qui comptent le plus de problèmes d'ostéoporose en général, et de fractures du col du fémur en particulier.

A-t-on donc vraiment besoin de boire du lait ? Que se passerait-il si nous n'en buvions pas ?

## L'histoire de la consommation du lait

Les lobbies laitiers arguent que le lait ne peut qu'être bénéfique puisque nous en consommons depuis « toujours » ou depuis « nos origines ». Il n'en n'est rien : pendant quasi 7 millions d'années, l'homme n'a pas consommé de lait animal (nous ne parlons pas du lait maternel, bien sûr) ; le lait a fait son apparition dans l'alimentation il y a 6 000 ans environ, sous forme de fromages essentiellement.

La consommation de lait est montée en puissance à partir des années 30, suite à l'amélioration des moyens de conservation et de transformation. L'industrie laitière agro-alimentaire a naturellement suivi et accompagné cet essor.

Suivant les pays, certaines mesures ont favorisé une « culture » du lait, et l'ancrage dans les mentalités du « besoin du lait ». Ainsi, en Angleterre, le « Milky Day » (littéralement, le « jour du lait ») a fait son apparition en 1934. Dans les années 30 toujours, un Office de la Propagande du Lait a vu le jour en France, et, en 1954, Pierre Mendès France a instauré le goûter de 10h dans les écoles à base d'un verre de lait agrémenté de sucre (des protéines et de l'énergie...)

L'industrie agro-alimentaire s'est emparée de ce nouvel engouement (20% de son activité est assurée aujourd'hui par les produits laitiers, et l'industrie agro-alimentaire laitière française est la deuxième au monde, derrière celle des Etats-Unis) et a assis son influence : le lait est devenu un aliment noble, essentiel, et la nécessité absolue du lait est entrée dans les discours des instances aussi bien sanitaires que publicitaires.

Consommer des produits laitiers est totalement entré dans nos mœurs : à tort ou à raison ?

# Les os et le calcium

Aujourd'hui, il ne fait aucun doute que pour avoir de bons os, il faut boire du lait : sans lait, pas de calcium, et sans calcium, point de salut !

Face à cette affirmation, qui semble impossible à remettre en cause tant elle a été battue et rebattue, se pose un problème de taille : le fait que le lait apporte le calcium nécessaire pour la bonne croissance des os n'a jamais été prouvé. Incroyable, mais vrai.

## • *Un sacré raccourci*

D'une part, a été monté un premier discours : dans les os, il y a du calcium, dans le lait, il y a du calcium. Donc il faut du lait pour les os. CQFD !

Le problème est qu'aucune étude scientifique sérieuse n'a été réalisée pour étayer cette assertion : les instances médicales n'ont fait qu'interpréter des résultats, obtenus notamment aux Etats-Unis. Or le fossé séparant l'interprétation de la démonstration scientifique est large... Comme l'explique si justement Thierry Souccar, journaliste scientifique, dans une interview accordée le 6 avril 2007 sur France Inter, c'est un peu comme si l'on disait que, le cerveau nécessitant du glucose pour bien fonctionner, on n'a plus qu'à consommer beaucoup de sucreries pour devenir très intelligent ! (ô joie ô bonheur... Mais non, ce serait trop beau !)

## • *Le calcium : une substance parmi tant d'autres*

D'autre part, les os contiennent du calcium... tout comme une centaine d'autres substances toutes aussi importantes pour la constitution des os !

Glycosaminoglycanes (nom un peu plus barbare et plus difficile à retenir, je vous l'accorde !), acide hyaluronique, eau (mais oui mais oui), hydroxyapatite, phosphates de magnésium, collagène, protéoglycanes, etc. : nul n'a jamais prouvé que les sels ou phosphates de calcium jouent un rôle plus important que les autres constituants.

## • *Un problème d'interprétation ?*

Pour terminer, tout ce discours sur la nécessité du lait est basé sur le fait que le nourrisson puis l'enfant a besoin de lait maternel (idéalement jusqu'à l'âge de 3 ans). Or, avoir besoin d'un aliment pendant sa prime enfance ne signifie pas que l'on doit consommer ce même aliment toute sa vie !!! Sans compter que dans le cas du lait, il ne s'agit pas du même aliment du tout, puisque le lait maternel (idéal pour le bébé) et le lait de vache (idéal... pour le veau) n'ont pas la même constitution.

## • *Conclusion sur le calcium*

L'Université de Harvard, qui regroupe la plus grande équipe de nutritionnistes dans le monde, a mené de nombreuses études sur le lait. Il en ressort que la consommation de lait animal n'est pas garante de l'apport ni de la fixation du calcium sur les os. Au contraire, une trop grande consommation de lait animal est nocive pour les os à long terme.

Effectivement, une trop grande consommation de calcium surstimule la production et l'activité d'une catégorie de constituants des os : les ostéoblastes (qui permettent la fabrication des os). Nous ne possédons pas d'ostéoblastes en quantités illimitées : en en surconsommant tôt dans la vie, il n'en reste plus suffisamment au moment de la vieillesse, d'où une fragilisation du système osseux.

D'autre part, lorsque notre corps est en acidité (ce qui le cas pour grand nombre d'entre nous), consommer des produits laitiers en grande quantité ne sert à rien puisque nous ne pourrions pas fixer le calcium : il faut d'abord parvenir à un bon équilibre acido-basique (voir plus loin).

Enfin, contrairement aux idées reçues, le lait de vache n'apporte pas de calcium disponible. Faisons le point sur cet aliment en particulier...

# Le lait de vache

### • **Le lait de vache : un lait pour le veau**

Le lait de vache est sans le moindre doute un bon nutriment... pour le veau. Et ce pour plusieurs raisons, qui font que ce lait ne convient pas au nourrisson ou plus globalement à l'homme :

- Le lait de vache contient des hormones spécifiques aux bovins. Ce sont notamment des hormones de croissance. Hors les hormones jouent un rôle essentiel au sein de l'organisme, un rôle de messager. Ne pas bénéficier des justes informations véhiculées par les hormones nous prédispose à de nombreux troubles (endocriniens pour commencer).
- Le lait de vache contient des protéines spécifiques aux bovins, qui vont leur permettre de fixer le calcium sur les os (la vitamine D n'est pas la seule à jouer ce rôle). Or nos propres protéines sont différentes : le lait de vache ne peut favoriser notre production d'osséine, dont nous avons besoin pour retenir le calcium.
- Les enzymes et lieux de digestion du lait sont adaptés à chacun : le veau digère son lait et les protéines du lait (qui sont dans ce cas de trop grosses molécules pour nous) d'une façon bien précise (au niveau d'un organe digestif nommé la caillette et qui permet la digestion du lait de vache), alors que le bébé va utiliser la présure sécrétée par son estomac pour digérer le lait maternel... présure totalement inopérante pour le lait de vache (et cela reste de mise à l'âge adulte ! Afin d'éviter tout malentendu, précisons que nous ne disposons pas de cet organe qu'est la caillette). Il en résulte une mauvaise digestion, avec les multiples troubles que cela entraîne (vous voulez savoir lesquels ? Cela vient tout de suite !)
- Le lait de vache contient trop de phosphore par rapport au calcium (contrairement au lait maternel) : une fois ingéré, ce lait doit être « rééquilibré » par l'organisme, qui va récupérer du calcium là où il se trouve en plus grande quantité : dans nos os ! Il s'agit concrètement d'une cause de déminéralisation.
- Le lait de vache contient beaucoup trop d'acides gras saturés par rapport au lait maternel. Ces acides gras à grosses molécules (encore !) vont fatiguer à l'excès le foie, la vésicule biliaire, ne seront donc pas correctement assimilés : au lieu de nourrir notre système nerveux, ces molécules vont provoquer des réactions inflammatoires.
- Les quelques enzymes ou vitamines qui pourraient nous être utiles sont complètement ou partiellement détruites par les modes de transformation et conservation du lait.
- Et l'on pourrait encore parler des antibiotiques donnés aux vaches et retrouvés dans le lait, d'additifs nécessaires à l'élaboration de certains produits laitiers nocifs pour notre organisme, des intolérances au lactose, etc.

### • **Les conséquences pour notre organisme**

L'ensemble des éléments précités illustre le fait que :

- Le lait de vache ne va absolument pas renforcer nos os puisqu'il favorise au contraire une déminéralisation et de ce fait une acidification de notre organisme.
- Des problèmes de métabolisme sont notamment générés par la mauvaise information hormonale induite par la prise de lait de vache (problème d'autant plus aigu que ce lait est consommé par de jeunes enfants en lieu et place du lait maternel).
- La constitution même du lait entraîne des désordres digestifs qui vont générer tout un processus inflammatoire (les maladies en « ite » comme les colites, gastrites, arthrites, cystites, sinusites, etc., qui avec le temps évolueront en maladies en « ose » comme l'arthrose, l'artériosclérose, etc.), mais aussi l'apparition de kystes, de polypes, de calculs, et autres.
- De par son inadéquation au corps humain, le lait fait partie de ce que l'on appelle les aliments « pro-allergisants » : sa consommation va d'une part favoriser l'émergence d'allergies (car la structure lipidique du lait de vache favorise la formation de prostaglandines), se caractérisant par des allergies directes ou des symptômes allergiques (eczéma, asthme, troubles cutanés, etc.)

## **Quid des autres laits animaux ?**

### • **Les laits de chèvre et de brebis**

Les laits de brebis et de chèvre ne sont pas non plus les plus adaptés à l'homme.

Le rapport phosphore/calciun est toutefois moins déséquilibré, ce qui n'entraîne pas les problèmes d'acidité du lait de vache.

Les molécules lipidiques (c'est-à-dire les molécules qui constituent les graisses) sont moins riches en acides gras saturés (d'où moins de conséquences au niveau pathologique) et moins grandes que celles du lait de vache, d'où une meilleure digestibilité. Sur ce point, il en est de même avec les protéines.

### • **Le problème de la caséine**

Les laits de chèvre ou de brebis demeurent problématiques lorsque ces laits sont préconisés aux personnes intolérantes au lait de vache : effectivement, l'intolérance peut concerner la protéine du lait, la caséine. Celle-ci se retrouve dans les laits de chèvre (en moindre quantité) et dans les laits de brebis (en plus grande quantité). Et détecter ce type d'intolérance est difficile.

Pour en savoir plus, vous pouvez vous reporter à l'article sur l'intolérance au [gluten](#), les deux mécanismes (intolérance au gluten et intolérance à la caséine) étant les mêmes.

Globalement, les laitages de chèvre sont plus digestes que ceux de brebis.

### • **Le lait de jument**

Ce lait est très proche du lait maternel. Il peut être avantageusement préconisé en substitution du lait maternel, si pour une raison ou une autre la maman ne peut allaiter. Il est toutefois dommage que son prix soit si élevé (8 euros le litre de lait en moyenne).

Ce lait a toutefois subi des transformations pour être vendu (ne serait-ce que le chauffage), et a donc perdu nombre de qualités nutritives au passage.

## **Alors, quid du calcium ?**

### • **L'équilibre acido-basique**

Consommer du calcium en grande quantité ne sert à rien : le plus important pour le fixer est d'avoir un bon équilibre acido-basique.

Un bon équilibre acido-basique signifie surtout à l'heure actuelle ne pas être en hyperacidité. Comment y parvient-on ? Avant tout en consommant des fruits et légumes en quantité suffisante.

Pour simplifier : les fruits suffisamment mûrs ainsi que les légumes sont des aliments alcalinisants.

Les viandes rouges, les charcuteries, les sucreries, les aliments raffinés sont des aliments acidifiants.

Certains aliments sont plus alcalinisants que d'autres : l'amande (mais pas les autres fruits secs), la châtaigne (plus facile à consommer sous forme de flocons), les bananes, les pommes de terres cuites dans leur peau à la vapeur ou à l'eau notamment.

A contrario, d'autres aliments sont extrêmement acidifiants : le café, le sucre, la rhubarbe, les agrumes (sauf le citron, qui peut être soit alcalinisant soit acidifiant), les abricots secs par exemple.

### • **Où trouver du calcium ?**

Globalement, contrairement à une idée reçue, nous ne manquons pas de calcium en nous nourrissant de façon équilibrée, avec des fruits chaque jour (en dehors des repas), et des légumes à chaque repas.

Toutefois, si cela peut rassurer, certains aliments sont riches en calcium biodisponible (c'est-à-dire immédiatement profitables à notre corps) : c'est le cas des algues (mais attention à ne pas faire de surconsommation ! L'excès d'iode n'est pas bon non plus), des amandes, du sésame, du persil, ou même des sardines en boîte qui proportionnellement contiennent plus de calcium que le lait de vache !

## **Peut-on consommer des laitages ?**

### • **Faut-il renoncer aux laitages ?**

Dans le cadre des pathologies précédemment citées, ou en cas d'intolérances, la réponse est bien sûr oui.

Dans le cas contraire, il est vrai que nous sommes dans un pays où les laitages tiennent une part importante dans notre alimentation : en consommer un de temps en temps, pourquoi pas... Mais dans ce cas, autant favoriser les laitages de chèvre. Et si l'on peut s'en passer, tant mieux.

### • **Comment remplacer les laitages ?**

Si les laitages tiennent une part importante dans notre consommation, il est possible de les remplacer par des « laitages » végétaux : boissons à base de riz, d'amande, de noisette, de soja (à limiter), d'avoine, d'épeautre, de millet, etc.

Il est aussi possible de consommer des yaourts de soja (avec modération), des yaourts de riz (faciles à fabriquer soi-même), ou des pâtes à tartiner façon fromage à tartiner (à partir de soja).

### • **Et les nourrissons dans tout ça ?**

L'idéal pour les nourrissons est d'être allaité.

Le problème du lait maternisé est qu'il reste élaboré à partir du lait de vache, avec le matériel génétique et les perturbations endocriniennes que cela implique.

Lorsque l'allaitement n'est pas possible, ou lorsque le sevrage arrive avant les trois ans de l'enfant, l'idéal est de passer par des laits végétaux maternisés, que proposent certaines marques dans les magasins bio.

## **Conclusion**

Les produits laitiers de vache et les produits laitiers en général (de chèvre et de brebis) ne sont pas nos amis pour la vie : loin s'en faut.

En France, cette idée est mal acceptée car elle va à contrecourant de notre culture alimentaire, et même dirais-je de notre culture tout court : ne sommes-nous pas « le pays du fromage » ?

L'idée que les produits laitiers sont essentiels à notre santé est profondément ancrée dans nos croyances : une personne ne consommant pas ces aliments passe souvent pour un original, ou un irresponsable.

Pourtant, dans bien des pathologies, le fait d'enlever les produits laitiers (en accompagnant ce rééquilibrage d'un nettoyage du corps, en assurant l'intégrité de la muqueuse intestinale et la réinoculation de la flore) donne des résultats spectaculaires.

Heureusement, aujourd'hui, certains médecins dénoncent cette propagande laitière et font entendre leur voix : de ce fait, l'idée que les produits laitiers puissent être néfastes est prise au sérieux et fait son chemin.

Alors... un bol de « lait » de riz demain matin ?