

MILK & DAIRY : All the serious health problems generated by drinking milk or eating too much dairy products. (text in French)

LE LAIT, UN FAUX AMI

On ne le dira jamais assez : l'alimentation est le principal pilier de la santé. Tout déséquilibre alimentaire est néfaste pour l'organisme, et l'homme moderne ne va pas vraiment dans le bon sens à ce sujet.

Il est une évidence que dans l'esprit des occidentaux, le lait est l'aliment bienfaiteur n°1. Sa blancheur n'est-elle pas le symbole du bien ? Dans les envois alimentaires pour les pays du tiers monde ainsi que dans les distributions aux nécessiteux par les OMG et autres associations d'aide humanitaire, le lait figure en position privilégiée. Pourtant, le lait est un faux ami et de nombreux troubles de santé et déficiences ont le lait, et aussi les laitages, pour cause essentielle.

Depuis plus d'un siècle, les chiropraticiens se sont toujours élevés contre la consommation de lait, sachant fort bien les effets paradoxaux néfastes qu'il provoque sur l'organisme. Simple question de biochimie élémentaire. Mais pourquoi alors le corps médical a-t-il toujours recommandé de consommer de fortes quantités de lait et de laitages ?

Depuis le début du 19^{ème} siècle, le corps médical recommande le lait de vache pour les nourrissons et les adultes parce que c'est un aliment supposé sain et facteur de bonne santé. D'ailleurs, les mammifères ne nourrissent-ils pas leurs petits de leur lait ? Et puis c'est un breuvage blanc, il ne peut faire que du bien d'autant qu'il est agréable à consommer.

Raisonnement apparemment évident si ce n'est qu'il est issu d'une démarche intellectuelle simpliste et naïve qui n'a rien à voir avec une démarche scientifique ni avec l'observation de la réalité biologique, ni même avec la simple logique. Or les faits démontrent désormais l'erreur entretenue durant deux siècles.

Aspect psychanalytique

En fait, l'intérêt des laitages est surtout issu de l'inconscient : On remarquera du point de vue psychanalytique qu'il rappelle l'affectif maternel, et ce d'autant plus s'il est allié au sucre.

C'est le règne de la nostalgie fœtale, de la nostalgie du nourrisson ? C'est le réflexe du retour au sein maternel devant les situations stressantes comme l'enfant qui, à la moindre difficulté de vie, crie « maman ! ». Les campagnes publicitaires pour les laitages sont autant de clin d'oeils à l'innocence perdue : en buvant du lait, on redevient blanc comme des anges... Et cela fait aussi rêver, une fois de plus.

Des études enfin réalisées

Dans les années 90, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a lancé une étude à l'échelle mondiale sur l'ostéoporose. Quelle ne fut pas la surprise des responsables de s'apercevoir que dans les pays où la consommation de lait était très faible (Afrique) voire inexistante par tradition ancestrale (Asie), l'ostéoporose était d'un niveau très faible alors que dans les pays occidentaux (Europe et Amérique), l'ostéoporose était un mal endémique qui actuellement se développe de façon de plus en plus précoce et forte. Or c'est dans les pays occidentaux que l'on pousse à la consommation de lait et de laitages depuis des dizaines d'années !

Les chiropraticiens, seuls professionnels de santé naturelle, partenaires officiels de l'OMS siégeant parmi son Conseil, donnèrent leur point de vue quant aux résultats de cette enquête majeure tandis que les médecins ne savaient donner une explication valide et documentée.

Le problème se situe au niveau de la biochimie du corps. Sans entrer dans les détails, on peut simplement dire que les produits laitiers, et surtout le lait, consommés en bonne quantité de façon très régulière chaque jour provoque une acidose du sang. Pour résumer, l'organisme, doit réagir avec les moyens du bord. Il doit afficher certaines constantes précises pour le sang, et n'aura alors de cesse que de ramener le pH (taux d'acidité) du sang à son niveau normal grâce aux substances tampons. Ainsi, il va déstocker du phosphate de calcium, composant essentiel des os, pour le mettre dans le sang afin de rétablir le bon pH. Mais ce faisant, il appauvrit la minéralisation des os et donc se retrouve petit à petit en état d'ostéopénie. Si cette ostéopénie insidieuse se poursuit, le mal progresse et devient ostéoporose.

Quand ce fait fut exposé, il fut demandé aux médecins les études scientifiques qui les avaient amenés à promouvoir la consommation de lait et de laitages pour la santé publique. Aucune étude n'avait jamais été faite. Le Conseil décida alors de lancer une série d'expérience en double aveugle sur un échantillon de population. Le résultat confirma le point de vue des chiropraticiens. Le lait et les laitages produisaient l'effet inverse de celui escompté : la consommation de lait, et la consommation excessive de laitages provoquaient bien un déséquilibre osseux allant de l'ostéopénie à l'ostéoporose, sans parler des troubles d'absorption intestinale voire les colites.

Ce qui expliquait les résultats de l'enquête mondiale. Mais là se posait un dilemme : comment avertir la population sans discréditer du coup le corps médical et fracasser la production agricole laitière et son commerce florissant ? Il fut choisi le silence et le changement très discret (mais trop faible et trop lent) des recommandations médicales sur le sujet auprès de chaque patient. Comment en est-on arrivé à nier les évidences et l'observation naturelle des faits, et pourquoi ? Par pure ignorance d'abord, puis par intérêt commercial après.

Evidences et faits

Que nous montre la nature ? Tous les mammifères de la planète à l'état sauvage, dès leur naissance, tètent exclusivement le lait de leur propre mère jusqu'au sevrage où ils abandonnent définitivement cet aliment primal pour se conformer à l'alimentation de leur espèce. Aucun petit d'animal sauvage ne va téter le lait d'une autre espèce de mammifère : même lorsque les troupeaux d'herbivores sont mélangés, comme souvent dans les plaines africaines par exemple, les petits ne se trompent jamais de race et tètent même exclusivement leur propre mère.

Seul l'être humain consomme du lait jusqu'à l'âge adulte, et qui plus est le lait d'une autre espèce de mammifère ! Et on parle de l'intelligence et de la science supérieure de l'homme ! Cependant, on peut observer que l'homme a bien plus de maladies systémiques et de désordres organiques que l'animal sauvage qui, lui, ne souffre pas d'obésité ni de diabète...

Des études australiennes et anglaises, confirmées par une étude française, démontrent que le lait humain est plus adapté à l'humain dans le sens où il est optimisé pour favoriser le développement cérébral. On peut en déduire ce que l'on veut, mais il suffit de reconnaître qu'il n'existe aucun veau savant. Chaque mammifère produit un lait spécifique en vertu des besoins spécifiques de son organisme spécifique ; c'est une évidence biologique.

Le lait est un produit de transfert de « données de finition et d'équipement » hors du ventre de la mère. Il est donc spécifique et comprend, en dehors de certains éléments nutritifs, des instructions cellulaires et neurales sous formes de diverses hormones elles aussi spécifiques à l'espèce.

Les hormones de vache n'ont pas la même finalité que les hormones humaines. Aussi, on peut comprendre que le lait de vache est un liquide programmant/nourrissant destiné à faire grossir et évoluer un veau de plusieurs dizaines de kilos en quelques semaines jusqu'à son sevrage (100 kg dès 1 an) alors que l'humain à une croissance orientée différemment sur le plan intellectuel et d'une cadence plus faible sur le plan physique. Il suffit d'ailleurs de comparer tout bonnement des bébés du même âge, l'un nourri au lait de vache et l'autre au lait de sa propre mère, pour s'en rendre compte déjà du premier coup d'œil. Si celui nourri au lait de vache est plus gros, ce qui satisfait et rassure ses parents, c'est parce que la croyance ancestrale dictée par les rigueurs de la survie amène à être persuadé inconsciemment qu'un gros bébé bien gras ne peut être que sain et donc a plus de chances de survivre. Pourtant, le bébé nourri au lait de sa propre mère ne fait aucunement pitié et

démontre même une force et surtout un éveil qui rassure tout autant. Mais les croyances populaires ont la vie dure...

Le revirement opportuniste mais discret du corps médical

Devant tous les faits et les observations, en partie exposés ici, la persistance d'une opinion inverse devient ridicule, d'autant qu'elle est mal argumentée. Pourtant, nombre de médecins sous-informés continuent encore à conseiller à leurs patients de consommer beaucoup de produits laitiers afin de préserver leur capital osseux ! Ils les enfoncent ainsi dans leurs problèmes.

A ce propos il est à noter, pour la petite histoire, que dans les années 90, trois médecins ont écrit un livre listant et expliquant toutes les données enseignées depuis des lustres en facultés de médecine qui se sont avérées fausses, après vérifications, mais qui ont constitué l'enseignement de générations de médecins. D'ailleurs, les auteurs du livre affirment que beaucoup de ces inepties proviennent d'erreurs ou de lubies des enseignants.

Cependant d'autres médecins plus compétents, parce qu'ils s'instruisent et gardent l'esprit ouvert, commencent à tourner casaque.

Depuis quelques années seulement, des médecins d'abord, puis maintenant des professeurs en médecine commencent à écrire des livres sur l'alimentation contre les produits laitiers ou leur surconsommation, voire même à écrire des documents qui laissent penser qu'ils ont découvert le pot aux roses. Certains réinventent même doctement les vieux principes ancestraux qui ont toujours été valides. Il y a toujours des gens opportunistes pour prendre le train en route et essayer de s'emparer ensuite de la locomotive...

La réalité nutritionnelle

On sait depuis longtemps, par les traditions de médecine naturelle ancestrales véhiculées notamment par les homéopathes, que le meilleur calcium n'est pas là où l'on croit.

Il existe en effet plusieurs atomes de calcium de constitutions électroniques différentes, tout comme il existe plusieurs carburants dans une station essence. Le calcium le plus compatible avec le corps humain est le calcium d'origine végétale, puis vient ensuite le calcium d'origine minérale. Le calcium d'origine animal n'est compatible qu'au sein d'une même espèce.

Ainsi, les fruits, les céréales et légumes sont la source principale de calcium, surtout les fruits secs (figues, raisins et abricots secs, amandes, noisettes, noix, dattes) qui en contiennent de vraies concentrations. Ce calcium végétal est immédiatement exploitable par le corps, d'autant qu'il est associé dans les fruits secs à son complément anabolique indispensable : la silice.

Les os sont en effet sensés êtres constitués en part égale de calcium, phosphore et de silice. C'est même le taux de silice qui conditionne le taux de calcium et de phosphore. Tout déséquilibre dans ce trio, notamment par une alimentation industrielle, c'est à dire carencée et anarchique, expose aux déperditions osseuses et aux déséquilibres nerveux. C'est d'ailleurs ce que l'on constate de plus en plus.

Le calcium d'origine minérale (issu de coquilles d'huîtres, du corail, par exemple) est le plus efficace et rentable pour le capital osseux. Quant aux vitamines A, B2, B12 et matières grasses utiles des laitages, on les trouve ailleurs dans d'autres aliments, souvent en quantités plus importantes et associés avec leurs compléments anaboliques. Aussi, ils sont plus sûrement présents dans une alimentation judicieusement équilibrée.

Le calcium d'origine animale, surtout en excès, cause les acidoses et donc les ostéoporoses que l'on sait. C'est ce qui explique aussi divers troubles paradoxaux issus d'une surconsommation de laitages (hyper-calcifications atopiques).

Les laitages

Les laitages sont abondamment consommés par le public. Leur goût agréable à très tôt fait leur grand succès et fait le bonheur des producteurs agricoles hélas amenés à une surproduction laitière mal absorbée par les industriels ; surproduction qui n'est pas synonyme de qualité. On ne peut

privilégier le volume de vente pour pouvoir en tirer profit et privilégier par le même coup la qualité. Il ne faut pas rêver. Les agriculteurs sont hélas obligés de vendre plus pour avoir un revenu décent (en baisse), quitte à « pousser » la production laitière de leurs vaches (cf. article sur l'ensilage dans ce site). Cependant, quand ils veulent revenir à la qualité, leur revenu s'effondre ; mais c'est une autre histoire.

Les laitages ne sont pas mauvais à 100% mais leurs qualités sont minces et de très loin exagérées et exacerbées par le simple plaisir de les consommer ; et c'est d'ailleurs leur vertu essentielle. Ils sont faciles à vendre, faciles à consommer et rapportent gros. D'autres part, ils rassurent. Faciles à consommer, ils ne nécessitent aucune préparation ce qui est à l'avantage de l'homme moderne toujours pressé et qui cherche partout la facilité.

De fait, si le lait ne doit pas du tout être l'aliment de l'enfant sevré et encore moins de l'adulte, l'enfant et l'adulte peuvent toutefois consommer des produits laitiers diasthasés, c'est à dire fermentés (lait ribaud ou petit lait, fromages, yaourts, beurre). Il reste à consommer ces produits de façon raisonnable, dans des proportions judicieuses pour éviter les ennuis de santé, c'est à dire réduire en moyenne de 80% la consommation habituelle.

Les laitages ne doivent constituer que 5% de l'alimentation globale tout au plus.

Ceci permet alors de privilégier la qualité, à savoir les fromages au lait cru, les yaourts issus de l'agriculture biologique (au vrai bon goût d'autrefois) et le beurre de qualité. Aucun véritable amateur ne niera jamais cette évidence gustative.

Toutefois, si les laitages diasthasés présentent un petit intérêt pour l'alimentation humaine, ils présentent néanmoins de gros inconvénients. Consommés régulièrement, surtout en bonnes quantités, ils déséquilibrent les graisses du sang, irritent le système digestif et vont jusqu'à causer aigreurs d'estomac, colites, constipation et surcharge hépatique, pathologies en augmentation dans la population occidentale, sans parler de la fatigue chronique, des infections urinaires et ORL et de la prise de poids.

On rencontre même de plus en plus de bébés et d'enfants souffrant d'allergies au lactose et aux protéines de lait de vache (y compris le lait maternisé). Normal, il ne sont sensés absorber que le lait de leur propre mère ! Et le lait des bovins n'a rien à voir avec le lait humain, pas plus que le lait de baleine.

On peut dire également, vu les faits, que la grande majorité des pathologies respiratoires sont dues aux laitages car l'arrêt simple de leur consommation guérit en très grande partie ces affections. On a rien à perdre à essayer, tout en sachant la fameuse proportion dans la vitesse de guérison naturelle : 1/5. Pour 5 années de souffrance, il faut 1 an de guérison.

Chez de plus en plus d'enfants, également, on constate une accélération alarmante de malformations à cause des pesticides et autres produits chimiques contenus dans le lait de vaches, polluants déposés dans l'herbe par les émanations industrielles ou la radioactivité (Tchernobyl). Et nous ne parlons pas de la progression de l'obésité où le lait rentre pour une part substantielle.

Pour ceux souffrant déjà de maux de l'appareil digestif, il convient donc cesser d'abord pour guérir, puis de réduire fortement et même d'espacer la consommation de laitages à l'avenir sous peine de ne jamais s'en sortir. Il n'y a pas de miracles sans efforts.

Pour les enfants, il existe depuis des siècles les laits d'amande, de noisette et de châtaigne, très nourrissants et très riches en calcium végétal, protéines, oligo-éléments et sels minéraux, etc. Ils sont un vrai régal et forment des enfants vigoureux et éveillés. Le lait de soja, en revanche, est à éviter chez l'enfant étant donné les phytohormones naturelles qu'il contient propices à la santé des adultes mais freinant la maturité des organes sexuels des petits garçons et accélérant la maturité sexuelle physique des petites filles.

Par ailleurs, les animaux producteurs de lait recevant régulièrement des antibiotiques dans leur alimentation, le lait en contient et les fromages aussi ; d'où la difficulté des fermentations lors de la

fabrication ! Les fromages frais au lait cru n'ont pas cet inconvénient mais la sécurité impose alors de ne jamais rompre la chaîne du froid, surtout après leur achat par le consommateur...

De même, on a remarqué que les fromages de brebis ou de chèvre sont plus digestes pour l'humain que les fromages de vaches.

Profitions de préciser que l'emploi des antibiotiques dans l'alimentation des animaux de consommation, destiné à les engraisser plus vite afin d'en tirer plus vite profit, nous mène à des impasses thérapeutiques très graves chez l'humain, pour ne pas dire catastrophiques : les traitements antibiotiques chez les humains malades perdent ainsi de leur efficacité. L'actualité le prouve régulièrement et le démontrera de plus en plus.

Contre vérités

Que ne dirait-on pas et que ne ferait-on pas pour vendre : on aura tout lu à propos des produits laitiers. Ainsi, beaucoup d'inepties ne résistent même pas à la logique. Certains prétendent que les asiatiques et africains ne peuvent digérer le lait parce qu'ils ne disposent pas d'une enzyme intestinale dénommée lactase. Or, tout comme le reste dans l'organisme, les enzymes répondent à la même règle : « la fonction justifie l'organe ». Si les traditions alimentaires ont été modifiées il y a des siècles déjà, il n'y a pas de raison que l'enzyme persiste, d'autant qu'il s'avère que même chez les occidentaux ou européens, les laitages causent plus d'ennuis que de bienfaits. La flore intestinale de l'homme évolue sur le plan microbiologique également.

Quant aux autres races humaines qui consomment des laitages avec bénéfice, il faut préciser qu'il s'agit uniquement de laitages fermentés issus de lait de jument, de chèvre ou de brebis, plus proches par leur composition du lait humain que du lait de vache, donc plus digestes. La production laitière de ces animaux n'est par ailleurs pas forcée. De fait, ces laitages, consommés en proportions raisonnables, ont quelques propriétés intéressantes pour les probiotiques qu'ils apportent et qui, selon les chercheurs, ont des avantages sur le stress général et certaines maladies. Mais ces mêmes probiotiques ont aussi des inconvénients : consommés de façon régulière ou en excès, ils finissent par provoquer une acidose par excès d'acide lactique, substance d'ailleurs nuisible aux performances des sportifs.

En ce qui concerne le renforcement de l'immunité apporté par ces mêmes probiotiques, il faut savoir qu'il est négligeable comparé au même avantage apporté par certaines plantes sous forme de teintures mère, d'extraits fluides ou de dilutions.

Pour autant, l'immunité dépend surtout du niveau d'encrassage général de l'organisme : elle est manifestement bien meilleure si l'on a une bonne hygiène de vie et une alimentation bien équilibrée en quantité très raisonnable et bien proportionnée. Ceci est un fait clinique établi et indéniable. Or les laitages (sauf le lait qui doit être banni) doivent entrer dans seulement 10% des aliments de l'homme pour avoir un impact positif et très peu d'inconvénients.

Conflits d'intérêts

Beaucoup de lecteurs se demanderont alors pourquoi les médias et le corps médical ne diffusent pas plus amplement la réalité à propos des laitages. La réponse est toute simple : conflit d'intérêts.

On ne peut pas lancer à bride abattue une production laitière (générant des surplus considérables) qui constitue le revenu de milliers d'agriculteurs déjà en difficulté à cause des méventes et autres contraintes financières, et par ailleurs avertir le public des sérieux méfaits observés des laitages surconsommés par commodité et aussi (et même surtout) par plaisir. Ce sont même là les conditions idéales d'un bon produit commercial.

La publicité est faite pour vendre, pas pour préserver la santé publique. D'ailleurs, on peut se poser des questions sur la compétence et la qualité du contrôle du Bureau de Bureau de Vérification de la Publicité (BVP) qui laisse se perpétuer le mensonge de la formule « laitages = bon aliment pour calcifier les os et les dents » alors que la réalité est inverse...

Le marketing n'a rien à faire avec le monde de la santé et se fiche bien de l'état de santé de la population. Il y a assez de drames économiques comme cela. D'un autre côté, ne faut-il pas des clients pour les médecins et les pharmaciens ?...

La seule solution réside donc dans le fait de se préserver soi-même en fonction de sa propre information (cf. bibliographie du site) et du bon sens ; en d'autres termes, de l'intelligence de la vie. Ce qui implique la nécessité vitale de s'informer par soi-même des faits réels, de discerner et de faire la part des choses pour survivre car il est un fait : l'ignorance tue. Chez l'homme, la sélection naturelle se fait essentiellement par l'intelligence de la vie et on ne peut déroger à cette règle.

A chacun de faire ses choix ... mais de les assumer ensuite.

© Pascal Labouret – 2003
www.chirosystem.com

Bibliographie : « Le Lait, une sacrée vacherie » – Dr Nicolas Le Berre, Ed. CORLET