



Allergies, ostéoporose, congestion prostatique **1<sup>ère</sup> partie**

# Lait... nergie : votre (faux) ami pour la vie ?

**Protéines, calcium, vitamines, les bienfaits du lait 100 % énergie semblent si évidents qu'on en oublierait presque qu'il ne coule pas de source (miraculeuse). Et si l'élevage intensif, la pollution et un puissant lobby cachaient le vrai visage de cet ami pas si blanc ?**

Enquête de la rédaction sous la direction de Christine Calvet, Conseillère en Nutrition, Forme & Santé à Perpignan et auteur culinaire.

**A** grand renfort de slogans publicitaires, les principaux distributeurs de l'agroalimentaire martèlent qu'il faut boire du lait et manger 3 à 4 laitages par jour pour être et rester en bonne santé. Pourtant, des professionnels de santé comme le Professeur Seignalet, le D<sup>r</sup> Berre, les chercheurs de l'École de santé publique de Harvard mais aussi des journalistes scientifiques collectant les diverses études comme Thierry Souccar s'attachent à démontrer que la suppression des laitages peuvent mettre en rémission de nombreuses maladies et en éviter d'autres.

## Energie primordiale ?

Le lait a toujours possédé une charge symbolique extrêmement forte et, indépendamment des bienfaits suggérés sur la santé, nos produits modernes (laits liquides, yaourts, laits fermentés, spécialités laitières, fromages...) véhiculent habilement l'image d'une énergie pure et primordiale... Le lait est au centre de mythes fondateurs de toutes les cultures. Sa couleur blanche, ne peut qu'attester de sa pureté. Le lait, enfin, évoque la relation nourricière qui unit la mère à son enfant et inconsciemment boire du lait ramène à ce lien doux et rassurant...

## Excès de calcium

C'est bien sûr sur le plan de la santé que l'industrie laitière est parvenue à présenter le lait comme source principale de calcium et à persuader des médecins et les autorités officielles que le lait est un aliment essentiel pour une vie heureuse. C'est simple : le lait est devenu synonyme de Calcium comme l'orange de Vitamine C ! Aucune question concernant l'excès de calcium ni, en cas de carence avérée, sur d'éventuels problèmes d'assimilation...

## Facteurs de croissance

Le lait de vache est trop riche en facteurs de croissance : « Le lait de femme est l'aliment idéal du petit d'homme pendant la première année, le lait de vache, celui du petit veau pendant les premiers mois, martèle le D<sup>r</sup> Nicolas Le Berre, auteur de « Le lait, une sacrée vacherie ? » En effet, le lait de vache, est trop riche en facteurs de croissance. Il faut garder présent à l'esprit que le veau atteint sa taille adulte 5 fois plus vite qu'un être humain : le nouveau-né met 160 jours pour doubler de poids alors que le veau n'en met que 47 !

## Dérèglement hormonal

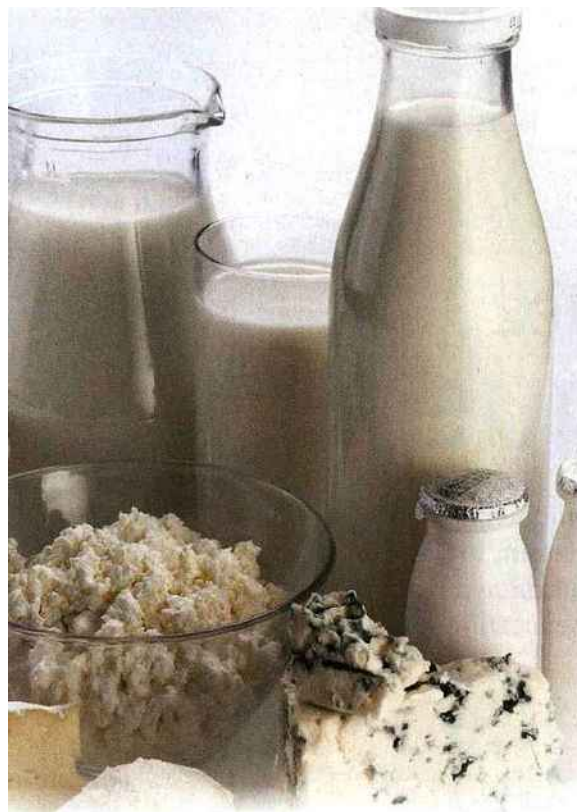
Cette information donnée par l'absorption du lait de vache, qui ne correspond en rien à la croissance normale de l'être humain, va perturber le mécanisme sensible du système hormonal réglé par l'hypophyse et, de ce fait, déclencher toute une série de conséquences fâcheuses pour le bon fonctionnement physiologique de l'individu.



## Le Saviez-vous

### Surconsommation de laitages, danger !

Avec le développement de l'industrie laitière, nous avons atteint un niveau de consommation sans précédent dans l'histoire alimentaire et à une véritable invasion de l'espace alimentaire marchand par les laitages. Et cette surconsommation soutenue par le complexe agro-alimentaire mondialiste ne fait que s'aggraver : dans « Lait, mensonges et propagande », Thierry Souccar relève qu'alors que chaque français consommait 8,7 kg de yaourts en 1980 et... 18,5 kg en 1996 ! Quant à la consommation de fromage, elle est passée d'environ 5 kg par personne par an en 1950 à 18 kg en 1980 puis 23,5 kg en 2000 et enfin un peu plus de 24 kg en 2009 ! Enfin, avec 8 kg par personne et par an de beurre, nous occupons la première place en Europe ! Qui osera encore parler d'équilibre alimentaire ?



### Maladies allergiques

Par ailleurs la caséine du lait de femme et celle du lait bovin n'ont pas la même composition et leur digestion gastrique est différente : la coagulation du lait de vache se fait en masse et donne des caillots volumineux, difficilement désagrégés et attaqués par les sucs digestifs, tandis que le lait de femme se coagule en un grand nombre de petits grumeaux. L'allergie (et non pas l'intolérance) est la réaction anormale du système immunitaire qui ne parvient pas à casser les protéines du lait qui sont de trop grosses molécules non adaptées à notre organisme. Dans ce cas, c'est la tyramine qui est en cause dans l'allergie. Or, les produits laitiers sont très riches en tyramines. Le Pr Seignalet montre bien ce rôle du lait qu'il accuse d'être à l'origine de maladies allergiques, auto-immunes, inflammatoires ou infectieuses.

### Contre-indications au lait

La MTC a donné comme contre-indication à la consommation de lait et aux produits laitiers ce qu'elle nomme la maladie des glaires. Pour cette médecine, les glaires prennent essentiellement deux aspects :

- ▶ **Écoulements** : un aspect correspondant à la définition de la médecine occidentale : écoulements plus ou moins clairs et plus ou moins gluants de quelque muqueuse que ce soit (rhinopharyngites...)
- ▶ **Tumeurs** : un aspect correspondant à ce que la médecine occidentale nomme tumeur (sans précision de malignité) qui représente des glaires consolidées en matières : kystes, fibromes, tumeurs, chez l'homme congestion prostatique, hypertrophie des ganglions...
- ▶ **Surcharge pondérale** : à noter qu'une surcharge pondérale renvoie également à une maladie des glaires puisque la MTC la définit comme de l'humidité qui sous forme de glaires se stocke sous la peau.

### Le lait et la médecine traditionnelle chinoise

#### Déjouez la maladie des glaires

Et si, dans ce débat enflammé entre défenseurs et détracteurs du lait, nous interrogeons la Médecine Traditionnelle Chinoise ?

#### Humidité et mucosités

Selon la MTC, le lait et ses dérivés sont de grands pourvoyeurs d'humidité et de glaires. En MTC, la Rate est responsable des transformations du bol alimentaire cuisson du bol alimentaire ainsi que du transport et de la transformation des liquides organiques (ensemble des liquides contenus dans le corps à l'exception du sang). Si son énergie est déficiente, l'humidité digestive est moins bien transformée et ces liquides ne sont alors ni transformés, ni transportés correctement. Il en résulte une accumulation d'humidité qui se transforme en mucosités. C'est ainsi que l'on dit que la Rate aime la Sécheresse et les produits laitiers, aliments humides par excellence, ne sont pas ses amis !

### Entrave au feu digestif

Tous les produits laitiers présentent-ils les mêmes inconvénients ? Les auteurs classiques chinois considèrent que le lait de vache et les fromages blancs frais sont humides et refroidissants et entravent la fonction de feu digestif de la Rate. La fermentation (yaourts et fromages fermentés) apporterait un peu de chaleur mais beaucoup trop d'humidité. Les fromages cuits quant à eux favorisent les maladies des glaires de chaleur : surcharge lipidique, gastrites... Le lait et fromages de chèvre et de brebis, quoique plus digestes, sont tout autant contre-indiqués de façon régulière... Rassurez-vous des « laits » végétaux (soja, amande, épeautre...) sauront vous faire progressivement oublier vos mauvaises habitudes... > A suivre. ☺

### Pour aller + loin

• Lait, mensonges et propagande  
 Ed. Th. Souccard

- 4 saisons sans gluten et sans lait
- A table ! Sans gluten et sans lait  
 mes recettes à index glycémique bas.  
 de Ch. Calvet. Ed. Th. Souccard

Autres sources

- <http://saisonsdemets.fr/>
- www. La Nutrition.fr
- Dr Nicolas Le Berre « Le lait, une sacrée vacherie ? »
- Pr Seignalet - L'Alimentation ou la Troisième Médecine

