

LA PUISSANCE DES LOBBIES DU LAIT

Le mythe du lait nous est asséné quotidiennement par une industrie laitière multi-milliardaire en dollars, une industrie qui a répété son message marketing si souvent et pendant si longtemps que la plupart des gens sont maintenant convaincus que les produits laitiers sont bons, et même essentiels, pour la santé, et ce, malgré l'accumulation des preuves du contraire !

La raison de cette désinformation ?... L'industrie laitière a infiltré la plupart des organismes officiels de recherche et/ou de communication sur les rapports entre la nourriture et la santé. Voici quelques exemples tirés du livre "Lait, mensonges et propagande" de Thierry Souccar (directeur de la rédaction des sites lanutrition.fr et sante.nouvelobs.com ; responsable des questions de santé et nutrition pour Sciences et Avenir depuis 1994 ; membre de l'American College of Nutrition) :

En France, l'industrie laitière assure une large part du financement de l'Institut Français pour la Nutrition (IFN), une structure très influente auprès des pouvoirs publics, et qui organise notamment des colloques sur le rôle des aliments transformés sur la santé (aliments fabriqués par les bâilleurs de fonds de l'IFN...)

Les grands de l'industrie laitière ont aussi fondé leurs propres "conseils scientifiques", qui communiquent ensuite les messages des producteurs et distributeurs de lait, sous une forme très "officielle" au grand public, aux médecins, et conseillent même les organisations de santé nationales et européennes ! C'est le cas par exemple du CERIN (Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles - pas de trace de lait là-dedans !), un nom bien rassurant et quasi-officiel, qui leurre chaque année des journalistes, et jusqu'à la Commission Européenne, un temps persuadée que CERIN était un organisme officiel !

La direction du Programme National Nutrition Santé (PNNS), une émanation des ministères de la Santé, de l'Education Nationale et de l'Agriculture, a été confiée en 1999 à un médecin siégeant à l'Institut Candia. Dès l'année suivante, le PNNS se fixait comme objectif prioritaire "d'augmenter la consommation de calcium" chez les Français, en consommant notamment "trois produits laitiers par jour"... Le scandale du conflit d'intérêt, révélé en 2007 par la première édition du livre de Thierry Souccar, a poussé le "premier responsable de la nutrition française" à renoncer enfin à siéger chez Candia...

En 2005, sur les 29 membres du comité d'experts en nutrition humaine de l'Afssa (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments), c'est-à-dire le comité chargé de conseiller les Français sur leur alimentation, 20 avaient des liens de collaboration avec l'industrie laitière. 13 de ces experts travaillaient avec Danone. Le Président du comité lui-même siégeait au conseil scientifique de Nestlé France...

Et il y a encore pleins d'autres exemples similaires... ! (Voir le livre : "Lait, mensonges et propagandes")

La stratégie des producteurs de lait et de produits laitiers est donc particulièrement efficace et puissante, reposant sur l'établissement de liens étroits et réguliers avec des médecins, des chercheurs (d'ailleurs souvent naïvement persuadés de l'intérêt des laitages), et surtout des organismes publics...

L'industrie laitière dispose ainsi d'une armée de lobbyistes, de diététiciens, de consultants en relations publiques et en communication... mais la vérité n'est pas de son côté !

LE LAIT DE VACHE EST MAUVAIS POUR LA SANTE

Le lait de vache est parfait pour celui à qui il était destiné à l'origine : son petit, le veau ! Il n'est pas fait pour l'être humain !! Ca devrait être évident... Le lait de chaque mammifère est spécifiquement adapté aux besoins particuliers de chaque espèce. D'ailleurs, dans la nature, aucun autre mammifère ne boit le lait d'un autre animal : c'est tout-à-fait contre-nature ! De même, aucun autre mammifère ne continue à boire de lait après la période de sevrage...

Le lait de vache est beaucoup plus riche que le lait maternel humain, et permet au petit veau de décupler son poids de naissance en un an ! Ce lait est totalement inadapté à notre organisme, ce qui en fait littéralement un poison pour notre corps... (On sait

d'ailleurs que plus de 75% de la population mondiale est intolérante au lait de vache !!
Ce n'est pas un hasard...)

Le lait de vache élève le cholestérol sanguin et les graisses du sang, et contient 300 fois plus de caséine que le lait maternel humain. Cette caséine est une colle puissante qui encrasse l'organisme de façon considérable.

Le lait est un concentré de graisse, de cholestérol, d'antibiotiques, de bactéries, et même... de pus ! Hummm... Miam !

L'industrie laitière (et les chercheurs de l'INRA et d'ailleurs) a réussi à transformer une vache normale, en une "usine à lait", produisant jusqu'à 10.000 litres de lait par an!! Un rythme affolant et totalement contre-nature pour ces pauvres créatures, victimes de la folie humaine... Les vaches n'étant absolument pas faites pour produire ces quantités abérrantes de lait, elles développent des infections à répétition du pis, qu'on appelle mamittes, et lors de la traite, le pus et les bactéries s'écoulent avec le lait...

Pour essayer de contrôler les maladies et infections, de grandes doses d'antibiotiques sont données aux vaches, qui finissent eux aussi dans le lait. Les enfants sont particulièrement vulnérables aux conséquences d'une quantité d'antibiotiques trop élevée, que les chercheurs relie à une possible inhibition du développement du système immunitaire.

Par ailleurs, d'après Robert Cohen, un biologiste et chercheur, qui a écrit l'un des livres les plus documentés sur la question (pas encore traduit en français) : "Milk, the deadly poison" (Le lait, un poison mortel), le lait augmente les risques de cancers, favorise l'ostéoporose, et contribue aux maladies cardiovasculaires...

Plus récemment, en France, dans son livre "Lait, mensonge et propagande" dont nous avons déjà parlé, Thierry Souccar explique pourquoi la consommation de lait favorise le développement de nombreux cancers, (notamment le cancer de l'ovaire et le cancer de la prostate), à cause, entre autres, de l'IGF-1, bras armé de l'hormone de croissance, une substance qui stimule la prolifération des cellules cancéreuses.

En effet, les résultats de nombreuses recherches et études scientifiques démontrent les réels dangers du lait de vache pour l'homme. Par exemple :

Cancers : Le "Physicians Committee for Responsible Medicine" (Association de Médecins pour une Médecine Responsable : organisme américain qui regroupe 100 000 membres, dont 5 000 médecins) démontre que des molécules du lait provoquent la surproduction de IGF-1 (un facteur de croissance de type insuline), qu'on a déjà relié à la croissance des cellules cancéreuses : "Depuis les années 80, plus de 60 études montrent un lien direct entre un niveau élevé d'IGF-1 et le cancer du sein, du côlon et de la prostate" (Professeur Samuel Epstein, Président de la Coalition pour la Prévention du Cancer aux Etats-Unis).

Cancer du sein : De nombreuses études ont démontré un lien direct entre la consommation de viande et de produits laitiers avec les risques de cancers, et notamment le cancer du sein, le cancer colorectal et le cancer de la prostate (voir site, en anglais, du Physicians Committee for Responsible Medicine). Cela est dû notamment aux graisses saturées, aux protéines animales et aux hormones contenues dans le lait, chacun de ces éléments étant un facteur d'augmentation du risque de ce cancer. En Asie, où la consommation de lait est extrêmement rare, il n'y a pratiquement pas de cancers du sein ! Une étude au Japon montre que les femmes qui adoptent une alimentation "à l'occidentale" (basée sur la viande et les produits laitiers) augmentent de 8 fois le risque de développer un cancer du sein par rapport aux autres japonaises qui ont un régime à tendance végétarienne, et qui ne mangent pas de produits laitiers. Si certaines études ont montré un impact "modéré" du calcium et de la vitamine D pour réduire les risques de cancer du sein, cela ne veut pas dire pour autant qu'il faut boire du lait de vache (comme l'industrie laitière voudrait bien nous le faire croire !). On peut trouver de bien meilleures sources de calcium dans l'alimentation végétale (voir ci-dessous). Pour réduire les risques de cancer du sein, les femmes devraient donc éviter la viande,

le lait et les autres produits laitiers. (Voir témoignage du Professeur J. Plant : "Guérir le cancer du sein en éliminant les produits laitiers")

Cancer de la prostate : Au sujet de la prévention du cancer de la prostate, la science est claire : les hommes qui ne consomment ni lait, ni produits laitiers, ont beaucoup moins de risques de développer cette maladie mortelle. Selon la Fondation Mondiale pour la Recherche sur le Cancer et l'Institut Américain pour la Recherche sur le Cancer, onze études sur des populations humaines différentes ont relié la consommation de lait avec le cancer de la prostate. Par exemple, une étude réalisée sur environ 21 000 hommes, et publiée par la Harvard's Physicians Health Studies, indique une augmentation de 34% des cas de cancer de la prostate chez les hommes qui consomment plus de deux portions quotidiennes de lait (ou produits laitiers). Une autre étude portant sur 50 000 sujets mentionne une hausse de 70% des cas de cancer chez les hommes qui consomment plus de lait que la moyenne...

Infarctus et maladies cardiovasculaires : Depuis les années 70, d'innombrables études scientifiques ont démontré que le lait et les produits laitiers (yaourts, fromages, beurre...) sont une cause majeure des maladies cardiovasculaires, de l'obstruction des artères, et des infarctus. Des études ont prouvé par ailleurs que ce ne sont pas seulement les graisses et le cholestérol contenus dans le lait qui sont responsables de ces maladies, mais aussi les protéines animales et les glucides du lait, ou lactose (présents aussi dans les laits écrémés)... En Août 99, le docteur Caldwell Esselstyn, chercheur de la prestigieuse Clinique de Cleveland (la première clinique spécialisée dans les maladies cardio-vasculaires aux Etats-Unis) a expliqué dans "The American Journal of Cardiology" comment il pouvait protéger ses patients contre les infarctus en leur prescrivant un régime végétalien (sans aucun produits animaux).

Diabète : Une étude publiée dans "The American Journal of Nutrition" et portant sur des enfants de plus de 40 pays dans le monde a démontré que l'incidence de diabète juvéniles est directement corrélée à la consommation de lait et autres produits animaux. Plus les enfants consommaient de produits laitiers et autres produits animaux, plus ils risquaient de développer une forme de diabète, tandis que plus les enfants étaient végétariens et végétariens stricts (végétaliens), plus ils étaient à l'abri de cette maladie ! (Muntoni et al., 71 (2000),1525-9). Par ailleurs, sur le site internet du Physicians Committee for Responsible Medicine (en anglais), des études montrent qu'un régime végétalien, sans lait ni produits laitiers, améliore considérablement la condition des diabétiques, et pourrait peut-être guérir le diabète...

Ostéoporose : Après avoir travaillé sur 34 études publiées dans 16 pays, les chercheurs de l'Université de Yale ont conclu que les pays avec le taux le plus élevé d'ostéoporose étaient ceux dans lesquels les gens consomment le plus de viande, de lait et autres produits animaux ! Selon le Dr McDougall : "Pays par pays, les gens qui consomment le plus de calcium ont les os les plus fragiles et les taux les plus élevés d'ostéoporose".

Allergies : Selon les études de l'Académie Américaine sur les Allergies, l'Asthme et l'Immunologie, le lait de vache est la première cause des allergies alimentaires chez les enfants. 50% des enfants présenterait des allergies au lait. Pour ces enfants, et pour les adultes qui sont allergiques aux produits laitiers, le lait favorise le développement de mucus et de problèmes persistants comme la toux chronique, les infections de la sphère ORL (appareil respiratoire, oreille), l'asthme... De plus en plus de médecins et diététiciens réalisent que le fait de supprimer la consommation de produits laitiers peut être la solution à de nombreux problèmes de maladies infantiles comme la constipation, le nez qui coule, la colique, les infections de l'oreille, les gaz, etc...

Flatulences et intolérance au lactose : Environ 75% de la population mondiale (!) est intolérante au lactose, une condition qui provoque des ballonnements et des gaz, des crampes intestinales, des diarrhées, ou des nausées... Ainsi, de très nombreuses personnes dans le monde sont intolérantes au lactose sans le savoir, et empoisonnent quotidiennement leur organisme en consommant du lait, alors que des alternatives de qualité sont disponibles (lait de soja, de riz, d'amandes..., fromages et yaourts au soja...).

Infections des oreilles : La production de mucus engendrée par la consommation de lait provoque de nombreuses réactions allergiques chez les enfants, et notamment des congestions nasales. Et lorsque les passages deviennent bloqués et irrités, l'infection de l'oreille est une conséquence fréquente. Ces effets du lait sont de mieux en mieux

connus maintenant, et c'est pourquoi presque tous les pédiatres recommandent aujourd'hui l'arrêt de la consommation de lait en cas d'infection des oreilles.

Obésité : Les médecins et les diététiciens savent depuis longtemps que les aliments avec un taux élevé de graisses, comme le lait, le fromage, le beurre... contribuent à l'obésité. N'oublions pas que le lait de vache permet au petit veau de décupler son poids en un an !!

Acnée : Une étude conduite par le Dr JK Fisher sur 1 088 adolescents, sur 10 ans, a conclu que le lait était une des causes principales de l'acnée chez certains de ses patients. Et lorsque ces patients diminuaient leur consommation de lait, leur acnée diminuait proportionnellement. Pour le Dr Fisher, les larges quantités de graisses saturées, ainsi que les hormones produites naturellement dans le lait des vaches enceintes, aggraveraient l'acnée. Le docteur James E. Fulton, Chef de l'Institut de Recherche sur l'Acnée à Newport Beach en Californie pense que l'iode (qui est transmise au lait par l'utilisation d'équipements contaminés et par les médicaments donnés aux vaches) contenue dans le lait peut irriter les pores et déclencher des crises d'acnée...

Dans le monde entier, de plus en plus de voix s'élèvent pour dénoncer les méfaits du lait (des médecins, des diététiciens, des chercheurs...), ce qui effraie les producteurs laitiers, et les gros lobbies montent au créneau pour nier ou minimiser les résultats de ces études, et pour vanter les soit-disant bienfaits que le lait apporterait à la santé, notamment grâce au calcium contenu dans le lait...

LE MYTHE DU CALCIUM...

Grâce, là encore, à l'excellent travail de propagande des puissants lobbies de l'industrie laitière (qui possède les "droits exclusifs psychologiques" sur le calcium dans les produits alimentaires...), le lait est présenté comme le seul aliment à contenir le calcium dont l'homme aurait besoin, et l'on vous suggère régulièrement que sans le lait et les produits laitiers, vous pouvez être certain de développer un jour ou l'autre l'ostéoporose et d'autres problèmes osseux...

Mais dans ce cas, comment expliquer que les Asiatiques, qui traditionnellement n'avaient jamais consommé de lait, n'ont commencé à souffrir de l'ostéoporose, et d'autres problèmes osseux, qu'à partir du moment où ils ont adopté le régime américain (régime de lait et de produits laitiers) ?! Par ailleurs, aux Etats-Unis, pays où l'on consomme énormément de lait, comment expliquer dans ce cas que 25 millions d'Américaines développent l'ostéoporose ?!...

Contrairement à ce que l'on entend dire partout, le calcium contenu dans le lait de vache (et des autres animaux) n'est pas assimilé correctement par notre organisme ! En effet, le lait est trop riche en protéines qui, pour être éliminées par le corps, obligent celui-ci à mobiliser son propre calcium ! Du coup, les produits laitiers sont eux-même l'une des causes de l'ostéoporose !!

Par ailleurs, pour absorber le calcium, le corps a besoin de quantités de magnésium équivalentes. Or il y en a très peu dans le lait de vache, ce qui contribue aussi à rendre le calcium du lait très peu assimilable par l'organisme humain...

Dans une étude financée par le "National Dairy Council" lui-même (Conseil National de l'Industrie Laitière aux USA), on a donné 3 verres de 25 cl de lait écrémé par jour pendant deux ans à un groupe de femmes en post-ménopause, et leurs os furent ensuite comparés à ceux d'un autre groupe (de contrôle), constitué de femmes à qui on n'avait pas donné ce lait. Le premier groupe a consommé 1.400 mg de calcium par jour, et a pourtant perdu deux fois plus de densité osseuse que le groupe de contrôle !! Les chercheurs qui ont été mandatés par le National Dairy Council pour faire cette étude en concluent : "Cela a pu être causé par l'augmentation de 30% de l'apport en protéines pendant la supplémentation en lait... Les effets défavorables de l'augmentation de l'apport en protéines ont été rapportés par plusieurs laboratoires, le nôtre inclu" (et ils citent ensuite une dizaine d'autres études...).

Le Docteur John McDougall, qui a examiné toutes les études nutritionnelles disponibles sur le sujet, a commenté ces études en disant : "Cela va sans dire, ces résultats n'ont

jamais fait la une des journaux !" Et malgré toutes les preuves contradictoires, même dans leurs propres laboratoires, l'industrie laitière continue à affirmer que si l'on consomme 3 verres de lait par jour, nos os seront plus forts et que l'on peut être sûr de ne pas développer l'ostéoporose... faisant ainsi de l'ombre aux véritables mesures préventives, comme l'exercice physique en particulier (qui permet une bonne fixation du calcium).

Pour arrêter enfin de nous exposer aux risques et problèmes liés à la consommation du lait de vache et des produits laitiers, tout en donnant à notre corps les nutriments dont il a réellement besoin, nous pouvons nous tourner vers le monde végétal...

LES ALTERNATIVES VEGETALES

Le calcium présent dans le lait de vache provient... des végétaux qu'elle consomme !! Alors allons directement à la source ! C'est meilleur pour nous, meilleur pour les vaches et meilleur pour les veaux !! (Voir La souffrance cachée derrière le lait et les oeufs).

Nous pouvons trouver tout le calcium dont nous avons besoin dans les végétaux, et les sources végétales de calcium sont de bien meilleure qualité et bien mieux adaptées à notre organisme que le lait de vache. Parmi ces sources, on peut citer : les légumes (en particulier les légumes verts feuillus, le chou, brocolis, asperges, épinards, cresson...) ; les céréales (avoine...) ; les oléagineux (amandes, noix, noisettes...) ; les légumineuses (haricots...) ; les fruits secs (figues, dattes, raisins, abricots...) et aussi les oranges, le persil, les graines de sésame, le tofu, le lait de soja renforcé en calcium végétal... Toutes ces sources végétales recèlent du calcium parfaitement assimilable par le corps humain, et les protéines des plantes n'aboutissent pas à la perte de calcium, comme c'est le cas avec les protéines animales ! L'eau minérale est aussi une autre source de calcium.

Par ailleurs, la plupart des sources végétales de calcium sont aussi d'excellentes sources de magnésium, que l'on retrouve en particulier dans les légumes verts feuillus, les choux, les haricots, les brocolis, les petits pois, les haricots verts, les grains entiers, le tofu, les oléagineux (noix, noix de cajou, noix de pécan), les fruits secs (figues, dattes, abricots, raisins), les avocats, les bananes...

La vitamine D favorise aussi l'absorption du calcium par le corps. Notre corps produit la vitamine D lorsque la peau est exposée à la lumière du soleil. Pour une personne à la peau claire, une exposition au soleil du visage et des avant-bras pendant 15 minutes par jour, est suffisante. Le temps d'exposition devra être allongé pour les personnes à peau plus foncée. En cas de faible exposition solaire (enfants, personnes âgés), des compléments à base de vitamine D2 sont utiles (une ampoule par an de Stérogyl A suffit à couvrir les besoins d'un adulte).

Et pour remplacer le lait de vache et les produits laitiers, on trouve facilement dans les magasins bios et dans les grandes surfaces (qui proposent de plus en plus de choix) du lait de soja (souvent renforcé au calcium végétal), lait de riz, lait d'amandes, lait de noisettes... ainsi que des margarines végétales, des fromages au soja (ail et fines herbes, etc...) et des yaourts au soja (nature, chocolat, vanille, fruits...). Toute une gamme de goûts différents à essayer !