

# Le lait

## Faut-il encore en boire ?

Omniprésent dans l'alimentation occidentale, le lait, principalement celui de vache, est aujourd'hui remis en question par nombre de médecins et de naturopathes. Faut-il renoncer à cet aliment riche en symboles ?

**L**e lait, c'est bon pour la santé! Les producteurs de lait, et surtout les multinationales de l'agro-alimentaire, martèlent qu'il faut boire du lait et avaler le maximum de produits laitiers pour être en bonne santé.

Le regretté Dr Seignalet a prouvé le contraire. On peut très bien se passer du lait à condition de le remplacer par des brocolis, des noix, des algues, des graines germ es, des amandes, du lait de riz, d'avoine, d'amandes, (attention au lait de soja, bourré d'OGM depuis 1996), du chou et du poisson... Surtout quand on sait, aussi, qu'il n'y a plus de vitamines ni de nutriments dans les

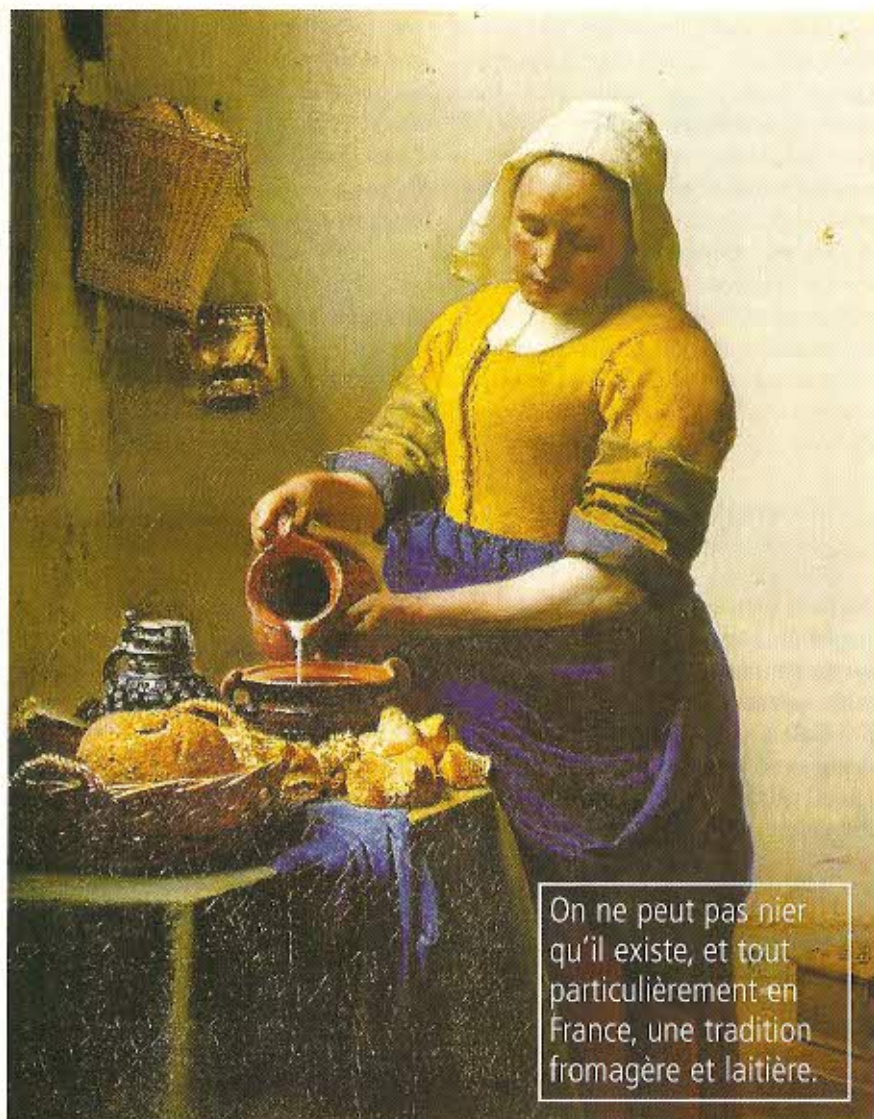
laits industriels. Jean Seignalet a ainsi guéri des centaines de malades en préconisant la suppression des produits laitiers.

Le Dr Nicolas Le Berre aussi, dans son ouvrage *le Lait, sacr e vacherie ?* conseille d'éliminer les laitages. Le lait est indigeste et il d mineralise. Mais il y a plus grave, le risque cancreux.

### Le lait en question

Le lait est un objet culturel. En dehors de l'alimentation proprement dite, il est parvenu au fil du temps, et au fur et à mesure du développement industriel, à représenter douceur,





On ne peut pas nier qu'il existe, et tout particulièrement en France, une tradition fromagère et laitière.

La laitière de Vermeer

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.

Et cette histoire apporte un éclairage fort intéressant sur ce qui se passe dans notre société occidentale.

## Bidons d'eau, bidons de lait...

On ne peut pas nier qu'il existe, et tout particulièrement en France, une tradition fromagère et laitière.

Il est d'ailleurs remarquable que les vaches aient été l'apanage des régions riches alors que les chèvres et les moutons paissaient des herbes moins grasses et produisaient moins

de richesse. Il y eut forcément un jour où les hommes eurent l'idée de voler aux bovins femelles, qui devaient alors tenir du bison, leur lait. Par imitation, par besoin nutritionnel, on ne sait.

Puis, peu à peu, on apprit à faire quelque chose de ce lait: fromages frais puis affinés, beurre, etc. Chaque région eut alors ses spécialités laitières, diversifiées et fort goûteuses, il faut bien le dire, et le lait lui-même se fit une place de plus en plus importante dans l'alimentation.

Mais rien à voir avec la pléthore actuelle, le phénomène ayant commencé et s'étant aggravé à partir de la fin de la Seconde Guerre mondiale.

## Lait de vache et carences

En ce qui concerne les bébés et les jeunes enfants, outre tous les inconvénients, le lait de vache, en présente un supplémentaire et de taille: il est très pauvre en fer, contrairement bien sûr, au lait maternel. Un nourrisson ou un bébé de moins de neuf à douze mois, donc nourri presque exclusivement au lait, ne doit donc pas l'être avec du lait de vache, car il risque peu à peu de s'anémier. On parle alors d'anémie *ferriprive*.

L'anémie, rappelons-le, se caractérise par un appauvrissement du sang par diminution des globules rouges ou, plus exactement, comme l'a énoncé le Pr Jean Bernard, « par la diminution de la quantité d'hémoglobine contenue dans l'unité de volume du sang, le volume plasmatique n'étant pas augmenté ».

L'hémoglobine est le pigment rouge du sang, résultant de la combinaison d'une protéine incolore, la *globine*, contenant deux paires de chaînes d'acides aminés (protéines), a et b, et d'un dérivé ferreux coloré contenant du fer bivalent, le *hème*. C'est ce dernier qui permet la combinaison réversible de l'oxygène avec l'hémoglobine et il fait partie également d'autres pigments respiratoires et d'enzymes d'oxydoréduction.

Le lait de vache peut provoquer des allergies sérieuses (*voir encadré page suivante*). Mais n'ayez surtout pas le réflexe de donner à votre bébé du lait semi-écrémé pour éviter l'allergie! D'une part, cela n'évitera rien, d'autre part, vous provoquerez alors chez lui une autre carence, en acides gras cette fois. Or les acides gras jouent un rôle primordial dans le développement du petit enfant, et tout particulièrement au niveau de la maturation du cerveau et du système nerveux central. Décidément, le lait de vache n'est pas l'idéal pour nourrir votre bébé!





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, et cela fort longtemps (jusqu'à un voire deux ans). Les femmes aisées, si elles n'allaitaient pas, prenaient une nourrice, c'était vraiment moindre mal, sauf peut-être pour le petit enfant... Et si beaucoup d'enfants mouraient jeunes, s'ils étaient souvent rachitiques, parfois tuberculeux, il faut incriminer la misère, les taudis, le travail précoce, les privations qui ne permettaient pas un sevrage normal, mais pas le manque de lait.

## Pourquoi tant de lait ?

Alors, que s'est-il passé ? Pourquoi du petit morceau de fromage accompagné d'un quignon de pain du berger ou du paysan est-on passé à une véritable invasion de l'espace alimentaire par le lait ? Car les populations occidentales ne font pas que consommer le lait en tant que tel. Il y a les fromages, les yaourts qui infantilisent et que l'on

sort si facilement du frigo, les desserts que l'on ne sait plus faire sans lait, et les boissons à base de lait, le summum dans l'écoeuvant étant le lait grenadine. Le lait est présent dès qu'il y a transformation des aliments, dans les sauces, les plats cuisinés, les confiseries, les desserts, les biscuits et, bien entendu, dans le chocolat qu'on mange de moins en moins noir.

En clair, le lait, c'est un marché et un marché énorme.

En quarante ans, la consommation de produits laitiers, considérés globalement, a plus que doublé dans l'alimentation de nos concitoyens. Elle est passée de 7,4 % à 19 %, et en même temps les produits se sont diversifiés. « Pour répondre aux nouveaux modes de vie », disent les membres de la filière, mais on sait bien que ces modes de vie sont en fait à base de besoins générés par le marketing.

Les Français consacrent environ 41 % de leur budget produits laitiers aux fromages et aux produits très frais.

## Parlons allergie...

Les allergies au lait de vache sont de plus en plus nombreuses. A ce sujet, il faut bien distinguer entre allergie et intolérance. L'intolérance 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 différents. La véritable allergie au lait peut avoir deux origines.

### • L'allergie au lait proprement dit

Ou plus exactement aux protéines du lait. Celui-ci, en effet, contient trois fois plus de protéines que le lait de femme, dont les plus allergisantes sont la bêta-lactoglobuline, l'alpha-lactalbumine et les fameuses caséines. Dans ce cas, c'est la *tyramine*, chimiquement une amine phénolique toxique, qui est en cause dans l'allergie, davantage que l'histamine.

Normalement, la tyramine dans le sang ne doit pas dépasser 2 mg par litre. Mais si la *tyraminase*, enzyme qui en permet la destruction par oxydation, est débordée, ce taux augmente, déclenchant l'allergie. Or le lait et les produits laitiers sont très riches en tyramine. Le Dr Jean Seignalet avait bien montré ce rôle du lait qu'il accusait d'être à l'origine d'un grand nombre de maladies allergiques, auto-immunes, inflammatoires (rhumatismes) ou infectieuses.

Cette allergie au lait peut se déclencher chez le nourrisson dès les premières semaines de la vie, entraînant diarrhées, vomissements et effondrement de la courbe de poids. Cette allergie existe aussi chez l'adulte, ou le grand enfant, et seule l'éviction totale du lait de vache de l'alimentation donnera un résultat.

A signaler que le lactose est, lui aussi, allergisant.

### • L'allergie aux polluants

Hélas, aujourd'hui, rien dans la chaîne alimentaire humaine n'est indemne de pollution. La production intensive de lait est une véritable catastrophe écologique : animaux vivant dans des conditions de stress et de promiscuité insupportables, stress de la séparation d'avec son veau pour la vache (séparation qui se fait beaucoup plus tôt que la normale), traite mécanique souvent douloureuse et, évidemment administration de divers médicaments dont les antibiotiques.

Ces antibiotiques ont plus d'un tour néfaste, dans leur sac, et notamment un rôle allergisant. Leur présence dans le lait et les produits laitiers peut soit provoquer, directement l'allergie, soit sensibiliser peu à peu la personne jusqu'à ce que l'allergie survienne réellement. D'autres médicaments et d'autres polluants passés dans le lait et dus aux méthodes employées par l'agriculture intensive peuvent également être identifiés comme des allergènes en puissance, notamment les résidus de pesticides.



## Faut-il jeter le petit-lait ?

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 peut-être d'être nuancée. Car il existe un élément, et un seul, issu du lait qui peut être bénéfique à la santé : le petit-lait.

C'est un liquide légèrement acide, qui résulte de la coagulation du lait (caséine et présure) pour la fabrication des fromages. Méprisé généralement, ce résidu est jeté ou donné aux animaux. Or, en fait, il 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 presque dire que le petit-lait a gardé le meilleur du lait et laissé le pire dans le fromage ! (BioGassendi.)

Dans le petit-lait, on retrouve le calcium et d'autres minéraux ou oligo-éléments comme le zinc et le potassium et aussi de la vitamine B<sub>2</sub>. Peu de sodium, des acides aminés sans caséine, des acides orotique et lactique, le petit-lait, dépuratif et régénérateur de la flore intestinale ne présente cette fois que des avantages.

Les professionnels considèrent que la pénétration annuelle de l'ensemble des produits laitiers chez les ménages dépasse 90 %.

Les chiffres les plus parlants sont évidemment ceux de la consommation par habitant. Si elle comporte une certaine marge d'erreur, cette approche permet cependant de constater qu'en France la consommation annuelle, par habitant, a dépassé les 400 kg (ce qui fait tout de même plus de 33 kg par mois !). Le plus petit consommateur étant l'Espagne, avec 189 kg (on y cuisine à l'huile d'olive et c'est aussi bien !), et le gagnant de la catégorie est la Finlande, environ 500 kg,

suivie de près par la Suède, 450 kg. La France est donc bien un pays gros consommateur de produits laitiers, principalement de ceux issus du lait de vache !

Enfin, cerise sur le yaourt, la filière laitière a consacré 304 millions

## Aucun animal ne boit du lait dans la nature, après sevrage !

d'euros, soit 2 milliards de francs, à la communication publicitaire sur les produits laitiers, ce qui représente 20 % du budget de publicité de l'ensemble des produits alimentaires. Cela n'éclaire-t-il pas la situation actuelle ?

# Le lait, une vacherie !

Le Dr Nicolas Le Berre, dans le titre de son ouvrage *Le lait, sacrée vacherie ?*, énonce cette phrase sous forme d'interrogation, mais il y répond affirmativement ! Et cela non pour une raison, mais pour plusieurs. Et, au fond, c'est une question de bon sens : comme le rappelle Robert Masson, aucun animal ne boit du lait dans la nature après sevrage !

## Le lait est indigeste

Le lait est issu d'un ruminant, généralement la vache. Son veau, à qui il est destiné, possède dans son système digestif une grande quantité de présure (utilisée artisanalement pour la fabrication du fromage), au fort pouvoir coagulant. Quand vous ingérez du lait, votre système digestif doit produire énormément de *lactase* (enzyme issue de l'intestin) pour le digérer, et, si ce n'est pas le cas, fermentations et début de putréfaction se produisent.

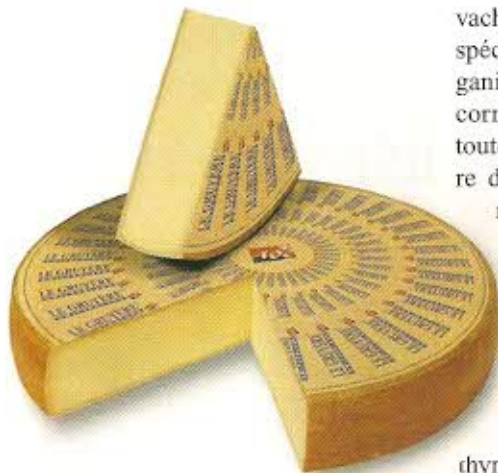
## Le lait déminéralise

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, nous l'avons vu, consomment énormément de produits laitiers élaborés à partir du lait de vache (Finlande, Suède, Hollande, 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.







Pour Robert Masson, cela est dû à deux phénomènes :

D'une part, le lait contient le *parathyroïde related peptide* qui, comme l'a démontré le Pr Evelyne Lopez, active les *ostéoclastes*. Or les ostéoclastes sont des cellules destructrices du tissu osseux. De plus, les antibiotiques donnés aux animaux en élevage intensif sont surtout éliminés par la mamelle dans le lait. Or, ainsi que l'a démontré le Pr Pech, ces médicaments sont de véritables poisons pour les *ostéoblastes*, cellules constructrices du tissu osseux.



Tissus ostéoporotique

Ce qui fait deux actions conjuguées favorisant l'ostéoporose ! A cela, il faut ajouter que, chez le bébé, le lait de

vache ne transmet pas l'information spécifique à l'espèce humaine à l'organisme, lequel ne fabriquera donc pas correctement l'osséine ; et que, de toute façon, la piètre qualité alimentaire des laits industriels fait de l'argument « minéralisation » un mensonge. Enfin, le déséquilibre calcium-magnésium du lait de vache entrave l'action de ce dernier, d'où un affaiblissement du système nerveux, et la trop grande richesse en phosphore de ce lait peut perturber la glande parathyroïde.

## Question de graisses

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

## Lait et cataracte

Dans le lait, est présent un sucre, le lactose (combinaison de glucose et de galactose).

Il est digéré dans l'organisme par une enzyme, la *lactase*, et de nouveau dégradé en glucose et galactose. Si cette dégradation se fait normalement chez le bébé, qui a besoin, lui, de lactose, elle est plus difficile chez l'adulte, qui ne possède plus les enzymes nécessaires. Le lactose qui n'est pas dégradé passe dans le sang. Or, il a une affinité particulière pour le cristallin qu'il contribue à altérer, favorisant ainsi la cataracte.

## Lait de vache et cancer

Reste le plus inquiétant, le risque cancéreux. Les produits laitiers sem-

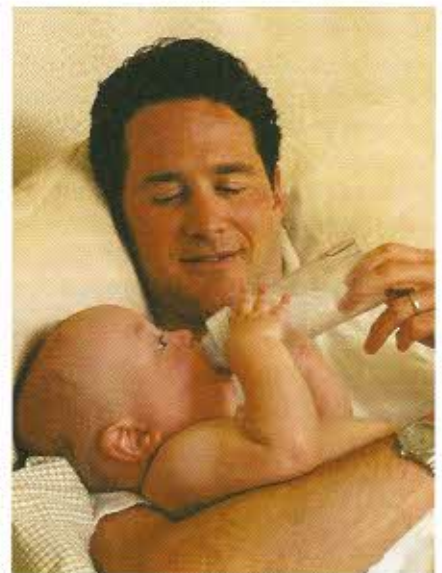
blent, indique Robert Masson, activer la production des œstrogènes, pouvant ainsi favoriser la formation de mastoses, de kystes, de fibromes et de cancers hormonaux dépendants. Chez les populations qui consomment beaucoup de produits laitiers, ce type de cancer est plus fréquent. « Il suffit, dit Robert Masson, de comparer la rareté de ces pathologies chez des Japonaises stressées, avec la fréquence de ces mêmes pathologies chez des Hawaïennes non stressées mais grandes consommatrices de produits laitiers. » Exit la responsabilité du stress...

## Alors, que faire ?

Peut-être êtes-vous désespéré à la lecture de ces lignes. Que faire ? Par quoi remplacer le lait habituel ? Et pour bébé ? Heureusement, il y a des solutions.

## Pour bébé

Avant tout, comparez les teneurs en divers éléments des laits. (voir tableau page suivante)



Cela posé, le seul lait qui convienne à un bébé est celui de sa mère. Il faudrait l'allaiter au moins jusqu'à cinq ou six mois, ce qui, de plus, protégera aussi la mère dans le futur des cancers hormonaux dépendants. Le lait



de vache n'est pas la bonne solution de remplacement pour toutes les raisons déjà évoquées, mais aussi parce qu'il fatigue le système hépatobiliaire et n'apporte pas assez de certains acides gras polyinsaturés indispensables à la maturation du cerveau (acide docosahénoïque et acide arachidonique) ni assez de lactose, dont le nourrisson a besoin. En revanche, ceux-ci peuvent être procurés par les végétaux. De



plus, s'il n'est pas bio, il est pollué par toutes sortes de résidus toxiques et sa richesse en acide lactique le rend toxique.

La bonne solution est d'alterner les laits végétaux : soja, blé, amandes, etc. Et de surveiller le taux ferrique du

sang. Sinon, d'après Robert Masson, le lait de jument semble le seul lait animal tolérable pour se substituer au lait maternel, un peu trop riche en lipides, il est cependant pauvre en albumine et bien dosé en minéraux.

## Et pour vous, adulte ?

Chez l'adulte, la solution est simplissime : plus jamais de lait tel quel et le moins possible, voire plus du tout, de produits laitiers. Aujourd'hui, on trouve d'excellents yaourts, desserts, laits de soja et autres laits végétaux qui sont fort intéressants sur le plan des nutriments et délicieux au goût.

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

### Pour en savoir plus

- *Diététique de l'expérience*, Robert Masson, Guy Trédaniel, 2003, 244 p., 20€.
- *Le lait, sacrée vacherie ?*, Dr Nicolas Le Berre, 1990, 125 p., 15,55 €.
- *Soyons moins lait*, Dr Nicolas Le Berre et Hervé Queinnee, Terre vivante, 2000, 255 p., 14,48 €.
- *L'Alimentation ou la troisième médecine*, Dr Jean Seignalet, François-Xavier de Guibert, 2001, 583 p., 30,49 €.
- *Santé naturelle de votre enfant*, Dr André

Passébecq et Yolande Buyse, Jouvence, 2002, 127 p., 14,50 €.

• *Sans lait et sans œufs*, Valérie Cupillard, La Plage, 2003, 157 p., 13 €.

• *Lait de vache : blancheur trompeuse*, Anne Laroche-Walter, préface du Dr Jean Seignalet, Jouvence, 1998, 94 p., 4,90 €.

## Teneurs en divers éléments des laits

	Femme	Vache	Anesse	Chèvre	Jument
Albumine	20	45	21	60	17
Graisses	37	42	31	72	65
Lactose	65	55	58	23	55
Sels minéraux	4	7	5	3	3
Eau	880	860	900	860	820

## Découverte dans le lait d'une phéromone de guidage

Pour la première fois, des travaux pilotés par l'équipe d'éthologie du centre des sciences du goût du CNRS, en collaboration avec l'INRA et l'ENESA (Etablissement national d'enseignement supérieur agricole) de Dijon, ont révélé l'existence d'une phéromone — signal odorant spécialisé — utilisée par le lapereau nouveau-né pour localiser la mamelle de la lapine. C'est l'équipe de Benoist Schaal et de Gérard Coureaud qui a identifié une molécule efficace du mélange complexe de substances volatiles qui se dégage du lait de lapine. Elle déclenche, chez plus de 90 % des lapereaux, les réponses de recherche et de saisie orale normalement exprimées au contact de l'abdomen maternel. Cette phéromone dénommée « phéromone mammaire » du fait de son origine est la seule parmi les autres substances volatiles identifiées dans le lait à provoquer cette réaction typique.

La découverte de cette substance ouvre des perspectives intéressantes quant aux mécanismes de son émission, de sa régulation, de sa perception et du traitement cérébral de l'information qu'elle véhicule. Elle incite aussi à rechercher des signaux ayant des fonctions comparables chez d'autres espèces de mammifères, y compris l'espèce humaine. Toutes les femelles mammaliennes ont développé des mécanismes de signalisation destinés à faciliter le guidage de leurs nouveau-nés vers la mamelle. Parallèlement, les petits possèdent également des moyens adaptés pour détecter ces signaux. L'implication d'indices odorants a été fréquemment évoquée dans l'interaction initiale entre la mère et le nouveau-né, mais aucune recherche n'avait déterminé jusqu'alors l'identité chimique et la valeur de phéromone.

1. *Nature*, vol. 424, 3 juillet 2003, pages 68-72. « Chemical and behavioural characterization of the rabbit mammary pheromone », Benoist Schaal, Gérard Coureaud, Dominique Langlois, Christian Giniès, Etienne Sémou, Guy Perrier.