

Camille Laperle.com

Les méfaits du lait

12 mars 2013 · par [Camille Laperle](#) · dans [Alimentation](#) ·



Parlons un peu du lait et du mythe qui l'entoure. Tentons de répondre à la question : le lait est-il bon pour nous ?

Le lait, aliment non-spécifique à notre espèce, a été introduit récemment dans notre alimentation. Pendant des milliers d'années, l'homme a survécu sans consommation de produits laitiers. Lorsque nos ancêtres se sont mis à l'agriculture et à l'élevage, les laitages sont arrivés... ainsi que les premières maladies osseuses. Hasard ? Peut-être... La littérature scientifique doit encore se pencher sur la question des produits laitiers avant qu'une conclusion puisse être émise. Toutefois, les recommandations actuelles concernant le lait sont contestées par de nombreuses études. Il convient donc d'être prudent et d'examiner notre consommation personnelle. Plusieurs études démontrent que les populations qui consomment le plus de produits laitiers sont parmi celles qui connaissent des taux d'ostéoporose et de fractures les plus élevés au monde. Ces deux études (1) (2) arrivent à la conclusion que le calcium présent dans le lait ne rend pas les os plus forts comme on l'entend si souvent.

Voici quelques points qui ressortent concernant les laitages :

- **Calcium difficilement assimilable.** Le corps, pour absorber la grande quantité de protéines du lait, doit mobiliser son propre

- calcium. Ce qui augmente l'excrétion urinaire du calcium... Selon certaines sources, le calcium du lait ne serait absorbé qu'à 30% (3) ;
- **Intolérance au lactose.** Pour pouvoir bien digérer le lactose, le corps a besoin d'une enzyme nommée lactase. À l'âge adulte, les trois quarts des habitants de la planète auraient perdu pratiquement la totalité de cette enzyme (le pourcentage de caucasiens intolérants au lactose est de 15-20%) (4) ;
 - **Grande quantité de gras saturés.** Le lait de vache contient essentiellement des gras saturés à grosses molécules difficilement digestibles (liées à des risques de maladies cardio-vasculaires) (5) ;
 - **Aliment toxique.** Les vaches sont devenues des machines de production. Contraire à la nature, cette demande excessive sur leur corps déclenche de nombreuses infections qui sont traitées à grands coups d'antibiotiques ;
 - **Associés à un risque accru de pathologies.** Le lait est soupçonné de favoriser l'acné à l'adolescence (6), la maladie de Parkinson (7), l'ostéoporose et certaines maladies cardio-vasculaires (8), ainsi que les cancers de la prostate et des ovaires (9).

Pourtant, si votre médecin croit que votre apport en calcium est insuffisant, il y a fort à parier qu'il vous conseillera d'augmenter votre consommation de produits laitiers à 3-4 par jour. Continuer de présenter le lait comme un aliment irremplaçable, en faisant fi de l'avis de nombreux experts sur le sujet, est une sorte d'aveuglement. Il existe de nombreux moyens de favoriser une bonne densité osseuse, tels :

- Exercice physique modéré, sur une base régulière (fixe le calcium aux os) ;
- Augmentation de la consommation de fruits et légumes (les légumes verts feuillus, surtout, sont remplis de minéraux) ;
- Exposition fréquente au soleil (la vitamine D métabolisée au contact des rayons favorise l'absorption du calcium) ;
- Diminution de la consommation de sel, de protéines animales et de tabac.

L'industrie laitière travaille fort pour ancrer bien profondément son message subliminal dans nos cerveaux sur-sollicités « un c'est bien ; deux c'est mieux ». Leur plan marketing mise sur un sentiment d'attachement et de réconfort. Ce n'est pas pour rien que le sujet du lait, à lui seul, soulève les passions plus que tout autre aliment. J'en ai eu la preuve dans ma famille au temps des fêtes. Ils étaient scandalisés que j'ose parler contre le sacro-saint-lait. D'ailleurs, beaucoup de gens semblent s'offusquer du fait que certains contredisent les recommandations officielles. Pourtant, le gouvernement et les instances publiques n'ont pas nécessairement la vérité absolue. De plus, comme ce sont de grosses machines, un changement de mentalité concernant un sujet devient tout un exploit. J'ose espérer que vous ne croyez pas tout ce qu'on vous dit et que vous prenez le temps d'exercer votre pensée critique sur les « faits » suggérés par notre société. Il y a à peine 40 ans, les jeunes mères se faisaient décourager par leur médecin d'allaiter. Trop compliqué qu'ils disaient. Le discours a bien changé depuis !

Bien sûr, tout n'est pas tout blanc ou tout noir. Je connais une dame de 76 ans qui consomme 3L de lait par semaine depuis toujours et qui connaît encore une très bonne densité osseuse. Elle se porte comme un charme ! Il est à noter que son hygiène de vie est exemplaire (alimentation générale, exercice physique, contrôle des émotions, ...). Si votre corps accepte le lait, une consommation modérée peut vous convenir. Toutefois, si votre organisme vous lance des signaux d'alarme, réexaminez votre consommation !

Suivez-moi sur Facebook pour plus d'interactions santé ! (<http://www.facebook.com/camillelaperlecoach>)

Camille

(<http://camillelaperle.files.wordpress.com/2012/11/signature.jpg>)

- (1) Weinsier RL, Krumdieck CL. Dairy foods and bone health : examination of the evidence, 2000.
- (2) Kanis JA et al. A meta-analysis of milk intake and fracture risk : low utility for case-finding, 2005.
- (3) Wikipedia, Calcium.
- (4) Lee MF, Krasinski SD. Human adult-onset lactase decline : an update, 1998.
- (5) Médart J. Manuel pratique de nutrition, 2011.
- (6) Adebamowo CA, Spiegelman D, Berkey CS, Danby FW, Rockett HH, Colditz GA, Willett WC, Holmes MD. Milk consumption and acne in teenage boys, 2008.
- (7) Chen H, O'Reilly E, McCullough ML, Rodriguez C, Schwarzschild MA, Calle EE, Thun MJ, Ascherio A. Consumption of dairy products and risk of Parkinson's disease, 2007.
- (8) Cohen R. Milk, the deadly poison, 1997.
- (9) Souccar T. Lait, mensonge et propagande, 2008.

Tags : [calcium du lait](#), [Camille Laperle](#), [intolérance au lactose](#), [lait poison](#), [lait toxique](#), [légumes verts feuillus](#), [méfaits du lait](#), [vitamine D](#)

[Propulsé par WordPress.com](#). | [Theme Oxygen Personnalisé](#). par [AlienWP](#).