

DOSSIER "Les 4 vérités santé pratique" OCTOBRE 1997 N°7

Le postulat en vogue est le suivant:

Les produits laitiers sont nécessaires pour apporter le calcium et lutter contre la décalcification. C'est un aliment complet et un facteur indispensable à une bonne santé.

Il est très difficile de s'attaquer à des croyances surtout lorsqu'elles sont enseignées par des services officiels, fidélisées par une publicité massive et verrouillées par le plaisir qu'elles génèrent. Et pourtant, il suffit de se permettre de réfléchir par soi-même et d'observer en toute liberté d'esprit quelques constatations directes pour le moins troublantes.

Les trois pays où l'on observe le plus de fractures de la hanche, donc d'ostéoporose, à savoir les États-Unis, la Nouvelle-Zélande, la Suède, comptent parmi les plus grands consommateurs de laitages au monde.

Par contre, les pays à très faible consommation laitière, voire nulle, tels que la Chine, l'Inde, le Japon et surtout l'Afrique, ignorent pratiquement ces problèmes d'ostéoporose. Il semble donc que le calcium amené par le lait ne soit pas fiable, c'est-à-dire correctement métabolisable. Aussi, lorsque l'on observe au microscope la texture osseuse des grands consommateurs de laitages, on constate souvent une cristallisation grossière, irrégulière, cryptique, donc fragile. Le calcium existe partout. Il suffit de consulter ce tableau :

Teneurs en calcium pour 100g:

Sucre raffiné 0 à 5 mg
Sucre complet 40 à 100 mg
Fruits frais 10 à 40 mg
Fruits secs 40 à 180 mg (figes sèches)
Graines oléagineuses 60 à 1 300 mg (sésame)
Céréales complètes 30 à 50 mg
Céréales raffinées 10 à 20 mg
Céréales germées 90 à 280 mg (orge)
Légumineuses 30 à 250 mg
Viandes 10 à 20 mg
Poissons 20 à 50 mg
Sardine fraîche 288 mg
Conserves de poissons 380 mg (avec les arêtes)
Crustacés 30 à 200 mg
Oeufs 40 à 54 mg
Algues 500 à 1 500 mg
Tofu (fromage de lait de soja) 200 mg
Légumes 30 à 429 mg (chou)
Mélasse 273 mg
Lait de femme 34 mg
Lait de bovins et ovins 130 à 190 mg (brebis)
Beurre 16 mg
Fromage blanc, yaourt 150 mg
Fromages divers 180 à 700 mg (roquefort)
Gruyère 1 000 mg
Emmenthal 1 130 mg
Parmesan 1 265 mg

Il est à noter que les fromages à haute teneur en calcium proposent un calcium peu assimilable qui a tendance à se déposer anarchiquement dans des articulations sous forme de becs de perroquet.

Ostéoporose + becs de perroquet = calcium anarchique, non pris en charge par les métabolismes de construction de l'organisme.

Autre réflexion :

Nous faisons partie des mammifères. Or est-il possible de citer un seul mammifère sauvage qui boive du lait à l'âge adulte sur la planète ?

L'on trouve de fait des carnivores, des herbivores, des granivores, mais aucun lactivore. Il semble donc qu'il y ait là de la part du genre humain une transgression aux lois naturelles.

Pire, aucun animal n'aurait l'idée de se nourrir avec le lait d'une autre espèce. La simple observation de la nature montre que le lait est réservé aux premiers mois de la vie, et exclusivement dispensé par la mère.

En particulier, donner à nos bébés du lait de vache prive ceux-ci de la bêta-lactoglobuline contenue dans le lait de femme et qui détient un haut pouvoir immunologique. C'est ainsi que l'on peut constater couramment chez ces bébés des micro-saignements intestinaux (44% à 4 mois et 27% à 8 mois). D'autre part, le lait de vache contenant très peu de fer, 33% des bébés soumis au régime lacté bovin souffrent de carence en fer et 59% d'anémie.

Mais ce n'est pas tout, un long cortège de maladies devenues classiques s'installe avec :

- les rhinopharyngites, les otites
- les angines,
- les infections ORL
- l'asthme
- l'eczéma

- les allergies multiples
- les urticaires au soleil
- les migraines
- la spasmophilie sous ses multiples formes

Ces maladies chroniques peuvent suivre toute la vie tant que la suppression des laitages n'aura pas été admise. Il en va de même pour l'effet antiviral dont sont privés les bébés nourris au lait de vache. Une étude de Dowhan, lors d'une bronchiolite virale aiguë survenue dans une garderie, a montré que parmi les bébés nourris au biberon, 46 sur 167 ont dû être hospitalisés, alors que seulement 8 sur 115 l'ont été parmi ceux qui étaient nourris au sein.

Contre l'ostéoporose post-ménopause, la solution n'est pas de prendre des hormones de jument torturées mais d'arrêter tous les produits laitiers. La Chine, l'Inde, le Japon et surtout l'Afrique, ignorent pratiquement ces problèmes d'ostéoporose.

Il semble donc que le calcium amené par le lait ne soit pas fiable, c'est-à-dire correctement métabolisable. Aussi, lorsque l'on observe au microscope la texture osseuse des grands consommateurs de laitages, on constate souvent une cristallisation grossière, irrégulière, cryptique, donc fragile. Le calcium existe partout. Il suffit de consulter ce tableau :

Contre l'ostéoporose post-ménopausique, la solution n'est pas de prendre des hormones de jument torturées mais d'arrêter tous les produits laitiers

Reproduction intégrale vivement conseillée avec mention d'origine.

Remarquez que dans la Bible, le lait de vache n'est jamais mentionné.

Lait et cancer du sein :

Dans l'ouvrage du Dr Raphaël Nogier intitulé «Ce lait qui menace les femmes», nous découvrons avec stupeur, grâce à une étude épidémiologique mondiale élaborée en relation avec l'OMS, une corrélation étroite entre le taux des cancers du sein et la consommation laitière des femmes. Une fois de plus, on constate que c'est en Afrique (qui ne se prête pas à l'élevage bovin) que les seins se portent le mieux. Mais dans d'autres pays comme l'Inde et le Japon, le cancer du sein n'existait pas jusqu'en 1970. À partir de 1973, une installation progressive de l'importation laitière et de l'élevage a entraîné une incidence du cancer de 30% tous les cinq ans au Japon entre 1973 et 1987 et de 10% par an à Shanghai et à Bombay.

Les pays à plus fort taux de cancer du sein sont, par ordre décroissant : les USA (avec 87 cas pour 100 000 habitants), puis la Hollande, la Belgique, le Canada (avec 71 cas pour 100 000), cela pour une consommation moyenne de 284 kilos/an/habitant en produits laitiers.

La France, qui en consomme à peu près autant, n'a pourtant que 60 cas pour 100 000. Peut-être est-ce parce qu'on y boit moins de lait (80 litres/habitant/an) et que l'on mange plus de fromages variés. Il n'en reste pas moins que ce fléau nous fait chaque année 9 300 morts en moyenne - autant que les accidents de la route.

D'après le Dr Nogier, son expérience de cabinet l'a amené à régler facilement de multiples problèmes laissés pour compte de la médecine officielle par la simple suppression des produits laitiers. Il cite:

- des douleurs abdominales inexplicables
- des fatigues chroniques
- des hypersomnies
- des yeux cernes
- des eczémas
- des urticaires
- des chutes de cheveux par plaques
- des dépressions
- des hypertensions artérielles
- des tachycardies
- de la spasmophilie
- des migraines
- des douleurs aux seins
- des douleurs arthritiques

Tous ces problèmes étant souvent dus à une intolérance aux protéines de lait et au lactose.

Depuis des années, j'ai personnellement conseillé aux femmes qui font des mastoses de supprimer radicalement lait, fromage, yaourt, crème fraîche, etc. En six à neuf mois, les nodules des seins se résorbent et quelquefois disparaissent complètement. Il y a de plus en plus de gynécologues qui conseillent maintenant la même chose.

Mais surtout, il est indispensable que les femmes qui ont un cancer du sein stoppent catégoriquement tous les produits laitiers si elles veulent avoir une chance de guérison définitive, quel que soit le traitement suivi. Les fibromes et les kystes ovariens pour les femmes, les adénomes prostatiques pour les hommes sont aussi en relation avec la consommation régulière de produits laitiers. Ces maladies n'existent pratiquement pas dans les pays africains et asiatiques.

La pollution en prime

Tous les raisonnements ci-dessus tiennent pour des laits biologiques de vaches saines broutant de l'herbe sans engrais chimiques.

Toutes les mères qui ont eu l'occasion et le bonheur d'allaiter savent bien qu'un écart alimentaire peut rendre le bébé malade. Une mère qui fume sécrète du lait à la nicotine, et Jean-Pierre Koffe parle même d'apprentissage du goût par le lait maternel.

Puisque tout passe dans le lait, il en va de même pour les vaches. C'est ainsi que nous faisons abondamment bénéficier à nos chers petits et à nous-mêmes : des désherbants, des insecticides, des résidus de tourteaux, des antibiotiques, des hormones, des toxines vaccinales, des farines d'équarrissage, et aussi une quantité croissante de dioxines, sujet qui inquiète actuellement le monde scientifique.

Je n'ai pas parlé de la contamination systématique par des produits extrêmement cancérigènes tels les nitrates, les mycotoxines, en particulier les aflatoxines développées dans les tourteaux d'arachide, les pesticides comme les cyclodienes, HCH, HCB, DDT et autres organochlorés. Et la radioactivité n'a pas été exclue à la suite de Tchernobyl... Tout ce gentil cocktail se retrouve évidemment dans les merveilleux petits pots de crèmes, de yaourts, si attrayants et si régalants, dans le beurre, la crème fraîche et les milliers de préparations culinaires pâtisseries et autres que nous absorbons quotidiennement. C'est ce «quotidiennement» qui est dramatique, puisque notre corps n'a de cesse de tenter de nettoyer toute cette pollution.

Il y a alors trois alternatives, selon le degré d'énergie interne de chacun :

La gestion (provisoirement) correcte de cette lourde élimination qui entraîne simplement une perte d'énergie.

L'allergie par intolérance. L'organisme se débat sauvagement devant une agression minime. C'est en fait un dérèglement du seuil de sensibilité très désagréable mais qui va dans le sens de la survie et de la santé.

La tolérance passive: avec perte totale de vigilance permettant les pires excès ou infractions alimentaires sans inconvénients directs. L'organisme se laisse envahir par les indésirables, laissant le champ libre à la toxémie cellulaire profonde, la déprogrammation et la déchéance progressive. Au bout, c'est le cortège de souffrances et de misère qui transforme une vie en enfer.

La médecine propose et continuera à proposer des nouvelles molécules qui visent à soulager provisoirement mais qui ne guérissent pas, rentabilisant ainsi vos erreurs qu'elle encourage doctoralement.

Ce que l'on vend pour du lait est-il encore du lait?

Quatre sortes de laits sont vendus dans le commerce :

1. le lait frais (à la ferme, rare en ville)
2. le lait pasteurisé
3. le lait UHT
4. le lait déshydraté en poudre

Le premier lait, bio ou non bio, caille facilement grâce à ses ferments lactiques vivants (bacille lactique L+). Une fois caillé, il peut présenter un intérêt pour la flore intestinale en temps que produit lacto-fermenté.

Le lait pasteurisé est du lait moribond. Il caille difficilement. Sa texture et son goût sont différents du lait cru. Sa formule chimique est aussi différente. La nature n'a pas prévu que le lait puisse être bouilli. La plupart des vitamines et des ferments sont détruits. Ce lait ne remplit plus sa mission, ses bénéfices sont illusoire.

Le UHT (Ultra High Temperature) est du lait mort momifié. C'est Ramsès II. Comme dit le Dr Le Berre, c'est comme si on appelait «homme» un cadavre stérilisé bien parfumé et bien habillé.

Bien sûr, ce lait ne caille pas, puisque aucune vie n'y siège. Il pourrit simplement. Ses molécules, en raison de la brutale température à laquelle il a été soumis, se sont polymérisées, c'est-à-dire qu'elles s'attachent entre elles telles des wagons pour former des macromolécules ingérables par notre organisme. Ces molécules, hélas, arrivent à diffuser dans les intestins grêles plus ou moins délabrés et se promènent dans les voies lymphatiques, créant ça et là des foyers inflammatoires cités plus haut ainsi que les caries dentaires et des phénomènes arthritiques divers. Il est évident que le lait UHT ne devrait pas avoir le droit de s'appeler du lait.

Le lait en poudre est le summum de la dénaturation. Il entre pourtant dans la plupart des préparations : gâteaux, biscuits, desserts, glaces.

Il est aussi intéressant de savoir que les fromages fermentés que vous achetez, étant fabriqués à partir de laits stérilisés, sont obligatoirement réensemencés avec des ferments artificiels, ce qui facilite en outre le contrôle de leur maturation.

Un cas à part, totalement stupéfiant : on trouve dans la plupart des boutiques diététiques du lait biologique pasteurisé et même UHT. Quel gâchis ! C'est vraiment n'importe quoi ! C'est du même style que des pommes de terre bio traitées aux anti-germes. (Personnellement, mon fantasme, c'est le boudin casher.)

Le coup de grâce, le four à micro-ondes

Un dossier sera réservé prochainement à ce séduisant mais diabolique engin. Les molécules du lait y sont littéralement explosées et recombinaées d'une façon anarchique. De nombreux laboratoires ont dénoncé en forme de cri d'alarme les dangers que nous faisons courir à nos bébés, en particulier de chauffer le biberon dans le micro-ondes. Ce lait est devenu un véritable poison pour les reins, le foie, l'intestin, faisant chuter en raison de ses rayonnements pathogènes résiduels les défenses immunitaires de l'enfant. Cela a été controversé, mais par qui ? Par les scientifiques qui sont rémunérés par les fabricants de fours. Il n'y a pas de fumée sans feu. «Dans le doute, abstiens-toi.» Quand le mal est fait, il est trop tard.

Sagesse et fanatisme :

Il est bien évident qu'il est difficile d'échapper complètement à un système généralisé, le lait étant omniprésent.

Ceux qui sont en bonne santé ont peu de motivation à se remettre en question, voire à adhérer aux raisonnements de ce discours. Après tout, chacun fonctionne différemment. J'en ai personnellement connu qui attribuaient leur santé et leur longévité aux trois litres de vin journaliers qu'ils consommaient. Le seul argument que je puis avancer est que la moitié de la planète vit actuellement et a vécu depuis l'Antiquité sans aucun produit laitier. Ce n'est donc pas une nécessité ainsi qu'on veut nous le faire entendre. Par ailleurs, c'est à chacun de juger s'il préfère prévenir que guérir, ou bien si la fidélisation à un plaisir éduqué lui paraît primordial dans ce qu'il pense être la qualité de vie.

Par contre, lorsque l'on a des troubles sévères ou des maladies invalidantes, cela vaut bien la peine de faire quelque expérience et d'aller voir si tout cela est vrai.

Personnellement, je fais systématiquement, depuis 1990, une terrible tachycardie dans les vingt minutes qui suivent l'ingestion d'un mets préparé à la crème fraîche ou au beurre. Les produits aux protéines de lait me font un effet similaire mais moindre. N'étant pas «maso», j'ai mis un coup d'arrêt total à ces produits et je préviens lorsque je vais dans des restaurants. Moyennant quoi, je me porte bien et mes performances physiques sont toujours excellentes. Le fromage ne me procure pas d'effets désagréables, mais sachant qu'à long terme il présente de gros inconvénients, je n'en mange que quand l'occasion se présente. Je veux dire que sauf cas de nécessité absolue, le fanatisme est un ghetto antisocial qui ne se justifie pas. Pour la pollution, c'est comme pour le stress, il suffit de ne pas dépasser nos limites de capacité de gestion.

Peut-on remplacer le lait de vache ?

Lorsqu'on ouvre un livre de cuisine française, il est bien rare de trouver une recette sans crème fraîche et sans beurre. Il y a trois façons d'envisager le problème de l'art culinaire :

- Soit on revoit complètement nos habitudes et l'on sélectionne uniquement des recettes millénaires qui n'utilisent pas les produits laitiers.
- Soit on transforme les recettes courantes en supprimant carrément les produits laitiers.

Rappel en guise de conclusion :

Soit on remplace les produits laitiers par des produits d'origine végétale.

Par exemple

Le lait peut être remplacé par du lait de soja, du lait d'amande, du lait de riz, du lait d'avoine, tous vendus en diététique.

La crème fraîche peut être remplacée par de la crème de soja ou l'un des laits cités en ajoutant de la Maïzena.

Souvent, les convives n'y voient que du feu.

le beurre peut être remplacé par des huiles vierges 1ère pression à froid, l'huile d'olive étant la plus universelle, et l'huile de palme étant celle qui résiste le mieux aux fritures. Enfin, pour les tartines, des margarines non hydrogénées de diététique.

Il est à noter que le soja fait l'objet de nombreuses controverses, car sa consommation exclusive amène des fermentations intestinales importantes. Les crèmes de soja en cubes desserts sont souvent mal tolérées à la longue. Le soja contient de nombreuses purines et le remplacement du lait maternel par le lait de soja exclusif a provoqué de nombreuses catastrophes. Le soja transgénique vient encore compliquer le problème - et seul le soja garanti bio est envisageable actuellement. L'idéal est d'alterner les laits végétaux, et ce principe est valable pour beaucoup d'aliments.

Voici la liste de troubles couramment réglés par la simple suppression des produits laitiers, selon la longue expérience du Dr Nicolas Le Berre :

Sphère ORL :

Rhinopharyngites - otites - sinusites - bronchorrhées.

Sphère digestive :

Digestion lente, mauvaise haleine, langue chargée, douleurs abdominales de l'enfant, troubles du transit intestinal, ballonnements, hémorroïdes, céphalées.

Sphère gynécologique :

Pertes blanches, douleurs de règles, kystes ovariens, kystes mammaires, seins tendus.

Dermatologie :

Eczéma atopique - acné - prurit - rougeurs - sueurs odorantes et profuses.

Rhumatologie :

Douleurs arthritiques - contractures vertébrales tendinites - périarthrites.

Sommeil :

Insomnie allergique - insomnie spasmophile.

Sphère cardio-vasculaire :

Athéromatose - tachycardie - troubles rythmiques - hypertension artérielle.

Maladies allergiques :

Asthme - rhume des foins - urticaire - migraines - otites chroniques.

Au risque de beaucoup déplaire aux promoteurs de la production laitière, il faut bien admettre que l'augmentation vertigineuse de consommation en laitages des populations industrialisées n'a pas amélioré la santé générale, bien au contraire.

Un récent cri d'alarme des instances médicales en ce qui concerne les jeunes de moins de 20 ans est édifiant. Les accros de fast-food sont en bien mauvais état, et il est peu probable que nous fassions des centenaires avec cette génération. Peut-être serait-il grand temps de revenir à des principes d'alimentation plus sages et qui ont fait leurs preuves au cours des siècles.

Michel Dogna

Documents de référence

«Le lait, une sacrée vacherie ? » Dr Nicolas Le Berre. Équilibres. «Ce lait qui menace les femmes» Dr Raphaël Nogier.

Éd. du Rocher

Etudes sur les effets à long terme de l'allaitement maternel :

Nous avons vu dans un précédent dossier des «4 Vérités Santé» numéro 1 , les effets immédiats du sevrage initial des bébés du sein maternel, qui se traduisent statistiquement par 4 fois plus d'affections respiratoires 20 fois plus de diarrhées 22 fois plus d'infections diverses 8 fois plus d'eczéma 22 fois plus d'asthme 27 fois plus de rhumes Cette fois, nous essayons, avec le concours du Dr Michel Odent, de voir plus loin dans la vie du futur adulte les incidences de l'allaitement au sein maternel. Ceci n'est pas une chose facile, d'abord parce que les études en question ne peuvent être que rétrospectives, et qu'elles sont obligées de prendre en compte de nombreux facteurs déconcertants tels, que l'alimentation, le tabagisme, la réussite sociale de la famille, la densité de population, etc. Les nombreuses études qui viennent des horizons les plus inattendus de la médecine deviennent néanmoins très significatives lorsqu'on les ajoute les unes aux autres. Voici une panoplie d'études corrélatives intéressantes. Une étude italienne a comparé 222 enfants traités pour appendicite aiguë confirmée avec 222 enfants témoins n'ayant pas présenté ce syndrome. Les premiers ont été allaités en moyenne 100 jours pendant que le second groupe avait bénéficié de 130 jours, soit un mois de plus. Ceci est d'autant moins étonnant lorsque l'on sait que l'allaitement au biberon tend à causer une hypertrophie lymphoïdique. Une autre étude vient confirmer cette constatation, par la démonstration d'une corrélation entre l'augmentation de fréquence de l'ablation des amygdales et l'allaitement au biberon.

Hernie inguinale :

Cent enfants hospitalisés pour opération d'une hernie inguinale avant l'âge de 12 ans ont été comparés à 399 témoins. La durée moyenne de l'allaitement complet avait été de 48,7 jours pour le groupe à hernie, contre 94 jours pour le groupe témoin. La corrélation entre les méthodes nutritives et la hernie ne peut surprendre ceux qui savent que le lait maternel est un puissant cocktail d'hormones.

Des chercheurs israéliens ont découvert que des femelles de rat allaitantes génèrent dans leur glande mammaire un gène responsable de la fabrication de la gonadotrophine (GRH), ce qui n'est pas le cas des rates vierges. Le GRH est impliqué dans le développement sexuel des nourrissons, et donc dans l'anatomie de la région inguinale. Pour les mêmes raisons, on ne devrait pas être surpris par les résultats d'une étude japonaise sur la fréquence du défaut de descente des testicules chez les garçons ayant été peu ou pas allaités.

Selon un article publié dans «The Journal of Surgical Research», les personnes n'ayant pas été nourries au sein sont plus susceptibles de faire un rejet d'une greffe de rein.

Arthrite rhumatoïde infantile :

Une étude menée en Caroline du Nord a permis de conclure que les victimes des formes polyarticulaires avaient été nourries en moyenne trois fois moins au sein que les témoins (non atteints). Les auteurs de cette étude ont discuté du rôle possible des effets anticoagulants et anti-inflammatoires du colostrum, le rôle certain des composants du lait maternel humain tels que les cellules T et B, les macrophages, les neutrophiles, les immunoglobulines, les multiples enzymes, et le fait que l'allaitement au sein tend à retarder l'exposition de l'enfant à une peptide antigénique qui joue un rôle important dans la pathogenèse de l'arthrite rhumatoïde juvénile.