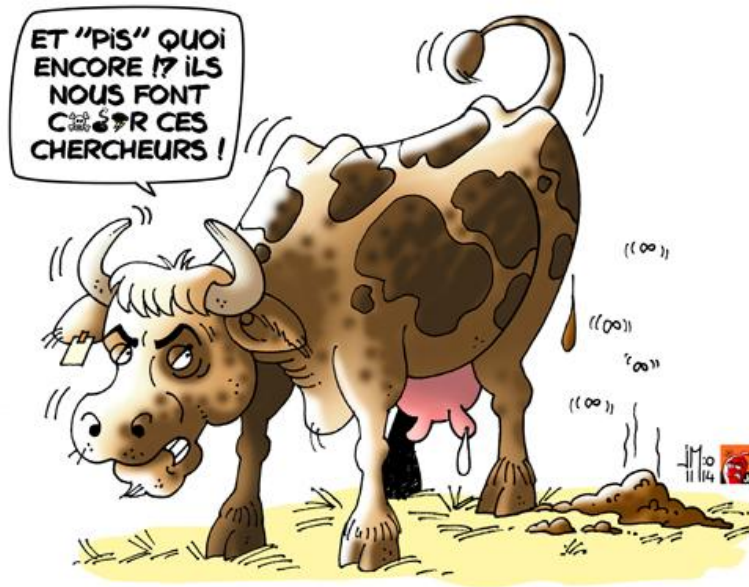


Les produits laitiers sont-ils bons pour notre santé ?

PRODUITS LAITIERS BOIRE BEAUCOUP DE LAIT SERAIT DANGEREUX POUR LA SANTÉ



<http://actuendessins.fr/tag/produits-laitiers/>

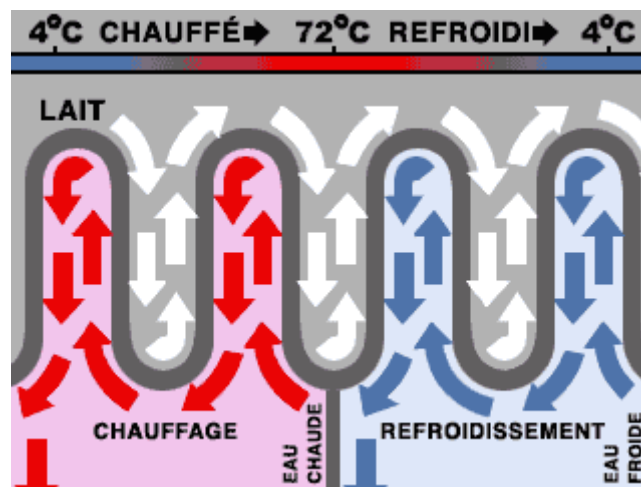
Entre la loi du « tout lait » prônée par l'industrie laitière et celle du « pas de lait » par les fervents défenseurs des politiques « anti-laits », comment s'y retrouver ?

La première question à se poser : le lait présent sur les étales de supermarché est-il encore du lait ?

Dans son ouvrage « L'alimentation ou la troisième médecine », Jean Seignalet, docteur en médecine, dirigeant pendant 30 ans le laboratoire d'histocompatibilité de Montpellier s'intéresse sur l'historique des laits animaux. « La domestication des espèces laitières a commencé il y a environ 9000 ans. En France l'élevage remonte à 5000 ans mais le lait de vache a longtemps servi essentiellement à nourrir les jeunes veaux. Les enfants humains tétaient leur mère ou une nourrice. S'il buvait un lait animal, c'était surtout celui de chèvre ou celui de brebis. La sélection des vaches laitières est relativement récente et c'est seulement à partir du XIXe siècle, et surtout au cours des 50 dernières années, que le lait de vache a pris la place prépondérante qu'il occupe aujourd'hui dans la nutrition des enfants mais aussi des adultes ».

Depuis 1856, Louis Pasteur introduit la **pasteurisation**. Depuis lors le lait ne cesse de subir des transformations. La pasteurisation consiste à chauffer le lait à une température comprise entre 71,7 à 82°C en 15 secondes. À une époque où le microbe était considéré comme l'ennemi numéro un, la pasteurisation permettant d'éliminer les micro-organismes pathogènes pouvant être présentes dans

le lait, en particulier la brucellose. Un autre argument en faveur de la pasteurisation était la durée de conservation.



<http://www.quebon.ca/lessence-de-la-marque/tout-sur-le-lait/>

Autrefois le lait cru se conservait 24 à 48h. Puis est venue la stérilisation, permettant une conservation plus longue, consistant à chauffer le lait à 115° pendant 15 à 20 minutes puis le laisser refroidir. Enfin plus récemment, est apparue l'ultra haute température UHT, aussi en chauffer à 135-150°C quelques secondes permettant une conservation de plusieurs mois.

Pour Carol Vachon, docteur en physiologie médicale au Québec, dans son ouvrage « Pour l'amour du bon lait », cette « crudophobie » tient plus de la rumeur que d'une réalité scientifique soutenue. « Les bactéries pathogènes ont toutes les peines du monde à survivre dans le lait cru » (cf propriétés du lait cru abordés dans le chapitre suivant).

La pasteurisation a un impact important sur la qualité du lait :

- Elle dénature les vitamines A et D (rajouté sous forme synthétique dans le produit final)
- Destruction des vitamines B et C
- Réduction des gamma-globulines
- Réduction de la lactoferrine permettant la fixation du fer, bactéricide puissant
- Destruction d'une partie des 50 enzymes présentes dans le lait comme la lipase permettant la digestion des graisses
- Elimination de la phosphatase nécessaire à l'absorption du calcium

Les procédés pasteuriers ont été renforcés par **l'homogénéisation**, consistant à faire turbiner le lait à grande vitesse afin de fragmenter les graisses en gouttelettes, si fines qu'elles ne peuvent plus remonter à la surface et donner cette belle croûte que les anciens affectionnaient tant. Ce procédé, en cassant les doubles liaisons d'acides gras polyinsaturés, permet une conservation illimitée en évitant le rancissement. L'homogénéisation entraîne pourtant deux conséquences importantes sur notre santé :

- D'une part la non coagulation du lait dans l'estomac, entraînant une dégradation partielle de la caséine (protéine de lait majeure) entraînant un passage de peptides au niveau de la

barrière intestinale et une réaction du système immunitaire, formant des complexes immuns.

- D'autre part, selon les travaux de Kurt A Oster, cardiologue américain, l'homogénéisation déformerait la xanthinéoxydase du lait, entraînant une dégradation du plasminogène, substance nécessaire à l'entretien de nos artères.

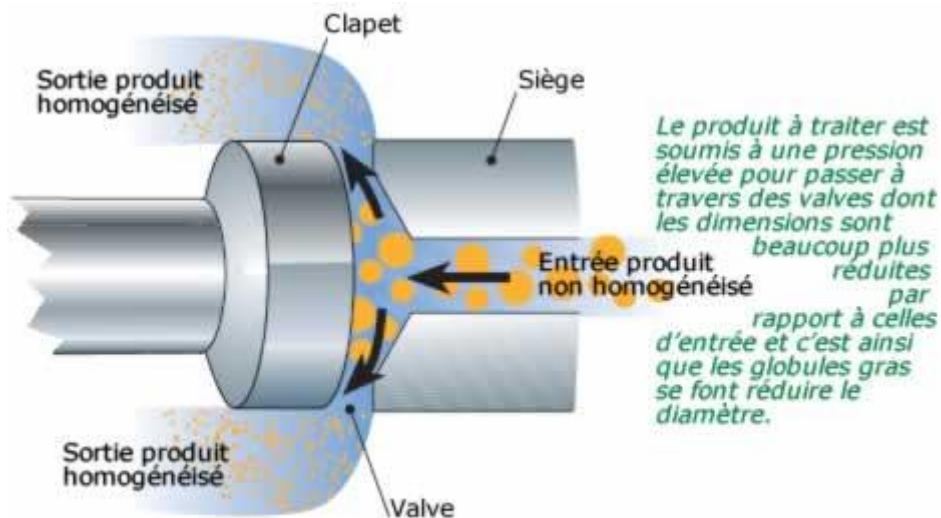


Figure 5 : Principe de fonctionnement d'un homogénéisateur

<http://www.azaquar.com/doc/technologie-des-laits-de-consommation-lait-pasteurise%3%A9-st%3%A9rilis%3%A9-et-ugt>

Taty Lauwers, auteur de nombreux ouvrages de nutrition, dans son livre « Qui a peur du grand méchant lait ? », déclare qu'aujourd'hui « nous buvons du lait de vaches épuisées au point que leur durée de vie s'est réduite de 12-15 ans à 42 mois ». Elle ajoute qu'en 1930, aux Etats Unis, une vache produisait 5.4 litre de lait par jour, en 1988 17.55l/jour et aujourd'hui 45l/jour.....

Cette hyperproduction est la conséquence de l'utilisation de fortes doses d'hormones de croissance, extraite de l'ingénierie génétique comme la rBGH (recombinant bovine growth hormone), augmentant la production de lait de 100%, invention de la maison Monsanto. Le Dr Seignalet et les partisans de « l'anti-lait », incriminent les facteurs de croissance contenus naturellement dans le lait de vache, destinés à faire prendre au veau plus de cent kilo par an comme agent de croissance cellulaire en particulier pour certaines formes de cancer. Parle-t-on des hormones de croissances naturellement présentes ou de ces « super hormones », génétiquement modifiées ? Cette hyperproduction provoque chez la vache des mastites, prévenues bien entendu par l'administration d'antibiotiques, mais également des troubles hépatiques et une mort prématurée.

Que dire **des enzymes manipulées génétiquement**, utilisées pour la fermentation de la bière, du vin, des fromages, de la sauce soja ? Ces levures et autres bactéries utilisées dans l'agroalimentaire sont opérées au niveau cellulaire et sont des extensions accélérées des hybrides ancestrales. Elles concerneraient 50% des produits manufacturés et nous n'avons pas assez de recul pour en mesurer leur impact sur la santé. Pour Jean Garel, formé en biologie moléculaire au CNRS, dirigeant d'un centre de biophysique, 30% des maladies comme le cancer, les affections cardio-vasculaires ou les allergies seraient dues à l'alimentation.

Que dire également **des additifs utilisés dans la manufacture des yaourts, laitages et produits dérivés** allant des agents de textures aux émulsifiants, en passant par les colorants, amidons modifiés et carraghénanes ? Les carraghénanes sont des algues micronisées utilisées pour améliorer la texture des yaourts. C'est un émulsifiant hors pair utilisé même en bio. Il entretient pourtant l'inflammation et la dysbiose intestinale.

Des doses limites journalières sont évalués pour chaque additif, mais combien d'aliments de confort un enfant consomme t-il par jour ? Le Dr Dominique Belpomme disait dans son livre « Ces maladies créés par l'homme », ce n'est pas la dose qui est toxiques mais la répétition des doses. Selon une étude aux Etats Unis en 2000, un enfant ingère 2 kg d'additifs/an. Qu'en est -il de la synergie des additifs entre eux ?

Donc quand on parle de lait, de quel lait parle t-on ?



<http://www.les2vaches.com/le-blog/du-cote-de-la-planete/les-pesticides-jaimeuh-pas-trop-ca>

Histoire naturelle du lait

Dans son livre « Qui a peur du grand méchant lait ? », Taty Lauwers fait l'apologie du lait cru. Ouvrage richement documenté, elle affirme que le lait non surchauffé reste un aliment vivant riche en facteurs qui facilitent la digestion et l'assimilation des nutriments qu'il contient. C'est pour elle un aliment santé à condition qu'il soit cru, c'est-à-dire chauffé à moins de 64°C.

Au 19^{ème} siècle, médecins russes et allemands préconisaient une cure de lait cru pour soigner les troubles gastriques, l'obésité, la tuberculose, l'arthrite..... La cure de Porter consistait pendant 4 semaines à consommer entre 3 et 10 litres de lait par jour, à peine chauffé à boire à intervalle d'une demi-heure, sans autres aliments.



<http://lesavaistu.fr/medecins-ont-realise-transfusions-de-lait-a-fin-19eme-siecle/>

Plus récemment, le Dr Ron Schmid dans son ouvrage « The untold story of milk : L'histoire cachée du lait », a observé une amélioration de bon nombres de ses patients souffrant d'asthme, de rhume des foins, de maladies rénales, cardiaques, de calculs rénaux ou d'arthrites grâce à sa cure de lait cru !! Pour ce dernier c'est le lait caillé qui serait le plus efficace dans les cas de cancer..... Selon le professeur James Tyson, le lait est un excellent draineur d'acide urique.

Comment expliquer que ces médecins aient autant de résultats avec une cure de lait que ceux qui préconisent l'arrêt des produits laitiers ?

Une vache séjournait 200 jours par an dans des pâturages composés de luzerne, riche en vitamine E, de trèfle et ne donnait du lait que quand elle avait vêlé. Le lait n'était donc pas un produit disponible en grande quantité tout au long de l'année.

Selon une étude menée par Naflerton ecological framing groupe de l'université de Newcastle et le QLIF (Quality low imput food), les vaches qui pâturent produisent un meilleur lait. La qualité du lait dépend de l'alimentation de la vache et observe des différences en fonction des saisons.

Un lait cru, non chauffé, non transformé et issu d'une vache correctement nourrie serait pour Carol Vachon un produit de santé exceptionnel.

Quels sont les bienfaits de ce lait cru ?

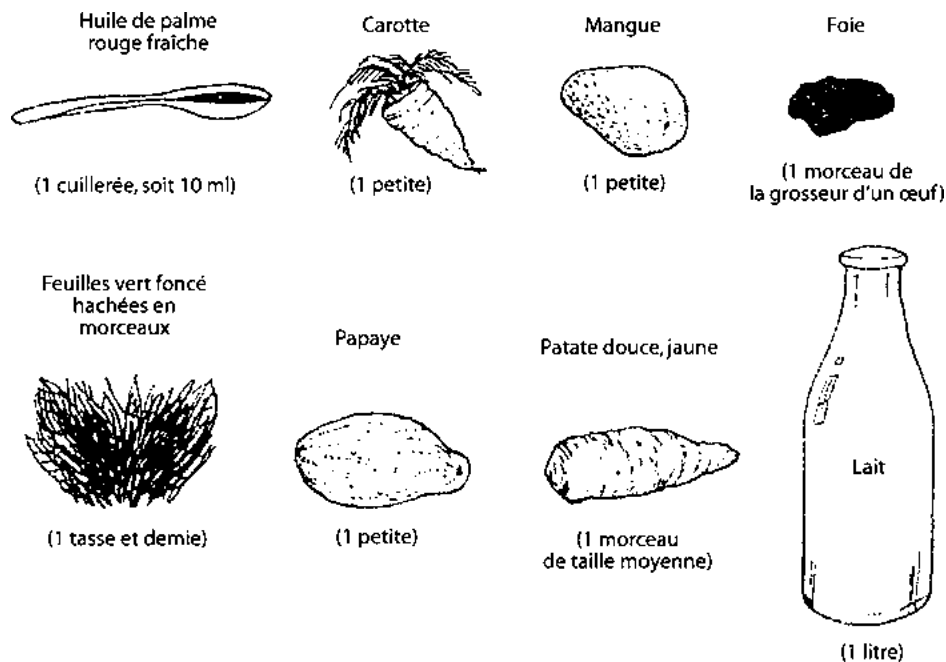
Vitamine A

Tout d'abord, le lait permet des apports hors pair de pré-vitamine A, catalyseur de nombreuses réactions chimiques.

La vitamine A est :

- Antioxydante
- Augmente la production de sucs gastriques
- Augmente la production d'ARN

- Indispensable au fonctionnement de la thyroïde, des surrénales, du système immunitaire et à la fonction cardiovasculaire.



Le bêta-carotène, pré-vitamine A d'origine végétale doit être transformée dans l'intestin en vitamine A. chez de nombreuses personnes, en particulier les nourrissons, les enfants, les diabétiques, les personnes atteintes de pathologies thyroïdiennes, cette capacité de conversion est réduite. De plus un apport de graisse insuffisant rend cette conversion impossible. Les sources de vitamine A végétales sont donc loin d'être aussi intéressantes.

Des acides gras

Le lait cru contient des phospholipides qui améliorent la digestion des lipides, diminuent le cholestérol et augmente les défenses immunitaires. Les acides gras saturés présents naturellement dans le lait cru ne présentent pas les mêmes dégâts que lorsqu'elles sont transformées par l'hydrogénisation. Le lait est également riche en acides gras à courte et moyenne chaîne, en particulier en acide linoléique conjugué réputé pour son rôle protecteur des cancers. Il est également riche en glycosinpolipides, protecteur du système digestif, augmentant la résistance aux infections.

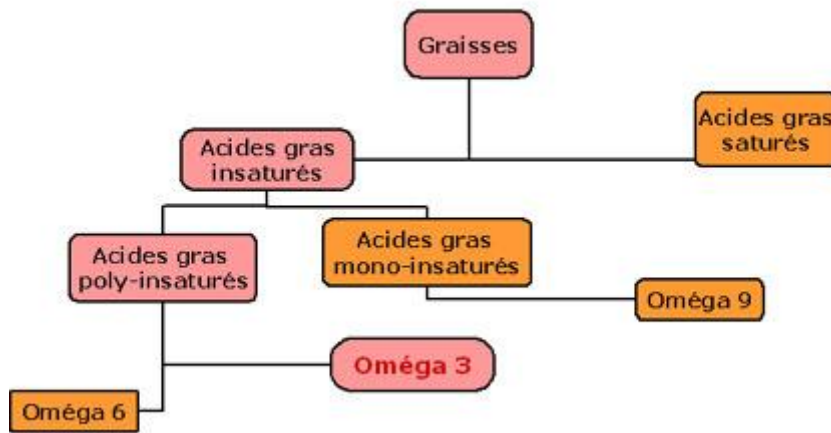
Les acides gras à courtes et moyennes chaînes protègent des germes pathogènes et ont un effet antifongique luttant ainsi contre la dysbiose intestinale.

Lorsqu'ils sont chauffés à une T° supérieure à 40 °C, les acides gras changent de structure.

Le rapport oméga 6/3 est de 20/1 pour les produits issus de l'élevage intensif et de 6/1 voire 3/1 (rapport idéal santé) pour un bovin élevé en plein air dans les pâturages.

Il en est de même pour le beurre cru, riche également en pré-vitamine A et acides gras à courtes et moyennes chaînes, glycosinpolipides et phospholipides. Il possède même de la lécithine, permettant une bonne dégradation du cholestérol. Un chercheur Néerlandais, a découvert un facteur portant son nom, le facteur Wulzen, substance anti-raideur contenu dans le beurre qui protégerait des calcifications au niveau des articulations, de la cataracte, de la glande pinéale et des artères. Ce

facteur serait détruit par la pasteurisation ce qui expliquerait que le beurre manufacturé soit considéré comme facteur de risque d'artériosclérose.



Des anti-oxydants

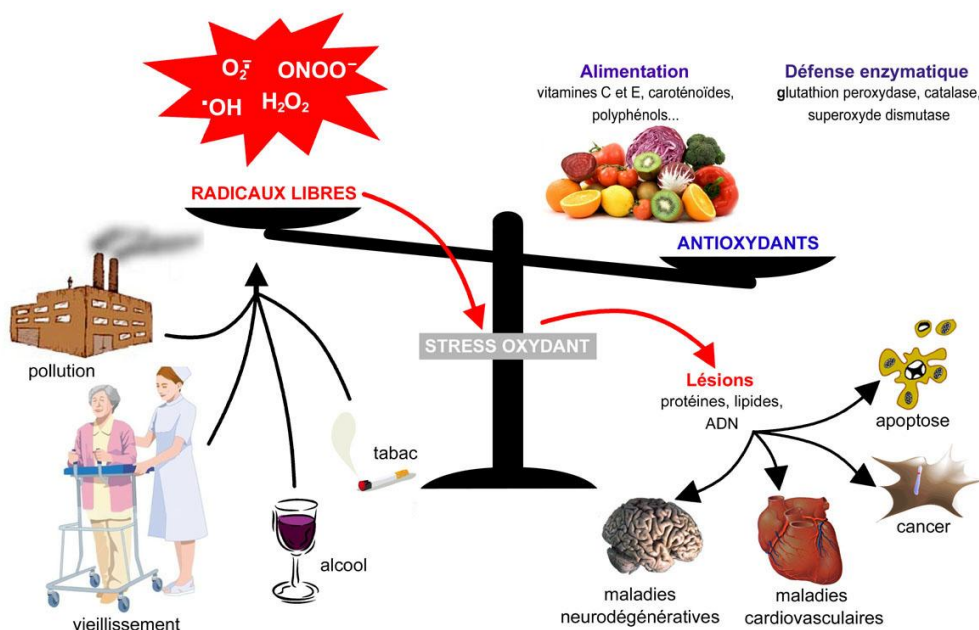


Figure 1 : Balance radicaux libres / antioxydants

<http://www.nature-algues.com/glutathion-anti-oxdant-immunisant-immunostimulant>

Le petit lait, jus verdâtre issue du fromage juste mis en faisselle avant affinage a également des vertus thérapeutiques en lien avec sa richesse en acides aminés soufrés, la cystéine et la méthionine, précurseur de le glutathion peroxydase, élément majeur de la détoxification hépatique. Le glutathion lie les métaux toxiques et permet leur élimination. Il protège également des radicaux libres en excès par son rôle anti-oxydants.

Le petit lait rétablit la flore intestinale et l'équilibre acide de l'estomac et diminue le taux de sucre dans le sang.

Où trouver du lait cru de bonne qualité ?

Il est très difficile de trouver des produits de lait cru de bonne qualité dans les supermarchés. Mais il est facile de s'en procurer à la ferme, sur les marchés ou dans les magasins d'alimentation biologique. Il est conseillé de vérifier la provenance des produits de lait cru, issus d'animaux ayant brouté de l'herbe non traitée (on trouve dans le lait des résidus de pesticides, engrais, dioxine et autres PCBs....), et des animaux non traités eux même avec des hormones ou des antibiotiques.



Il est plus facile de trouver, même dans les supermarchés des fromages au lait cru. Cependant attention à l'appellation « Lait cru » car elle autorise le procédé de microfiltration. Ce procédé permet de débarrasser le lait de ses bactéries sans le chauffer. Le lait est séparé de sa crème (écrémé), filtré et de nouveau mélangé à la crème pour obtenir des laits entier, ou demi-écrémé ou écrémé selon la concentration en graisse. La conservation est alors de 15 jours. Ce procédé entraîne néanmoins une perte d'acides gras essentiels et une fragmentation de la caséine en très petits peptides pouvant passer la barrière intestinale et entraîner des réactions immunitaires.

La conservation du lait cru est de 6 jours de 4 à 10°C et de 2 jours à 15°C. Il est possible de le congeler en petites portions de 250 ml. Le fromage frais de lait cru se conserve 10 jours et le beurre de lait cru 3 semaines.

Peut-on se passer de laitage ?



L'homme peut facilement se passer de laitages comme le démontre l'alimentation de certaines peuplades. Mais ces dernières compensent avec une consommation de viandes et de produits animaux, ce qui est difficilement envisageable chez les végétariens.

De tout temps, les médecines traditionnelles prônent la notion de terrain avec des difficultés plus ou moins importante selon les profils à digérer certains aliments. En médecine ayurvédique, les profils Kapha, profitent nettement moins des bienfaits des laitages que les profils Vata. En médecine chinoise, ils sont contraindiqués chez les personnes yang corpulentes. La théorie des groupe sanguin du Dr Peter J d'Adamo montre que les groupes A dégradent moins bien les produits laitiers que le groupe O. Il existe donc une sensibilité individuelle de chacun aux aliments et donc un seuil de tolérance comme pour le gluten ou autre substance.

Les détracteurs de produits laitiers insistent sur le fait que la caséine est le principal allergène chez l'enfant, que le lactose irrite l'intestin, que le lait est indigeste et déminéralisant, que l'équipage enzymatique de l'homme n'est pas fait pour digérer les laitages issus de la vache....

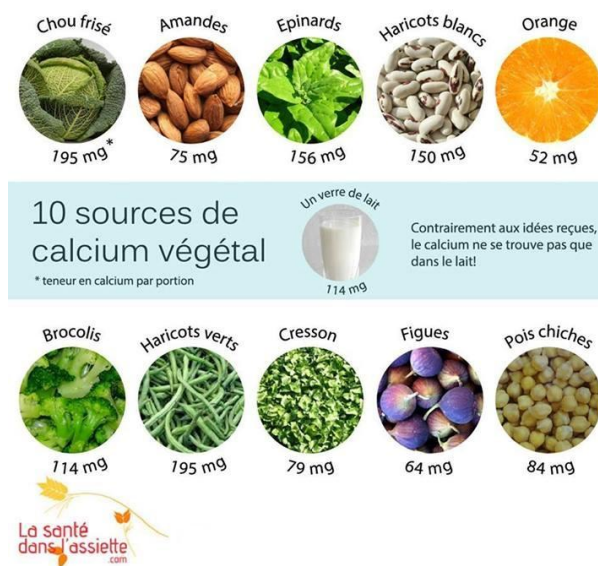
Il existe 2 à 3% de vraies allergies aux protéines de lait de vache. Cependant, une carence en Immunoglobulines A, courante chez l'adulte, fait que la caséine est absorbée par le flux sanguin en traversant la barrière intestinale et créé des pathologies à distance. On sait que ces peptides peuvent traverser la barrière hémato-encéphalique et provoquer des troubles neurologiques par exemple.

En ce qui concerne le lactose, dès l'âge de 3 ans, beaucoup d'occidentaux notent une baisse de l'activité lactasique (enzyme permettant la dégradation du lactose). De plus la dégradation de ce dernier nécessite la présence de magnésium et de vitamine B2, souvent eux même l'objet de carence par carence d'apport et pour la vitamine B2, par sa destruction à la cuisson.

Devant ses variations individuels et la forte implication des maintes transformations subies par les produits laitiers, comme nous l'avons longuement développés en amont, la prudence quant à leur utilisation reste de mise et nécessite de consommer des produits de lait crus de qualité.

Des produits laitiers en quantité modéré, par période et majoritairement sous forme fermenté car elles restent les plus digestes et les plus bénéfiques pour notre santé.

Qu'en est-il du calcium ?



Une étude menée sur 80 000 personnes par l'équipe de Walter Willet, président du département Nutrition de l'école de santé publique de Harvard a révélé que le risque fracturaire dû à l'ostéoporose est plus élevé par les personnes consommant de grandes quantités de laitages !! L'ostéoporose dépend également de la présence d'autres minéraux, en particulier le magnésium.

L'équilibre calcique est la différence entre les apports et l'élimination du calcium. Les sodas sucrés riches en acides phosphoriques déséquilibrent la balance calcique. Le thé, le café sont calciuriques et entraînent des pertes de calcium qui devront être compensés dans le sang par un puisage dans les réserves osseuses. Le lait manufacturé favorise l'ostéoporose car l'enzyme phosphatase, permettant l'absorption du calcium des produits laitiers est désactivé. La biodisponibilité du calcium du lait cru est bien différente de son homologue pasteurisé.

Les bouillons faits avec des carcasses de volailles, sont d'excellentes sources de calcium, de chondroïtine et de glucosamine pour les personnes à risque de déminéralisation osseuses chez qui les produits laitiers ne sont pas indiqués.

Le yaourt K Philus : un produit santé



C'est un lait fermenté à haute concentration de bactéries lactiques de bonne qualité, vivantes et pauvre en lactose. Il peut remplacer le Kéfir (réalisé à base de champignon pour l'encensement). Le K Philus ne subit aucun traitement thermique et est mûri à 37 °C pendant 10 à 15h. Ses souches bactériennes sont d'une grande viabilité (80%) et redémarrent leur croissance immédiatement dans la lumière intestinale.

Considéré comme un alicament, il permet :

- Un rééquilibrage de la flore intestinale
- Une amélioration des dermatoses
- Une augmentation de la cicatrisation
- Une diminution des troubles visuels
- Une augmentation de la quantité de phanères (ongles et sourcils)
- Un meilleur contrôle du cholestérol
- Une augmentation de l'immunité
- Une augmentation de la digestion du lactose

Bibliographie

L'alimentation ou la 3^{ème} médecine 5^è édition : Jean Seignalet Edition Ecologie humaine

Qui a peur du grand méchant lait : Tay Lauwers Editions Alladin

Le guide des compléments alimentaires : Régis Grosdidier Guy Trédaniel édition

www.lepointslatable.fr