



Les Protides	Les lipides	Les glucides
Pain & Farine	Céréales & légumineuses	Céréales & germination
Eau & autres boissons	Le sel	Les pratiques Alimentaires

>>Vous êtes ici : **Labelvie/Alimentation/Eau et autres boissons**

EAU ET AUTRES

BOISSONS

Pourquoi boit-on?

Que boire ?

Nous informer :

info@labelvie.com

Nous contacter:

contact@labelvie.com

TRISTE ETAT DES LIEUX

En France, la consommation d'eau s'élève à environ 150 l par personne et par jour , dont, à peine, 2 à 3 utilisés dans la cuisine et comme eau de boisson.

L'eau du robinet est traitée pour éliminer tous les polluants chimiques issus d'une agriculture forcénée (nitrates, pesticides ; organochlorés, phénol, métaux lourds...), et voire de vieilles canalisations en plomb...

Elle répond à des normes de potabilité et d'usages , mais tout n'est pas décelable. Et on connaît mal la toxicité de certaines molécules liées à la dégradation des pesticides (cf. Environnement Magazine février 2000).

De plus en plus, elle a un goût fortement chloré, altérant nos boissons préférées comme le café ou le thé. Parfois, le chlore est surdosé par les Pouvoirs Publics quand il y a danger de contamination.

Cette eau ne peut donc nous satisfaire. Les nappes phréatiques sont polluées par la chimie déversée .En certaines régions, la situation est critique.

La Bretagne est devenue une zone sensible avec ses élevages porcins qui fournissent, plus de la moitié de la production nationale, ses élevages de volailles et de bovins. Ce qui donne une production de lisier de 350 000 tonnes par an dont on ne sait plus quoi faire. Les eaux de ruissellement contaminent gravement les sous-sols.

Le Dr HERZOG Bernard et ses collaborateurs dans son ouvrage " Le Transgénique " expliquent que l'eau ainsi souillée, il y a risque de contaminations bactériennes.

L'eau en perpétuel voyage ramène des éléments nourriciers essentiels à la vie du sol qui lui-même va les transmettre aux plantes et ensuite aux animaux et à l'homme. Dans ce cycle, il y a fort à craindre que dans cette chaîne, on puisse assister à des mutations non prévues.

- Nous sommes conscientes de montrer du doigt bien sûr un corps de métier (tous les paysans ne travaillent pas en chimie heureusement et remplissent avec respect leur mission de sauvegarde de notre terre) mais surtout un type de production agricole : l'agriculture intensive.
- D'ailleurs, les agriculteurs sont les premiers à souffrir d'intoxications aiguës après l'utilisation de pesticides ou d'intoxications chroniques et on trouve des cas inquiétants de maladie chez leurs jeunes enfants.
- Les particuliers, possédant des jardins, participent aussi à cette pollution. Ils rêvent de beaux légumes et utilisent les produits phytosanitaires souvent sur dosés et sans aucun contrôle.

Tel est donc le constat que confirme la ruée des consommateurs vers l'eau en bouteille. 8 milliards de bouteilles vendues par an !

Paradoxe : on boit de l'eau en bouteille et on cuisine à l'eau du robinet !



POURQUOI BOIT-ON?

L'eau est la base de la vie. ; l'homme a besoin d'eau Et un tiers de la planète bleue en manque cruellement ! .

On estime à environ 40 l pour une personne pesant 70 k, la teneur en eau d'un organisme. Ces 40 l servent aux échanges extra et intracellulaires. Cela varie d'un individu à l'autre.. Le cerveau en contient beaucoup aussi.

L'eau arrive par les voies digestives, c'est le sang qui l'accueille et la laisse aller vers le milieu extra-cellulaire et là, dès que le niveau des liquides intracellulaires baisse, l'eau va approvisionner la cellule.

Il y a un échange constant entre les cellules et le milieu extérieur. L'eau fait office de transporteur en constante évolution, de la cellule à l'extérieur et inversement pour maintenir un équilibre.

A chaque mouvement, l'eau entraîne des substances dissoutes comme des éléments nutritifs et les déchets de la cellule.

Trois conseils :

- Pour que l'eau cellulaire se renouvelle, l'eau du milieu extra-cellulaire doit être peu chargée en minéraux
- Ne pas boire en mangeant, cela empêche l'eau d'aller dans le milieu extra-cellulaire.
- Boire peu à la fois et plus souvent. Nous perdons 1,5 l par jour environ qu'il faut remplacer.



QUE BOIRE ?

L'EAU

Louis-Claude Vincent , ingénieur, anthropologue et écrivain, homme passionnant et génial, a inventé la bio-électronique en 1948., mais cette méthode est encore trop peu connue.

Il s'agit d'une méthode objective pour mesurer le terrain et déterminer des paramètres de mesure : le Ph, le Rh² et le rô

Ces 3 paramètres établis sur sang, salive et urine, permettent en un temps record de déterminer la qualité d'un aliment (boissons, légumes ou produits transformés) cru ou cuit ou l'état de santé de n'importe quel milieu vivant (hommes et animaux).

[NB : On ne sera pas surpris de constater que moins les produits sont raffinés, plus ils se retrouvent dans la zone de la bonne santé.]

Le professeur a beaucoup travaillé sur l'eau, car il estimait à juste titre son importance puisqu'elle se situe à diverses étapes de fonctionnement, de la digestion à l'élimination, mais aussi dans l'agriculture et l'industrie.

Il a donc établi des classifications dans les diverses eaux qui prennent en compte d'autres critères que les critères officiels.

· L'eau traitée au chlore ou à l'ozone s'oxyde et s'alcalinise, est favorable aux virus; les eaux polluées sont très alcalines et réductrices et favorisent les microbes; l'eau de pluie stagnant au soleil, s'oxyde.

L'eau doit rester vivante, simplement purifiée, riche en divers éléments que la nature lui a donnés mais non stérilisée. Sinon, c'est une eau morte.

· Sans rentrer dans les détails techniques, selon la bio-électronique, on peut dire qu'une eau porteuse de vie doit avoir les normes idéales suivantes qui définissent un milieu acide et réducteur.

pH entre 6 et 7, Rh²entre 25 et 28 mg/l et une résistivité supérieure à 6000 ohms (soit moins de 120 mg par litre) .

C'est celle de certaines eaux thermales au griffon si rô > à 400 ohms), car elle est en **perpétuel mouvement**

* la Roucouc appartient au groupe Danone, trust agro-alimentaire qui es taux antipodes d'une étique respectueuse de l'environnement et qui ne trouve dans la commercialisation de cette eau qu'une niche commerciale.!

* La Montcalm est une entreprise familiale totalement indépendante de tout trust agro-alimentaire.

Il suffit de lire sur les étiquettes pour comprendre que la majorité des eaux françaises ne correspond pas à ces paramètres sauf la Roucouc* ou la Montcalm*, si elles ne stagnent pas trop longtemps dans les bouteilles, car elles perdent leur vitalité.

A retenir qu'une bonne eau est peu minéralisée.

Il suffit d'écouter les publicistes nous vanter les eaux riches en minéraux pour comprendre que leur finalité est non la recherche de qualité mais bien le marketing.

Plusieurs fabricants proposent d'améliorer la qualité de l'eau du robinet pour piéger métaux lourds, bactéries, résidus etc...(l'eau de boisson comme l'eau de la douche) Il faut bien étudier leurs divers systèmes avec leurs avantages et inconvénients.

Ce sont les filtres sur évier avec cartouches filtrantes souvent à base de charbon végétal à renouveler (selon quelle fréquence ?) et le système d'osmose inverse qui serait le seul à filtrer les nitrates(quelle est la fiabilité de l'eau stocké ?) mais aussi les filtres pour la douche où on prend du chlore par la bouche et par la peau.

.La situation est absurde. Ces systèmes ont un coût à payer par le consommateur alors qu'il paie déjà le retraitement de l'eau, mais deviennent bientôt inévitables pour préserver sa santé.

En conclusion, on peut dire que l'eau est la meilleure des boissons, si elle répond aux critères ci-dessus.



AUTRES BOISSONS

Thé, café
Infusions
Jus de fruits
Vin
Bière
Lait

a) le thé, le café.

Ces boissons font partie de notre culture, elles sont souvent des habitudes incontournables, on conçoit difficilement les petits matins sans les odeurs de café naviguant dans l'air, et parfois participent d'un art de vivre.

Il ne s'agit pas de les supprimer mais simplement de mieux les consommer, moins souvent mais toujours d'excellente qualité.

La qualité de l'eau influence beaucoup leur goût, comme l'origine de la matière première.

Du café ou du thé cultivés avec force engrais et quelques pesticides (car le café est résistant aux maladies) les restitueront dans notre tasse. Cela est facile à comprendre.

Il nous faudra privilégier les modes de culture non polluants pour les sols comme pour les êtres vivants.

Si les matières premières proviennent de cultures respectueuses de l'environnement et des ouvriers qui y travaillent, le café ou le thé payé un juste prix, sera une boisson conviviale à part entière. Et les caféiers durent le double qu'en agriculture conventionnelle.

Cette **dimension éthique** est très importante pour un achat solidaire. Trop souvent, café, thé et sucre sont cultivés pour l'exportation au mépris des cultures vivrières...mettant en péril des économies déjà fragilisées par les colonisations. D'ailleurs, les pays producteurs ne gardent que les grains les moins beaux. Des pays comme Le Laos se dirigent vers un mode de production bio comme ; avant eux, le Salvador, le Costa Rica...

Le café est un " fruit " qui fait rêver les connaisseurs, il est riche en certaines d'arômes, selon le terroir dont il est issu.. Il doit y avoir équilibre entre l'acidité, le fruité et sa force (degré de consistance) pour nous faire voyager dans un univers subtil...On remarque que les mêmes employés sont les mêmes que pour le vin comme le fruité, et les arômes, la longueur en bouche etc.. Ce qui en dit long sur le plaisir de consommer...

Un bon café aux arômes préservés a subi une **torréfaction lente** sans échauffement, sans ajout de mauvaises graisses, pour que ses sucres (il en contient environ 30%) ne soient pas brûlés trop rapidement.

Lorsqu'elle est artisanale, cela peut durer 20 minutes voire 23 chez les Italiens le brûlant presque à l'opposé des Allemands chez qui, elle est moins longue d'où un café plus acide et moins goûteux. Le "french roasting " se situe au milieu, c'est la tradition française.

Par contre, la torréfaction industrielle est rapide , de 1 à 2 minutes et de cette manière, il garde toute son eau, ce qui en fait un produit intéressant à la vente car il est vendu au poids !

Le café contient très peu. de minéraux : calcium ; potassium, magnésium et phosphore.

Le Robusta d'Afrique de l'ouest est plus fourni en caféine, plus corsé tandis que l'Arabica moins caféiné se spécialise dans les arômes, tout en parfum et en douceur, car il pousse en altitude, comme les plants de maragogypes à 1700 m dans les plateaux andins ou l'Ethiopien sauvage cueilli à la main.

On le considère comme un stimulant. C'est à moitié vrai et dans certaines conditions : un peu de café avec de l'eau est un dopant utilisé par certains sportifs amateurs pour une stimulation de courte durée ou par les étudiants.

Combien d'entre nous ne peuvent " décoller " le matin sans leur petit noir ?

En fait, que se passe t'il ? L'organisme tente d'éliminer la caféine en sollicitant les surrénales. La surconsommation entraîne fatigue et une espèce d'accoutumance à cet excitant. Le corps mobilise son énergie pour l'éliminer...D'où le cercle vicieux : le café produisant lui-même la fatigue qu'il est chargé d'éliminer ;

Sur un plan médical, le café élève la pression sanguine, il est, par exemple, déconseillé aux personnes qui font des oedèmes car, il favorise la filtration capillaire. Il appelle d'autres excitants comme la cigarette...

NB : Le café espresso ou court, dit stretto ; contient moins de caféine que le café maison qui passe plus lentement dans un filtre. Ce dernier plus long, a plus de goût et la caféine est essentiellement présente à la fin du filtrage. ...

Et le café décaféiné ?

Il est obtenu en conventionnel à l'aide de solvants. Toujours de la chimie.. On le trouve en bio obtenu alors par une méthode plus naturelle à l'eau et au co.²



Le thé contient de la théine qui est un excitant comme la caféine mais il est plus riche en minéraux que le café.. On lui prête des propriétés différentes notamment d'anti-oxydant s'il est constitué de jeunes feuilles et cultivé en bio, selon les thés, mais il nous semble que cela concerne surtout le thé vert . Ce sont les différents traitements après récolte qui vont décider de ses arômes ou de ses propriétés.

Le thé blanc assez rare et cher provient de Chine ne subit aucune fermentation. Les bourgeons présentent du duvet blanc d'où sa dénomination.

Le thé noir est un thé vert fermenté et pour une fermentation de qualité, un savoir-faire est exigé au niveau de la ventilation, de la température entre 18 et 25°...etc....

Cette attention ne concerne pas les thés ordinaires.

Ici, la fermentation est moins rigoureusement suivie.

Ils nous sont présentés dans des sachets blanchis au chlore et bien souvent ; l'eau se colore dès que le sachet touche l'eau, libérant le colorant qui est ajouté. Certains conseillent de jeter cette première eau... puis de refaire infuser...

Certains amateurs de thé gardent les feuilles séchées et s'en servent une seconde fois, ce qui met le thé de qualité à la portée de tout le monde.

Il est habituel chez les Chinois ; à l'heure du thé, de laisser les feuilles dans une soucoupe pour les montrer à leurs hôtes, ce qui est considéré comme une marque de politesse...

Ne pas abuser de thé noir qui , à la longue peut carencer en fer et être oxydant...

Pour être honnête, rappelons que le professeur Raymond Lautier, avait analysé dans les années 80, les

teneurs en purines de quelques aliments, c'est à dire des toxiques susceptibles de produire de l'urée.
La teneur du café : 1200 milligrammes pour 100g, du thé : 2850 milligrammes, de la viande de bœuf 170 milligrammes, du chocolat 630 milligrammes, des lentilles: 145 milligrammes, du pain complet: 38 milligrammes et des carottes: 6 milligrammes.

A chacune et chacun de tirer ses conclusions.

*La règle essentielle nous semble de ne jamais oublier de se faire plaisir, de se laisser dorloter par les choses que l'on aime, en étant conscient de ce qu'on mange et boit
Comme disait Horace , la vertu se tient au milieu....*



b) les infusions

Elles sont toujours mal considérées, faisant penser aux maladies de l'enfance ou à la vieillesse.

Mais c'est un bon moyen d'utiliser la vertu des plantes fraîches.

Il est bon de ne pas en abuser, **toutes les plantes ne sont pas sans danger**. Là encore, il y a lieu d'utiliser son bon sens.

Une bonne infusion suppose une bonne eau et se prendra peu sucrée au rapadura, à peine miellée ou mieux sans sucre.

Une infusion de thym peut être un bon allié en cas de grippe et une infusion de sauge pour la ménopause par les hormones naturelles qu'elle contient.

Attention : le thym ne doit jamais bouillir puisque c'est une essence, comme le romarin. Le thym est déconseillé aux personnes qui ont de la tension.

Le thym pousse dans les pays chauds, car c'est un antibiotique naturel bien utile lors des fortes chaleurs pour assainir la nourriture...

La sauge (étymologiquement salva : celle qui sauve) peut devenir toxique quand elle bout.

Au contraire, d'autres plantes nécessitent d'être peu concentrées ou d'être bouillies (décoction) pour ne pas être toxiques.

Ces quelques précautions prises, là encore, tout est affaire de goût.

c) les jus de fruits.

Il faut préférer les jus de fruits naturels sans adjonction de sucre, colorants ou conservateurs, conformément à une règle de bon sens : plus on se rapproche de la nature et plus on est proche de la vérité. La nature généreuse ne calcule pas et pourtant, les chercheurs sont chaque jour émerveillés du bel ordonnancement des choses où rien n'est laissé au hasard...

- Beaucoup de boissons du commerce sont " à base de " jus de fruits et bien souvent, ce sont des boissons reconstituées à partir de poudre. pour des facilités de transport, ils ne peuvent fournir une teneur en vitamines de qualité. Les fruits sont traités et nous ingérons aussi les résidus chimiques des traitements alors que ces boissons sont censées nous apporter des vitamines...
- Les nectars sont bourrés de sucres ; inhibiteurs de l'appétit. Trop d'enfants se nourrissent de ces boissons au détriment d'une alimentation équilibrée.

Ces boissons sont donc à prendre de manière occasionnelle et toujours loin des repas.

- Un jus de fruits même biologique représente toujours plusieurs fruits pressés. On sait qu'un fruit se digère mieux si on le mange dans son entier. La pulpe aide à la digestion, c'est ainsi que la nature nous le propose. Un jus demande plus de temps pour être digéré.
- Le traditionnel jus d'oranges du matin, d'autant plus s'il est l'équivalent à plusieurs fruits ; est un véritable choc, une surcharge, pour le foie qui va devoir le métaboliser.



d)le vin

Ne dit-on pas qu'il est porteur de vérité ?

Il fait partie de notre héritage et quand il est bon, il participe d'un moment magique. Il faut savoir en user sans abuser : l'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

Première constatation : il n'existe pas de vins biologiques car les cahiers des charges concernent les raisins uniquement d'où la formule sur les étiquettes " vin issu de raisins de culture biologique ". Les cahiers des charges existant chez **Nature et Progrès** ou en biodynamie sont parmi les plus rigoureux. Mais on attend un cahier des charges au niveau national.

Dans le vin conventionnel, la méthode de culture est celle qu'on connaît : les plants sont dopés par des engrais de synthèse pour obtenir des raisins plus gros qui garderont mieux l'eau et les sols sont insuffisamment aérés.

Cela donne un vin ordinaire souvent uniforme, qui convient à des consommateurs peu exigeants. Et beaucoup de vins étrangers arrivent sur le marché, la concurrence est rude. La crise fait des coupes claires chez tous les producteurs...

Faire du vin n'est pas simple. Le processus est long du champ à la table. Mais, en matière de commerce, il faudrait que ce soit le consommateur qui décide de ce qui lui convient et en l'occurrence, le choix est évident, tant que nous l'avons encore(!), nous privilégions simplement ceux qui ont une démarche respectueuse du terrain et du produit.

· En matière de vignoble, beaucoup travaillent dans cette optique, utilisant parfois les méthodes biologiques sans forcément le dire, produisant de bons crus, et nous le soulignons volontiers.

La vinification biologique se différencie sur de nombreux points :

- 1) Les doses de soufre (SO²) sont sévèrement réduites par rapport aux seuils autorisés. C'est le soufre qui donne mal à la tête.
- 2) Aucun additif ou conservateur n'est autorisé comme le ferrocyanure de potassium et les acides sorbiques.
- 3) Pas de levures industrielles.
- 4) s'il y a la chaptalisation ou ajout de sucre pour augmenter l'alcool de 1°, (dans les zones moins ensoleillées où elle est permise légalement), les bio refusent le sucre blanc trop traité. Le sucrage n'est pas systématique et la démarche est plutôt vers la recherche d'une meilleure maturité.

L'opération **importante** de levurage industrielle est indispensable en vinification conventionnelle, car les fongicides de synthèse et les produits antiseptiques pour nettoyer les cuves ont fait disparaître la flore des raisins. La conséquence en est la disparition des arômes...on s'achemine vers un produit standard, le même partout, comme un clonage...

Heureusement les vins de cru qui se définissent par leur caractère unique dû aux cépages, au climat, au terroir, au savoir-faire artisanal et ancestral souvent, n'en ont pas besoin. Et les vins issus de raisins bio non plus !!

Ils n'utilisent que leurs propres levures, délicatement ramassées au fond des fûts, après les fermentations et amoureusement conservées chaque année pour ensemencher le premier levain des vendanges.

- Cette manière de faire évite l'introduction d'OGM dans le vin. Dès l'été 2000, les viticulteurs de Bourgogne, inquiets des conséquences ont signé " **l'appel de Beaune** " dans lequel ils **demandaient un moratoire de 10 ans pour l'introduction des OGM dans la vigne**.
- Beaucoup d'autres les ont rejoints, dont l'INAO (Institut National des Appellations d'origine). L'enjeu est vital. Et c'est à nous de défendre la qualité s'il en est encore temps, alors que l'Union Européenne est plutôt favorable aux OGM !!!

Le journal, Le Monde du 24 mai 2003, annonce que l'Union Européenne va lever le moratoire de 1999, probablement en octobre. ; autorisant l'importation, la culture et la vente des OGM avec l'obligation de le mentionner sur les étiquettes ! On frémit en sachant qu'autour de certains seuils, ils ne sont pas repérables mais bien présents et qu'on n'en sait guère plus sur leurs effets..

Il faut bien se convaincre que les organismes modifiés ouvre une nouvelle ère inconnue, qui fait craindre le pire avec la certitude de détruire la notion même de terroir, de diversités puisque, dans le vin, les levures de chaque région déterminent des arômes spécifiques. (C'est la définition des AOC ; qui est en péril).

Une dernière constatation :

Le vin dit bio étant un créneau porteur puisque subventionné, beaucoup de petits malins sans prise de conscience ni démarche écologique, s'y sont engouffrés pour cette unique raison, crise oblige.

On peut se mettre à la place de ceux qui se battent depuis des années pour arriver à faire de la qualité, à une reconnaissance officielle, sans aucune aide. Où est la justice ?

En conclusion, force est de constater qu'il va falloir être vigilant pour préserver toute l'âme du vin, pour le plaisir du partage et de l'échange dans cette relation étroite avec le don de la nature, par respect pour ces générations de vigneron et de viticulteurs qui ont en commun cet amour du bien faire...

A chacun et chacune de nous de s'en convaincre. Il y a urgence...



e) la bière

1) sa fabrication.

La bière est un produit intéressant né des céréales, souvent à partir du malt d'orge. Le malt est obtenu à partir de graines germées passées au four. Les sucres naturels se transforment pour donner du maltose. Le brasseur mélange les céréales germées et les fait infuser dans l'eau. L'infusion terminée, elle sent le sucre d'orge évidemment, c'est le moût qu'on va aromatiser avec des épices et le fameux houblon, puis levuré avec la levure de bière. L'alchimie fermentaire se fait.

Là encore, il y a une grande différence entre la bière traditionnelle et la bière biologique.

Dans la bière traditionnelle, certains ajoutent du sucre blanc, le houblon est en granulés et elle est filtrée à l'étape finale. Les cuves sont nettoyées à l'ammoniaque.

Chez les brasseurs bio, seul le malt naturel est utilisé, le houblon est à l'état de plantes car de lui dépend un bon processus de fermentation, l'eau est sévèrement contrôlée car ses paramètres influent directement sur la fermentation et le développement des arômes, enfin, la bière n'est pas filtrée, plutôt décantée pour que la fermentation se poursuive longtemps.

2) ses atouts

On entend souvent dire qu'elle fait grossir, vu la morphologie des buveurs de bière

Tout au plus a t'elle un effet dilatateur si on sait ne pas en abuser, puisque, comme on l'a vu elle est surtout constituée d'eau. A quantité égale, elle a moins de calories que le lait ou un jus de fruits.

Elle est **source de fer et de vitamines B**, anti-diabétique et anti-oxydante comme le vin, donc protectrice des parois artérielles.

C'est un produit fermenté utilisé depuis des milliers d'années avec bonheur. Au Moyen-Age, elle était censée protéger des épidémies.

La levure de bière en fait toute sa richesse, ne fait-elle pas lever le pain ?

C'est un aliment riche en oligo-éléments, en protéines et acides aminés.



f) le lait

Dans les années 50/60, parce que la production de lait était importante, on a définitivement assise la croyance que le lait était un aliment miracle . Un ministre avait même eu l'idée de faire distribuer à certaines classes , un verre de lait obligatoire à la récré...
Aujourd'hui, les publicistes continuent de nous vanter le produit. Allons regarder de plus près....

Source de calcium ?

Nos publicistes vantent à longueur de télé, les apports en calcium du lait. Et tout un chacun est fortement convaincu qu'il lui faut, sinon du lait, du moins un certain nombre de produits laitiers pour couvrir ses besoins d'adulte.

Nous trouvons ainsi du lait à tous les étages, même là où nous n'en soupçonnons pas....Des produits industriels fleurissent, qui n'ont plus rien à voir avec le fromage issu de lait fermenté mais en portent quand même le nom , aberration dans ce pays si riche en diversité fromagère, évocatrice de nos terroirs .

Cependant, le lait n'est pas la seule source de calcium d'autant que celui-ci ne peut être assimilé qu'en présence d'autres oligo éléments et de la vitamine D, qui font souvent défaut à notre alimentation moderne par ses excès de sucres (ce que nous expliquons dans le [dossier glucides](#)) et de protéines.
On trouve du calcium ailleurs dans les végétaux et notamment les algues et autres produits de la mer.

Danger du lait et des produits laitiers ?

Une notion évidente est que le bébé ne peut pas se passer de lait et des parents végétariens qui ont essayé des succédanés, ont commis des erreurs qu'il faut reconnaître aujourd'hui.

a)Le lait maternel

Le lait de femme est un aliment supérieur, d'excellence quand il est pris à la source, au sein de la mère. Il est irremplaçable et assure au bébé une bonne défense immunitaire, en lui procurant des lacto bacilles, avec vitamines, protéines, et oligo-saccharides, ce qui en fait plus qu'un aliment, un lien magique, une petite merveille de la nature que l'on redécouvre après avoir essayé de s'en passer sous prétexte que cela abîmait les poitrines des femmes.

b)Comparatif avec le lait de vache.

- **Le lait de vache** est de type caséineux à molécule complexe, beaucoup plus riche en caséine, molécule riche en calcium pour une croissance rapide. Les animaux sont programmés pour développer rapidement leur structure osseuse. Un veau pèse 60 kg à la naissance et son poids double en 1 mois Ce qui n'est pas le cas du petit d'homme qui le fait en 200 jours.
Ses acides gras sont saturés et présentent des formes " trans "([cf. Les glucides](#))
Les sucres sont du galactose et du glucose principalement.
- **Le lait féminin** est de type albumineux à molécule simple. Il est plus riche en lactose.
La protéine du lait maternel, une lactalbumine, est très soluble et facile à digérer par le bébé car, il possède le ferment acide qui lui permet de l'assimiler..
- On sait que le lait de vache est carencé en cystine, acide aminé essentiel, acide aminé de l'assimilation, alors que le lait maternel le contient.

On peut donc affirmer sans sectarisme que le lait de vache est tel que la nature l'a fait, très bien adapté au veau, beaucoup moins à l'enfant et pas du tout à l'adulte. Il est évident qu'en l'absence de lait maternel, il est le meilleur palliatif.

Nos aînés ont bu du lait et ce, depuis des générations, du vrai lait sorti du pis de la vache. Cela est vrai mais les techniques de fabrication ont changé, Pasteur est passé par là et les industriels aussi... Nous savons bien que le lait d'aujourd'hui n'est pas comparable à ce lait-là.

Sa composition a radicalement changé. Les vaches ne mangent plus pareil, (les farines animales sont le pire exemple connu avec les conséquences que l'on sait !) , elles ingèrent des hormones, , elles assimilent mal le soja ou le maïs, on leur enlève les cornes, élément important de la digestion ; elles prennent tous les jours des antibiotiques au mépris du respect de l'animal toujours dans le même but inavoué : la prise de poids, la croissance plus rapide...et tout n'est pas dit ici..

D'un point de vue éthique, ces pratiques sont plus que douteuses, voire criminelles, elles aboutissent au mal-être d'un animal avec le seul profit pour objectif. Elles sont, d'ailleurs, interdites dans l'élevage biologique.

En définitive quel lait cela donne t'il en élevage conventionnel ?



c) les produits laitiers.

- Le Docteur Bressy a dénoncé en 1984, ce qui est pourtant plus que jamais d'actualité, dans son livre " la pratique du végétarisme " Le courrier du Livre, les méfaits du lait industrialisé parce qu'à l'analyse bio-électronique, , il présente un Ph très élevé, tout comme les maladies à virus, la polio ou le cancer et se situe donc dans une zone à risques.
- Nicole Le Berre, médecin,et Hervé Queinnec , auteurs des livres " Le lait, une sacrée vacherie " et " Soyons moins lait " Ed Terre Vivante paru en juin 2000 ont essayé d'analyser l'incidence des produits laitiers sur la santé. Ils soulignent que le fameux régime dit crétois qui fait des centaines en forme ne comporte pas de produits laitiers en dehors d'un peu de chèvre frais (repas frugal avec huile d'olive, crudités avec pourpier, sans dessert) tout comme le régime

traditionnel asiatique (peu de viande, beaucoup de légumes et frugalité).

Cette manière de manger donne d'excellents résultats dans les maladies cardio-vasculaires.

D'ailleurs, une équipe de médecins à l'hôpital de la Timone, à Marseille -, l'a expérimenté in vivo, avec succès, sur des patients atteints de maladies cardio- vasculaires en y ajoutant une margarine spéciale mise au point avec des graisses poly insaturées.

Selon un article du Dr Le Berre, dans la Revue n°122 des Quatre Saisons, les produits laitiers sont fortement soupçonnés dans la genèse des cancers du sein et de la prostate notamment pour leur agressivité sur les parois vasculaires. Seraient incriminées les caséines du lait pour leur teneur en méthionine, entraînant des lésions artérielles dans certaines conditions.

- Des personnes comme vous et moi (chacun peut en faire l'expérience) se sont aperçues de la diminution d'affections respiratoires, de cathares, de douleurs dans des problèmes d'arthrose, consécutive à la baisse de leur consommation de produits laitiers, sur au minimum 3 mois.

Toutes ces constatations ébranlent quelque peu les convictions des inconditionnels du lait ou du fromage qui se donnent la peine de réfléchir même s'ils sont gourmets et gourmands.

Force est de reconnaître que lait et produits laitiers ne sont pas aussi bons qu'on le dit.

d) quelques fromages

Il s'avère que le plus digeste est le lait caillé et le petit-lait en est le meilleur élément. L'idéal serait de le boire aussitôt le caillé effectué, par exemple avec un jus de citron. Ce qui n'est guère facile dans nos grandes cités... Il nous reste les fromages.

Les **fromages à pâte pressée** comme le Cantal et le Saint Nectaire, sont tous deux du lait caillé cru, affinés en cave.

Dans les **fromages à pâte cuite**, le lait caillé est chauffé et donne le Comté, le Gruyère, les Tommes.

Dans les **fromages à pâte molle** comme camembert, Roquefort, Livarot, Pont-Lévêque, la fermentation est poussée à l'extrême.



d) quelle conduite adopter ?

- En premier lieu, privilégier les produits issus d'une agriculture biologique ou bio dynamique.

Sachant que toutes les études scientifiques réalisées tendent à prouver que les populations carencées en produits laitiers sont déminéralisées, **notamment dans une alimentation sans céréales ni oléagineux**, nous devons faire des choix.

- Le lait étant indigeste pour l'homme, il vaut mieux l'enlever de notre alimentation sauf s'il est caillé.

De nombreux laits végétaux le remplacent aisément dans la cuisine comme le **lait d'amandes, d'avoine, de riz**.

On peut laisser le lait de soja aux inconditionnels car son goût ne plaît pas à tout le monde et toujours sujet à polémique...

- Le yaourt reste un bon produit s'il est doux et pas trop acide évidemment issu d'un lait non trafiqué.
- Quant aux fromages, leur usage quotidien est à proscrire pour tout ce que nous venons de dire, mais, il nous semble important de souligner qu'il ne s'agit pas ,(sauf cas pathologiques) de se restreindre jusqu'à la frustration si on est gourmand de fromage, mais simplement essayer d'en diminuer les quantités, puis en analyser les bénéfices au niveau de notre santé. C'est souvent une remise en question profonde de toute notre alimentation, il faut donc y aller en douceur et garder le sourire...

Ensuite, c'est une question d'adaptation individuelle. A chacun de faire sa propre expérience, en espérant que nos quelques conseils seront utiles.

Les vrais végétariens bannissent le fromage pour des raisons éthiques (il est caillé avec la caillette du veau, les vaches sont exploitées, etc...)et c'est tout à leur honneur. L'avenir leur donnera peut-être raison... ? C'est un chemin comme un autre s'il est sans sectarisme...

C'est un sujet complexe où tout n'a pas été étudié et qui dérange nos habitudes.

Les scientifiques avancent les premières certitudes sur la nocivité des produits laitiers, à nous d'appliquer dans notre quotidien, si nous voulons rester maîtres de notre vie, des principes élémentaires de précaution...

Ne pas se faire piéger par les industriels agro alimentaires qui inventent produits sur produits, souvent sans qualité pour nous faire consommer devrait être notre vigilance de chaque jour.



Responsable éditoriale :

MJ. Odella