

Le lait de vache...

...un aliment non spécifique à l'Homme

Extrait de "Ce Lait qui menace les Femmes" Dr Raphaël Nogier

"Tout progrès entraîne sa cohorte d'effets pervers. Le progrès social n'échappe pas à la règle. A force de lois sociales, de solidarité, les Etats sont venus se substituer aux individus et les prennent en charge dès la naissance jusqu'à la mort. Cette évolution de la société s'est accompagnée d'un changement de mentalité, le citoyen devenant un grand enfant et l'Etat une mère. Cette nouvelle génération avait besoin d'un aliment nouveau à sa mesure : le lait. C'est la **génération Yop**. Après la dernière guerre, l'alimentation en France a été bouleversée. Jusqu'en 1950, elle était de type traditionnel. La dé-ruralisation, l'urbanisation, l'influence anglo-saxonne, la télévision ont totalement balayé les habitudes culturelles, et nous avons vu apparaître un nouveau mode alimentaire.

Dès l'âge de 3 ans ou même avant, l'enfant est gavé de produits laitiers.

Biberon de lait le matin, yaourt à 10 heures, petit-suisse à midi, petit-suisse à 16 heures, fromage, flan, semoule au lait le soir.

Oui, c'est la génération Yop.

Ce type d'alimentation, une fois acquis, se poursuit durant l'adolescence et l'âge adulte, tant le mot "lait" véhicule des idées vertueuses :

"Le lait, c'est bon pour la santé... Le beurre a des vitamines... Le lait, c'est du calcium... c'est un aliment équilibré."

Autant d'idées justes lorsqu'on n'abuse pas de cet aliment, fausses lorsqu'on consomme ce produit en excès.

En y réfléchissant un peu, l'homme est en effet le seul animal à consommer du lait à l'âge adulte. Le mammifère, une fois sevré, change d'alimentation, devient herbivore, carnivore, parfois omnivore, mais cesse de consommer tout laitage dès qu'il s'éloigne de sa mère.

Cette attitude irrationnelle à propos des vertus du lait a été adoptée non seulement par la communauté scientifique occidentale mais aussi par les pouvoirs politiques.

On a vu des **Mendès France** imposer le verre de lait quotidien dans les écoles primaires en **1954**.

Cela partait sans doute d'une bonne intention ! Il fallait à l'époque lutter contre la malnutrition.

Cette politique française a même été exportée dans les pays en voie de développement, à qui ont été envoyés des milliers de tonnes de lait en poudre. Dans de nombreux pays, on a constaté que ces programmes humanitaires avaient pour effet de décourager l'allaitement maternel et que, de ce fait, loin de diminuer la mortalité infantile, ils contribuent à l'augmenter.

Il est temps de tirer la sonnette d'alarme. Malgré toutes nos idées reçues, le lait n'a pas que des vertus. Il peut devenir un aliment dangereux et déclencher à long terme des maladies diverses du système nerveux, de la peau ainsi du sein."

La glorieuse réputation du lait de vache comme boisson fortifiante et reminéralisante par son calcium est-elle justifiée ? De nombreuses recherches ont d'abord conduit médecins, hygiénistes et chercheurs à soupçonner sa nocivité pour, aujourd'hui, l'affirmer et considérer le lait de vache comme un aliment non spécifique à l'homme. Cette idée heurte nos croyances. Pourtant, Anne Laroche-Walter, naturopathe, ne manque pas d'arguments.

Et pourquoi du lait de vache ? Vous ne voyez pas de personnes qui boivent du lait de la rate ou de la chienne en dépit du fait qu'ils produisent également du lait.

Comment et pourquoi le lait de vache est-il nocif pour la santé de l'être humain ?

Et jusqu'où cette nocivité peut-elle conduire ?

Existe-t-il des solutions de substitution ?

►►► Les produits laitiers d'Europe inondent le Marché et s'expatrient vers les autres pays, notamment les pays tropicaux dont le climat ne permet pas aux consommateurs leur assimilation : de nombreux problèmes de santé en découlent sans en soupçonner leur origine.

►►► *Pourquoi, au moment où les médias dénoncent la viande contaminée par la maladie de la vache folle, ne se préoccupe-t-on pas de la qualité du lait de vache ? Et pourtant, il semble logique de se poser, au moins la question.*

Comme les alcools, le tabac, le sucre blanc, les graisses cuites, **le lait de vache est un produit nocif**. Nous consommons et abusons de tous ces produits, ne voyant pas au-delà de la satisfaction immédiate de nos besoins. Ne pouvant nous dégager de nos habitudes alimentaires, il nous est difficile de repenser notre assiette. Nous avons perdu cet instinct profond, garant de notre équilibre et de notre intérêt vital.

Ainsi, nous nous sommes habitués progressivement à une alimentation carencée et non spécifique.

Après avoir accumulé de nombreuses informations scientifiques relevant du domaine de la santé et de la nutrition, et au travers de ma pratique d'hygiéniste nutritionniste, j'ai constaté les changements très bénéfiques survenus chez mes consultants, suite à l'abandon total de la consommation des produits laitiers. Ces résultats sont, pour moi, des preuves irréfutables.

Cet article, bien évidemment, ne concerne pas les rares *tribus d'Afrique* ou *d'Amérique* (Hunzas, Equatoriens, Caucasiens) qui subsistent encore dans le monde et vivent d'une manière naturelle. Contrairement à nous, ils ne consomment que très peu de laitages, se nourrissent légèrement avec des aliments sains, sans adjonction de produits chimiques ni additifs. Ils respirent un air pur, boivent une eau non polluée, et enfin ont une activité physique quotidienne, loin du stress et de l'activisme. Ils entretiennent donc une vitalité et une endurance les rendant souvent centenaires.

Ceci s'adresse plutôt à nous, victimes d'une surabondance et surconsommation alimentaire, propre à notre société sédentaire.

L'aspect de l'alimentation crétoise traditionnelle a été remis en évidence vers les années 85-90 par une *équipe lyonnaise de cardiologie*, ce qui a donné lieu à une **vaste médiatisation de ce régime**. Il faut se méfier de la plupart des ouvrages écrits à ce sujet dont bon nombre ne sont qu'une tentative de reprise en main par les lobbies agroalimentaires en place comme en témoignent aisément les recettes où les yaourts de vache côtoient les débauches de produits animaux.

➡➡➡ **Lorsqu'il s'agit de commerce, on trouve toujours des moyens de tromper les lois de la nature!**

■ Le lait maternel

Avant de parler du **lait de vache**, il est souhaitable de parler d'abord du **lait maternel**. L'allaitement maternel est la continuation de la fonction du placenta. Le placenta a un rôle nutritif et surtout un rôle de mise en place d'information qui participe à l'embryogenèse. Après la naissance, le **lait maternel** perpétue cette information en donnant au bébé des messages pour sa croissance. Il a donc un rôle d'embryogenèse postnatal, et cette structuration, **cette mise en place, demande trois ans d'allaitement pour l'idéal, six mois au minimum**. Le sevrage se fera doucement à partir du sixième mois, en introduisant progressivement légumes, fruits, céréales, un peu d'oléagineux et de protéines. Le lait maternel est un régulateur hormonal pour le bébé car il lui est adapté, et il joue aussi un rôle immunitaire et anti-parasitaire. Par exemple, grâce à une enzyme spécifique à l'espèce humaine dont il est porteur, il est capable de détruire des parasites intestinaux tels que *Cardia lamblia* ainsi que l'amibe *Entacmoba histolytica*. Son colostrum des premiers jours est **purgatif**, favorise l'élimination du méconium et diminue ainsi grandement les risques de jaunisse, il protégera donc le bébé contre les infections. **Le lait maternel correspond exactement à la constitution biologique du bébé**. Il a de multiples fonctions :

- stimulation de l'immunité,
- apport énergétique et nutritif,
- équilibrage du système nerveux par ses acides gras insaturés,
- véhicule de l'information de croissance adaptée par le message contenu dans ses protéines.
- J'ajouterai enfin une fonction qui n'est pas la moindre : celle du lien d'amour et de la plénitude de la vie.

➡ **Les avantages du lait maternel** sont amplement démontrés en ce qui concerne les pays en voie de développement. Mais dans les pays industrialisés, beaucoup de gens, y compris parmi les professionnels de santé, pensent que les laits de substitution sont aussi bons que le lait maternel et transmettent ce message aux mères. Il y a pourtant de nombreux avantages à allaiter même dans nos pays industrialisés.

◆ Abaissement de la morbidité et de la mortalité

Cunningham a publié en 1981 une statistique sur les hospitalisations en pédiatrie, portant sur une population de classe socio-économique moyenne, et a relevé un pourcentage d'hospitalisation de 7,7 % chez les enfants de 0 à 4 mois nourris au lait de substitution, contre 0,5 % chez les enfants allaités de la même tranche d'âge.

Les bébés nourris au lait humain développent nettement moins fréquemment un certain nombre de **maladies aiguës** :

- Les **otites** sont environ 3 fois moins fréquentes chez les enfants nourris au lait maternel.
- Les **infections respiratoires** sont beaucoup moins fréquentes chez les enfants nourris au lait humain. La protection apportée par le lait maternel est particulièrement évidente vis-à-vis des **maladies pulmonaires sévères**.

Le **virus respiratoire syncytial** est la pathologie sévère la plus souvent rencontrée et il est démontré que l'allaitement apporte une protection efficace envers ce virus.

- Les enfants nourris au lait maternel risquent **10 fois moins d'être hospitalisés** pour une quelconque **infection bactérienne** sévère et 4 fois moins de présenter une **bactériémie** ou une **méningite**.

- Dans les pays développés, les enfants nourris au lait humain ont un taux de **maladie diarrhéique** 3 fois moins élevé et un taux de **gastro-entérite** sévère à rotavirus 5 fois moins élevé.

- Même dans nos pays, l'allaitement maternel reste le meilleur moyen de prévention envers l'**entérocolite ulcéronécrosante des prématurés**. Cette maladie est 20 fois moins fréquente chez les enfants nourris au lait humain.

◆ Les **troubles chroniques** et **auto-immunes** sont aussi moins fréquents chez les enfants nourris au lait maternel :

- Le lait maternel ralentit le développement de la **maladie coeliaque**.
- Il diminue le risque de **maladie de Crohn** et de **rectocolite** à l'âge adulte.
- Il éviterait environ ¼ des **diabètes insulino-dépendants**.
- Il diminue par 8 le taux d'apparition d'un **lymphome** avant l'âge de 15 ans.
- Il améliore la réponse aux vaccins par rapport à celle des enfants nourris au lait de substitution.

Une statistique faite aux USA par le *National Institute of Environmental Health Sciences* estime que sur 1000 enfants, **4 décès auraient pu être évités si les enfants avaient été nourris au lait maternel**. La majeure partie des décès d'enfants dans le monde ont pour cause plus ou moins directe l'alimentation avec un lait de substitution. Dans nos pays, elle est un facteur non négligeable de **mort subite du nourrisson**. Une étude faite en *Nouvelle Zélande* a retrouvé, à la base de 79 % des MSN, 3 facteurs : la tabagie maternelle, le décubitus ventral, l'alimentation avec un lait de substitution.

Cette augmentation de la **mortalité** et de la **morbidité** est source d'une augmentation des dépenses de santé qui, à l'échelle nationale, représente une somme loin d'être négligeable. Le coût humain, quant à lui, n'est pas mesurable.

◆ Une meilleure adaptation à la croissance cérébrale des enfants

Le petit humain se caractérise par un développement particulièrement rapide et important du cerveau et le lait humain est adapté à cette particularité de notre espèce, grâce à son taux élevé en lactose et en acides gras polyinsaturés à longue chaîne. Des études ont montré que les enfants nourris au lait humain avaient de meilleurs scores au test de Bayley à un et deux ans que les enfants nourris au lait de substitution. Le même résultat a été retrouvé chez des enfants de 5 ans. La différence est particulièrement significative chez les enfants nés prématurément, que ce soit à 18 mois ou à 7-8 ans.

◆ Il protège des troubles cardio-respiratoires ...

Des **troubles du rythme respiratoire** ont été mis en évidence tant chez des enfants nés à terme que chez des prématurés pendant qu'ils prenaient leur biberon.

Le lait coule plus rapidement, ce qui perturbe le rythme normal de succion-déglutition. Une baisse de la PpO₂ est fréquemment observée pendant la prise du biberon, et elle peut s'accompagner d'épisodes d'apnée, de bradycardie et de cyanose. Dans une étude portant sur 50 enfants nés à terme et en bonne santé, 9 ont présenté une bradycardie lors de la prise du biberon ; 6 d'entre eux ont présenté des **épisodes d'apnée**, 3 d'entre eux une **hypopnée**, 2 d'entre eux une cyanose et 1 une apnée centrale. Les auteurs présentaient l'hypothèse selon laquelle ces enfants courraient un risque élevé de MSN.

On se pose des questions sur l'**effet cardio-vasculaire** à long terme de cette carence des *laits de substitution* ainsi que des **troubles allergiques**.

Le lait de vache est l'allergène le plus courant dans les troubles allergiques de l'enfance. Une étude a retrouvé que plus de 7 % des enfants nourris au lait de substitution y sont **allergiques**, et que plus de 50 % des enfants allergiques au lait de substitution sont aussi allergiques au lait de soja. **Plus le bébé est jeune au moment de l'introduction du lait étranger, plus le risque est élevé**. Les troubles vont des **problèmes digestifs** aux **problèmes cutanés**, en passant par les **maladies infectieuses chroniques** et/ou **récurrentes**. Les enfants nourris au lait de substitution ont des taux beaucoup plus élevés d'anticorps anti-protéines du lait de vache que les enfants allaités.

◆ Les laits hypoallergéniques :

Pour contrer ce problème, les fabricants de lait de substitution ont sorti des formules à base de caséine et de protéines du petit lait hydrolysées et les ont baptisées "*laits hypoallergéniques*". Cependant, aucune étude n'a fait la preuve de l'utilité de ces laits chez les enfants allergiques au lait de vache. Des chocs anaphylactiques ont été rapportés même avec des produits tels que Alfaré°, Nutramigen° ou Prégestimil°. Hypoallergique ne veut pas dire non allergisant. **Ces laits ne sont pas adaptés à des enfants** qui présentent une **allergie sévère aux protéines du lait de vache**. Il y reste des molécules qui sont capables d'entraîner des **réactions sévères chez ces enfants**. Il serait nécessaire que ces produits cessent d'apparaître, aux yeux des professionnels de santé et du grand public, comme le "lait miracle" pour les enfants allergiques.

◆ Des avantages nutritionnels

La plupart des gens pensent que copier le lait humain est relativement simple : il suffit d'établir la formule de ses constituants et de la reproduire. Le problème commence avec une question : "Comment obtenir un échantillon représentatif du lait humain, étant donné les variations observées dans sa composition en fonction de multiples facteurs, d'un moment de la tétée au suivant, d'une tétée à l'autre, d'un sein à l'autre, d'un mois à l'autre et d'une femme à l'autre". La composition optimale d'un lait de substitution n'est pas clairement établie. Les recommandations quant au contenu en divers nutriments sont souvent basées sur des données actuellement dépassées. Les laits de substitution essaient de copier le lait maternel pour certains composants. Ils ne peuvent être un aliment réellement adapté pour le bébé, dans la mesure où c'est seulement quand un nutriment découvert dans le lait maternel s'avère avoir un rôle important que les fabricants de laits de substitution s'efforcent de l'ajouter à leurs produits. Aux standards de base décrétés comme étant nécessaires pour chaque élément retrouvé, on ajoute toujours un certain pourcentage, en vertu de l'adage "trop vaut mieux que pas assez". Cela pourra être un bien : certaines aliments sont beaucoup moins bien absorbés dans les laits de substitution que dans le lait humain. Mais trop reste quand même trop. **Comment le bébé s'y adapte-t-il ?**

◆ Une composition particulière en acides gras essentiels

Le lait humain contient de l'acide docosahexaénoïque (DHA), un acide gras essentiel de la catégorie des oméga-3, ainsi que d'autres acides gras essentiels à la **croissance cérébrale**. Certains laits de substitution sont enrichis en acide alpha-linolénique, que les bébés peuvent transformer en DHA dans une certaine mesure, mais cette capacité de transformation est particulièrement limitée chez les prématurés. *Uauy* a retrouvé une corrélation significative chez des prématurés entre le fait pour eux d'avoir été nourris au lait de substitution et une **mauvaise acuité visuelle**, liée à une **fonction rétinienne déficiente**. *Farquharson* et *Al* pensent que l'impossibilité d'apporter avec un lait de substitution les acides gras essentiels présents dans le lait humain, à une époque capitale pour la croissance cérébrale, est susceptible d'avoir des **effets nocifs permanents**.

◆ Un taux optimal de protéines

Les enfants nourris au lait maternel ont des taux sanguins moins élevés d'urée. Les acides aminés du lait humain sont mieux utilisés que ceux du lait de substitution. Ces derniers peuvent avoir des compositions différentes en acides aminés, même avec un taux de protéines similaire. L'effet à long terme sur les fonctions hépatiques et rénales de cette composition en acides aminés inadaptée pour les bébés humains est actuellement inconnue. La quantité de protéines apportées par les laits de substitution est fréquemment 2 à 3 fois supérieure à ce qui est nécessaire. Cela ne présente aucun avantage sur le plan de la croissance, fait courir au bébé un **risque de déshydratation** et impose un **stress métabolique** à un organisme immature et en pleine croissance.

Tous les nouveaux-nés sont systématiquement testés sur le plan de la phénylcétonurie. Mais la tyrosine, par exemple, peut aussi se révéler **toxique à des doses élevées**. Une étude a relevé qu'environ 80 % des bébés nourris au lait de substitution avaient des taux sanguins de tyrosine suffisamment élevés pour pouvoir provoquer des troubles neurologiques. Il est intéressant de savoir que la tyrosine est le précurseur de la dopamine, neurotransmetteur trouvé en quantité

anormalement élevée dans le cerveau des bébés morts de MNS. L'importance de la taurine et de la cystéine n'est reconnue que depuis une dizaine d'années et on se pose actuellement des questions sur la carnitine.

◆ **Des différences physiologiques chez les bébés nourris au lait maternel**

Les enfants allaités présentent des caractéristiques métaboliques différentes de celles des enfants nourris au lait de substitution. Leur sang ne contient pas les mêmes proportions d'acides aminés. L'osmolarité plasmatique est plus élevée chez les bébés nourris au lait de substitution. La nature des graisses pose aussi un problème important. La composition du tissu grasseux et des phospholipides du cerveau est très différente suivant que l'enfant a été allaité ou nourri au lait de substitution. L'étude de la formule en graisses et acides gras des divers laits de substitution montre de grandes disparités. Ces lipides des laits de substitution sont moins bien métabolisés que ceux du lait humain, ce qui impose d'en augmenter la quantité. Mais, outre que ces lipides peuvent interférer avec l'absorption d'autres nutriments (trop de lipides inhibe l'absorption du calcium), l'équilibre des acides gras entre eux joue un rôle important. Certains chercheurs ont trouvé que le pourcentage d'acide linoléique ne doit pas dépasser 20 % des acides gras totaux, pour éviter l'interférence avec la formation d'acides gras à très longue chaîne, la production de prostaglandines et les réactions immunitaires. Mais de nombreuses inconnues subsistent encore dans ce domaine. Et la composition en lipides des laits de substitution est le plus souvent basée sur des considérations économiques du genre : quel est le produit de base le moins coûteux pour le fabricant ?

◆ **Une composition minérale parfaitement adaptée**

L'alimentation au lait de substitution augmente le **risque d'hypocalcémie** chez le nourrisson, à cause du taux élevé de phosphates dans ces laits et de la mauvaise utilisation de leur calcium. Ce ratio P/Ca des laits de substitution ne peut guère être corrigé, à cause de leur composition. Le risque d'hypocalcémie est de 3/1000, contre 0,1/1000 chez les enfants allaités. Les laits de substitution contiennent aussi trop de fluor, et pas assez de sélénium. ➔ Ajouter un ingrédient n'est pas évident : cela peut avoir des répercussions inattendues sur l'assimilation des autres éléments.

◆ **Le fer pose des problèmes délicats.** Le lait de substitution contient environ 20 fois plus de fer que le lait humain. Cela peut diminuer la résistance de l'enfant aux infections, et interférer avec l'absorption d'autres minéraux tels que le zinc, le manganèse ou le cuivre. Abaisser ce taux de fer fait courir aux enfants le **risque d'anémie**, ce fer des laits de substitution étant très mal absorbé. La composition en oligo-éléments n'est pas le seul facteur entrant en ligne de compte. Le lait humain contient des facteurs de transfert pour le fer, le zinc, l'acide folique, la vit. B12 ...

Le lactose est l'exemple type d'un nutriment ayant un rôle complexe. Son taux élevé dans le lait humain favorise l'absorption de nombreux minéraux et maintient dans le tube digestif un pH acide favorable à la prolifération d'une flore bactérienne bénéfique. Il est aussi un **nutriment majeur pour le cerveau.**

Des études ont montré que l'absorption calorique des enfants allaités est moindre que celle habituellement recommandée, parfois de façon importante. Cela signifie **que la plupart des bébés nourris au lait de substitution selon les standards recommandés sont suralimentés.** Avec quelles conséquences à long terme ?

◆ **Prendre une décision en toute connaissance de cause : la responsabilité des parents**

Très peu de parents sont informés des problèmes que peut poser le lait de substitution. Et beaucoup de professionnels de santé continuent à penser que les laits de substitution sont tout aussi bons pour les bébés que le lait maternel et pensent qu'il ne faut pas culpabiliser les mères qui n'allaitent pas. Cette conduite, qui consiste à vouloir protéger les femmes des sentiments qu'elles peuvent éprouver en connaissant les éventuelles conséquences d'un "mauvais" choix, est une conduite qui infantilise les parents et leur dénie le droit de décider en toute connaissance de cause. La découverte de ces faits lorsqu'il sera trop tard pourra être source de beaucoup plus de sentiments de colère et de frustration. Il est important de faire passer les messages suivants :

- Lait maternel et lait de substitution sont différents et leur effet sur la santé n'est pas le même.

- **Le lait humain est adapté à la croissance spécifique des bébés humains.**

- La plupart des bébés nourris au lait de substitution se développent "normalement". **Mais il y a une différence entre un développement "normal" et un développement optimal.**

- Tous les laits de substitution ne sont pas identiques, mais tous sont inadaptés d'une façon ou de l'autre. Le lait de soja n'est pas une panacée. L'utilisation du lait de vache ordinaire est déconseillée avant l'âge de un an.

➔➔➔ **Le lait maternel est très bon marché, le lait de substitution est coûteux.** Il impose des règles strictes pour sa préparation, afin de limiter les contaminations et les erreurs de dosage.

➔➔➔ En refusant la chaleur et le magnétisme corporel indispensable à son enfant, la mère qui

choisit de ne pas allaiter, augmente largement **ses propres risques de tumeur (sein, organes génitaux)** car procréation, grossesse, allaitement sont les 3 maillons d'une même chaîne naturelle et synergique.

➡➡➡ Les cancers du sein s'observent plus fréquemment chez les femmes qui n'ont été allaitées. Le grand boum des **cancers du sein** est apparu après que les femmes ont moins allaité.

■ Étude préliminaire sur les altérations de l'ADN chez les bébés non allaités

De nombreux bébés, dans le monde entier, sont toujours nourris avec des préparations à base de lait de vache ou avec du lait de vache pendant leurs premiers mois, en lieu et place de l'allaitement, et ce malgré un encouragement actif de l'allaitement par plusieurs auteurs. L'hypothèse a été faite que le lait humain pouvait fournir aux bébés une meilleure capacité à faire face aux futures agressions mutagènes en agissant sur l'interaction entre les agents infectieux et le système immunitaire en développement de l'enfant, ou directement en agissant sur le développement à long terme du système immunitaire de l'enfant.

Notre compréhension des événements génétiques sous-jacents au cancer a fortement augmenté ces dernières années, et les données actuelles laissent à penser que **les altérations de l'ADN peuvent conduire à une croissance cellulaire dérégulée et en fin de compte au cancer**. La relation entre les altérations de l'ADN et la carcénogénèse chez le jeune enfant reste peu claire, mais **l'effet protecteur du lait humain contre le développement des tumeurs malignes** [malignity = malignité d'après le Robert et Collins = caractère malin d'une maladie ou tumeur d'après le Larousse] pendant l'enfance ou à l'âge adulte a été souligné dans plusieurs études. Il a également été signalé que le lait artificiel pour nourrissons, c'est-à-dire l'alimentation à base de lait non humain, pouvait accroître le risque de cancer en général ou de certains cancers ou groupes de cancers spécifiques, ainsi que le risque de **maladies** telles que le **diabète de type 1** et la **maladie de Crohn**.

Dans cette étude, des bébés nourris exclusivement avec du lait de vache ont été comparés avec des bébés nourris avec du lait humain pendant au moins 6 mois. Le degré d'altérations génétiques dans les leucocytes du sang périphérique de bébés a été étudié au moyen de l'analyse de la fréquence des échanges de chromatides soeurs (SCE). Le SCE est considéré comme étant un indicateur simple, rapide et représentatif pour tester le potentiel génotoxique d'une variété d'agent mutagénique et carcinogène. Les échanges de chromatides soeurs découlent de cassures dans l'ADN et de la réversion des fragments brisés à une position presque équivalente après échange entre les deux chromatides soeurs d'un même chromosome et par conséquent leur formation dépend de la phase S du cycle cellulaire ou des processus de duplication de l'ADN... pas évidente, cette phrase!

Nous avons constaté un accroissement significatif ($P < 0.0001$) de la fréquence des échanges de chromatides soeurs chez les bébés nourris avec du lait de vache en comparaison de ceux qui avaient été allaités.

Méthodes :

L'échantillon était constitué de 60 bébés, 30 allaités et 30 nourris avec des préparations à base de lait de vache. Leurs âges allaient de 9 à 12 mois. En termes de durées d'allaitement, le premier groupe (allaité) était défini comme ayant été nourri exclusivement avec du lait humain jusqu'à l'âge de 6 mois. Bien que d'autres aliments aient été introduits dans leur menu, ils avaient continué à recevoir du lait humain jusqu'à leur entrée dans la présente étude. Les bébés du second groupe, pour certaines raisons, telles que la mort de leur mère ou l'insuffisance de lactation de leur mère, n'ont pas pu recevoir de lait humain depuis leur naissance [" were not able to have human milk from birth onwards "]. Dans la région où l'étude a été conduite [La Turquie, je présume], la pauvreté est aussi une des multiples raisons qui poussent à ne pas utiliser des préparations pour nourrissons trop onéreuses.

Les bébés des deux groupes étudiés étaient d'âge, de sexe et de milieu socio-économique similaires, étaient **tous en bonne santé** [" within the normal percentile ", c'est-à-dire, je pense, ni en meilleure santé ni en moins bonne santé que la moyenne des bébés] et avaient été sélectionnés au hasard dans une région donnée. A notre connaissance, aucun de ces bébés ou de leurs mères avait été exposé à des agents mutagènes, tels que des radiations, des produits chimiques, le tabac, des drogues ou des virus, et aucun d'eux ne présentait de maladie chronique ou " neoplastic " [signifie peut-être tumorale.. Néoplasie étant synonyme de tumeur d'après mon Larousse préféré]

Un comité de surveillance institutionnel approprié a approuvé le projet et un consentement éclairé a été obtenu des deux parents ou du tuteur légal après que la nature des procédures ait été pleinement expliquée.

Du sang périphérique veineux a été prélevé d'une façon aseptisée chez chaque sujet dans des " heparinized tubes " [mon Robert et Collins ne connaît pas.]. Un total de 200 [la lettre grecque " mu "]L du sang complet a été ajouté le jour même du prélèvement à 5mL de medium TC 199 (Gibco, Grand Island, USA) complété avec 10% de sérum de fœtus de veau [" fetal calf serum "] (Gibco), 2%

de phytohemagglutinine (Sigma, St Louis, USA), 5 [μ]g/mL de 5-bromodeoxyuridine (Sigma), 150 U/mL de pénicilline et 150 [μ]g/mL de streptomycine. On a laissé incuber les cultures dans l'obscurité pendant 68 heures à 37°C. Après le traitement avec de la démécoline (Colcemide, Gibco, 0.1 [μ]g/mL) pendant 3 heures, des lamelles pour microscopes ont été préparées avec une méthode conventionnelle et teintées par fluorescence plus en utilisant la technique Giemsa de Wolff et Perry. Le taux d'échange de chromatides soeurs moyen a été calculé sur la base du taux par cellule, à partir de 20 cellules sélectionnées par individu. Les cellules ont été décomptées [" scored "] par le même opérateur.

Le t-test des étudiants [" student's t-test "] a été utilisé pour tester les différences entre les deux groupes. Le logiciel statistique INSTAT (Graphpad Software, San Diego, USA) a été utilisé.

Résultats

On montre les fréquences d'échanges de chromatides soeurs obtenues chez les enfants nourris avec du lait humain et du lait de vache.

La comparaison statistique des fréquences d'échanges de chromatides soeurs dans les deux groupes montre une différence significative ($P > 0.0001$). La fréquence moyenne de SCE par cellule chez les enfants nourris avec du lait de vache était de 8.66 (+/- 1.15), comparé à la fréquence de 4.93 (+/- 0.82) chez ceux qui étaient allaités.

◆ Accumulation de substances toxiques dans le lait

En plus des inconvénients du lait dus à sa nature, on y trouve, comme dans la viande de boeuf, des **substances nuisibles** qui proviennent de la nourriture donnée au bétail et qui s'accumulent.

◆◆◆ La viande contient en moyenne 14 fois plus de pesticides que les végétaux, le lait en contient 5½ fois plus. Il n'est pas étonnant que ces substances nuisibles se concentrent également dans le lait maternel. De nombreuses études ont montré que plus les femmes consommaient de viande (y compris les volailles et les poissons), d'oeufs et de lait, plus leur lait contient de substances toxiques. Une étude du *New England Journal of Medicine* a montré que le lait des femmes végétariennes, même celui qui a la plus mauvaise qualité, était toujours meilleur que le moins mauvais des laits de femmes non végétariennes. Et en moyenne le lait des femmes végétariennes contient 35 fois moins de substances toxiques que celui des non végétariennes. D'autres **substances toxiques** s'accumulent également: les **pesticides, fongicides** etc., et ceci d'autant plus que l'on avance dans la chaîne alimentaire. Si l'on se nourrit de manière végétale, la concentration de substances toxiques est beaucoup plus faible que dans le lait et la viande qui proviennent d'animaux qui ont consommé les plantes et qui ont accumulé les poisons.

Une femme porteuse d'une pathologie mammaire, surtout si elle est jeune, n'a pas ou peu été allaitée. Elle (ou son entourage) décrit des signes précoces d'intolérance au lait de vache : **vomissement, diarrhées, douleurs abdominales** au cours des 2 premiers mois de la vie.

Durant la première enfance, d'autres signes sont très évocateurs :

- eczéma précoce
- otites moyennes et angines à répétitions,
- bronchites asthmatiforme
- troubles du sommeil

Ils se transforment vers l'âge de 4-5 ans en :

- un dégoût du lait
- de la nervosité
- des troubles du sommeil
- des angoisses
- de l'urticaire au soleil
- de l'asthme

◆◆◆ Les parents ont le droit de choisir, mais pour cela ils doivent savoir la vérité. Cela pourra leur rendre la décision plus difficile, mais cela les concerne. Tout professionnel de santé se doit de respecter ses devoirs et ses responsabilités quant à l'information des parents.

■ Evolution pathologique

Le bébé supporte très mal le sevrage lorsqu'on lui substitue au lait maternel du lait de vache dit *maternisé*.

◆ Danger des substituts du lait maternel

➤ Le biberon peut être un vecteur de microbes

Le biberon étant difficile à nettoyer, il peut être colonisé par des microbes si les conditions d'hygiène

sont défectueuses.

En outre, la mère se souviendra que tous les **poisons exogènes** (nicotine, caféine, alcool, additifs chimiques, etc..) passent dans son lait.

➤ **La tétine est une source possible de problèmes orthodontiques**

Contrairement au sein, la tétine n'est pas bien adaptée à la bouche du nouveau-né. Sa succion peut être source d'**anomalies du développement buccal** qui feront le lit de problèmes orthodontiques.

➤ **Le lait n'est pas toujours reconstitué avec une quantité de poudre adéquate**

Une étude a montré que le poids de poudre contenu dans la mesurette peut varier du simple au double en fonction du "coup de main" de la personne qui prépare le biberon !

Par ailleurs, dans des situations économiques difficiles, il arrive que la poudre soit utilisée en quantité insuffisante pour le volume l'eau, pour "faire durer" la boîte.

Malgré des instructions précises, les laits reconstitués présentent d'importantes variations de concentration.

Une étude ayant porté sur 133 échantillons de lait reconstitué, préparés par des mères ayant reçu des instructions précises, a relevé :

- une variation de 10 % de la concentration par rapport à celle attendue dans 21 % des échantillons
- et une variation de 17,5 % dans 11 %.

➤ Les formules du lait de la vache préparée peuvent inclure **beaucoup d'additifs** tels que le *sirop de maïs* à haut pourcentage de fructose, qui peut poser des **problèmes pour des enfants en bas âge**.

Le rejet et les perturbations sont immédiats. Ses premières manifestations seront des **selles qui s'éclaircissent** (c'est une **atteinte biliaire**), des **nausées** et des **vomissements pouvant aller jusqu'à l'étouffement**, conséquence d'une intolérance au lait de vache, **troublant la fonction stomacale** ou **biliaire**. Des **rougeurs**, des **boutons**, des **croûtes** pourront surgir ainsi que des **diarrhées**.

Les réactions du bébé seront d'autant plus fortes que celui-ci aura de la vitalité. **La plupart des mamans, mal informées, persèverent dans cette pratique**. Le bébé, par nécessité, finit par s'adapter tant bien que mal à ce régime alimentaire non spécifique.

Petit à petit, les manifestations d'un **dysfonctionnement** cesseront.

➤ Le premier signal d'alarme se tait. On n'aura ni entendu ni supprimé la cause. La mère s'imaginera que tout est rentré dans l'ordre mais il n'en est rien. C'est grave, car le potentiel vital du bébé en sera affaibli, l'amenant vers un terrain fragilisé de moindre résistance.

● **L'engrassement tissulaire commence dès le plus jeune âge par des problèmes inflammatoires touchant la sphère ORL** (**sinusite, amygdalite, conjonctivite, mastoïdite*** = inflammation de la muqueuse mastoïdienne, en général consécutive à une otite, **méningite**). Dans le cadre strict de la **pathologie O.R.L.** et **pulmonaire**, nous verrons donc nettement s'amender :

- Les **rhinopharyngites** de l'enfance (Y associer, la suppression des sucres rapides) et leurs complications en particulier otitiques.
- Les **sinusites chroniques** ou **subaiguës allergiques** ou simplement **microbiennes**.
- Les **bronchorrhées** de toutes couleurs (crachats).
- Plus difficilement, tout le cortège des **raclements pharyngés** (bien sûr des sujets non tabagiques).

Si les **inflammations catarrhales** ne sont pas supprimées (allergie au lait de vache par exemple), celles-ci atteindront l'enfant dans les parties plus basses (cage thoracique) avec des **pleurites, laryngites, trachéites, bronchites**.

● A la puberté, l'adolescent, soumis à de nouveaux processus hormonaux élimine tant bien que mal ses toxines par le biais de la peau. C'est ce que l'on appelle l'**acné juvénile**, qui passera progressivement comme les diarrhées du bébé ont progressivement disparu. Chez l'adolescent et l'adulte, naturellement le dommage n'est pas si dramatique, mais existe néanmoins encore sous forme de **déminéralisation**, d'**inflammations** ou d'**engrassements tissulaires** pouvant conduire à de simples **indurations**... ou à certains **cancers**!

● La cause demeurant, la situation reste inchangée. Les signes de carences se manifestent par des déminéralisations (**dentaire** et **osseuse**), des troubles du poids, d'attention, de vision, s'ajoutant aux fatigues et nervosité.

● A l'âge adulte, l'**inflammation** se propagera vers la **sphère digestive** avec des **gastrites**,

colites, cystites, sigmoïdites. L'invasion inflammatoire se fait du haut vers le bas avec une progression plus ou moins rapide suivant l'état du terrain de chacun (potentiel vital fort, faible ou absent) et cette pathologie sera d'autant plus tenace et envahissante que les moyens pour arrêter sa progression ne feront qu'affaiblir le potentiel vital par absorption de **toxines supplémentaires** (médicaments) et fermeture des émonctoires (antibiotiques). Encore une fois, on essaie de soigner les effets et non d'arrêter la cause qui reste ici une intolérance à un aliment non spécifique.

Cette progression continuera tant qu'un redressement alimentaire correct ne viendra pas la stopper.

➡➡➡ Toutes ces **maladies chaudes inflammatoires**, dites en "ites", se transformeront petit à petit en **maladies froides**, dites en "oses" (**artérioscléroses, tuberculoses, canceroses**).

➡➡➡ Les maladies silencieuses sont les plus dangereuses et les plus vicieuses. Elles progressent sans crier garde car le potentiel vital de la personne s'est considérablement affaibli par la prise de médicaments en plus de la continuation de la cause provoquant la **toxémie**. La phase aiguë du début de la vie et sa force d'élimination (**diarrhée, vomissement fièvre, acné, toux**) vont peu à peu se transformer en phase silencieuse chronique où la maladie s'installe et s'incruste en formant **kystes, polypes et indurations*** =_durcissement d'un tissu organique; la partie ainsi durcie.

Les processus des défenses immunitaires seront grandement affaiblis et la pathologie accédera à un stade irréversible. Cette finalité est d'autant plus triste qu'elle aurait pu être facilement évitée.

En réalité, le lait de vache favorise une série de pathologies et problèmes de santé dont: la production muqueuse, la **perte de l'hémoglobine**, le **diabète juvénile**, **maladies cardiaques**, l'**athérosclérose**, l'**arthrite**, **calculs rénaux**, **changement d'humeur**, **dépression**, **irritabilité**, des **allergies**.

■ L'intoxication à l'acide lactique

A l'âge adulte, nous avons perdu la quasi-totalité des lactases, enzymes indispensables à la digestion du lait. Cette enzyme est présente chez le bébé qui tète sa mère.

Si malgré cela, l'adulte consomme des produits laitiers, il va non seulement ne pas digérer cet aliment, mais créer un état de suractivation d'acide lactique qui en trop grande quantité dans l'organisme, deviendra toxique. En effet, une élévation de l'acide lactique au niveau cellulaire engendre une prolifération de cellules qui n'atteindront pas leur maturité, (la quantité détruit la qualité) et seront incapables de capter l'oxygène et d'éliminer les déchets. Ces perturbations de **kystes** et de **tumeurs**.

Des enfants de *San Diego*, de Riverside County, et San Bernardino County, ont tous développés un cas sérieux de **diarrhée** dû au **E coli** après avoir bu du lait non pasteurisé. Cette infection peut causer **douleur abdominale** et **diarrhée sanglante** et bien que dans la plupart des cas, les symptômes disparaissent dans les 10 jours, pour les cas les plus sérieux, le **non fonctionnement des reins** est aussi possible.

■ La vie des vaches n'est pas si douce !

Avez-vous pensé au traumatisme que l'on inflige à la vache, dont on ne peut nier l'attachement à son enfant ?

Il est évident que pour obtenir le lait on ne tue pas les vaches... mais, pourtant dès que les vaches ne peuvent plus fournir elles se rendront à l'abattoir. C'est pourquoi, au premier abord, consommer des produits laitiers ne semble impliquer aucune souffrance pour les animaux. Hélas, c'est faire abstraction du fait que pour produire du lait, il est nécessaire qu'une vache mette bas, comme tout mammifère, et ce, une fois par an. C'est là que les choses se compliquent : si on laisse le veau téter, la vache va contrôler et donc freiner la descente de lait, nuisant à sa productivité. Le veau lui est donc retiré quelques jours seulement après sa naissance.

Si c'est une femelle, elle ira rejoindre d'autres vaches laitières. Sa première grossesse aura lieu à 2 ans; elle sera à nouveau fécondée 3 mois après chaque vêlage (par insémination artificielle dans 65 à 75 % des cas); elle sera maintenue en lactation 7 mois minimums par an, et l'éleveur continuera à la traire même pendant sa grossesse. Vous pouvez imaginer à quel point cela peut être exténuant pour son corps dont les besoins vitaux ne sont aucunement respectés. D'ailleurs, ce productivisme intensif réduit son potentiel de vie (20 ans normalement) à 5 ans

environ, âge auquel elle sera abattue pour cause de stérilité ou de mauvais rendement?

➔ **Saviez-vous que 70% de la viande bovine provient des vaches laitières?**

Par contre, si c'est un mâle, son sort dépendra de la qualité de sa chair. Si son potentiel en viande est pauvre, il finira en pâtée pour chien et l'on utilisera une partie de son estomac, appelée présure, pour faire cailler le lait destiné aux fromages. **La quasi-totalité des fromages sur le marché contiennent donc de la chair animale.** Si l'on veut produire de la viande rouge, le veau sera envoyé dans des unités d'engraissement intensif où il sera gavé principalement de céréales et maintenu à l'étroit pour éviter la moindre perte de poids. Sinon, il fera partie des 2 millions de veaux expédiés chaque année dans des élevages industriels où il sera confiné dans un box individuel qui le privera de tout contact avec ses congénères et l'empêchera même de s'allonger correctement. **Sachez que 90% d'élevages sont en batterie contre 10% en plein air ?**

L'augmentation de la productivité des vaches laitières a conduit à l'apparition de **mammites**, des **infections douloureuses des pis**. Aujourd'hui, près d'un tiers des vaches laitières en France en souffrent.

Les aliments concentrés et hyperprotéiniques qui sont donnés aux bovins peuvent causer des **problèmes digestifs**, des **acidoses**, et provoquent également des **boiteries**. Certaines races **porteuses du gène culard** (qui provoque une **hypertrophie musculaire de l'arrière-train**) ont du mal à mettre bas. Elles subissent des césariennes.

En hiver, les vaches sont gardées dans des logettes pas toujours propres ni bien adaptées à leur taille, ce qui aussi favorise l'apparition de **boiteries**.

Les bovins à l'engraissement sont parfois élevés dans des parcs sans litière, sur caillebotis intégral. Dans ce cas, l'écornage est nécessaire.

Quant aux veaux, ceux issus des troupeaux laitiers sont séparés de leur mère un ou deux jours après leur naissance. Ils sont engraisés jusqu'à l'âge de 5 mois sur un sol et caillebotis très inconfortable, sans litière, et reçoivent une alimentation trop pauvre en fer, afin d'obtenir une viande blanche.

En ne tétant plus le pis de sa mère, naturellement riche en microbes, le veau ne peut plus digérer correctement son lait, ce qui engendre des **troubles digestifs** et une **production d'urée***.

***L'urée** = Diamide d'acide carbonique, produit final de la dégradation par le foie des acides aminés. L'urée est éliminée dans les urines.

➔ **Des vaches siphonnées jusqu'à l'éclatement des pis**

Le problème est que les puissants oppresseurs qui dominent l'agro-industrie moderne cherchent le profit sans aucun égard moral pour les animaux dont ils s'occupent. À l'heure actuelle, il n'y a presque aucune loi réprimant la cruauté envers les animaux de boucherie.

De par le monde 50 milliards d'animaux de boucherie meurent chaque année.

Les vaches ne savent jamais ce qu'il advient de leurs petits. On les lui enlève dès la naissance. Pour la plupart, ses petites femelles seront élevées pour suivre les traces de leur mère.

Les vaches développent des malformations et souffrent aussi d'un genre d'arthrite dû aux hormones qu'elles doivent absorber pour une plus grande production de lait, il en résulte que la vache ne peut plus supporter son poids. Imaginez? Elles n'ont pas assez de supporter des grossesses répétées et de se faire ainsi siphonner à longueur de journée, qu'elles doivent aussi, en plus, endurer une **douleur atroce à cause de leur poids**.

Pendant des siècles, ces animaux ont tiré nos charrues, engraisés nos sols et donné leur lait à nos enfants. Aujourd'hui, cependant, ces créatures patientes et paisibles sont récompensées de leurs siècles de loyaux services par des mauvais traitements dont: **l'élevage intensif**, **l'emprisonnement**, **l'administration massive de drogue** pour la production plus abondante du lait, nourriture impropre, enlèvement du veau dès sa naissance ce qui représente quand on sait comment une vache est maternelle - à une souffrance inacceptable, **maladie due au stress**, **malformation** et **grossissement des pattes dues à l'inactivité des vaches**, **grossissement des pis qui vont même jusqu'à éclater tellement elles sont grosses**, **maladie et infection des pis** où l'on place les tubes pour siphonner leur lait, ensuite vient le transport dans les camions puis la souffrance des abattoirs.

➔➔➔ La vache est maintenant si tendue, nerveuse et hyperactive qu'on doit souvent lui administrer des **tranquillisants**, qui se retrouveront forcément dans votre consommation de lait. Car, les vaches vivent dans les cages appelées "Unicar", 10 mois par an, pendant lesquels elles ne peuvent ni marcher ni se retourner.

Certain des lots d'engraissement les plus importants peuvent compter jusqu'à 100 000 "unités" et plus. Ici, les animaux reçoivent une alimentation conçue dans un seul but : les faire engraisser aux prix le plus bas possible. Au menu, on trouve une série de mets parfois très délicats comme de la **sciure de bois relevée d'ammoniac et de plumes**, du **papier journal déchiqueté** (offert avec toutes les **couleurs d'encre toxique des bandes dessinées** de l'édition du samedi) et des **circulaires publicitaires**, de la **paille synthétique**, des **vidanges recyclées**, du **suif** et de la **graisse non comestible**, des **détritus de volaille**, de la **poussière de ciment** et des **retailles de carton**, des **farines animales**, sans parler des **insecticides**, des **antibiotiques** et des **hormones**. On y ajoute des arômes et des saveurs artificiels pour amener par la ruse les pauvres animaux à manger. Pendant ce temps, les scientifiques de l'université de l'*Arizona* étudient les processus biologiques qui aiguissent l'appétit de la vache. Leurs motifs? : "Il est évident que si l'on arrivait à découvrir ce qui détourne un bovin de sa mangeoire et qu'on puisse y remédier, cela voudrait dire beaucoup". Cela voudrait dire beaucoup en effet, car tout l'intérêt de la chose est de les rendre aussi gras que possible pour le moins cher possible. Les énormes conglomerats agro-industriels qui possèdent les lots d'engraissement sont très excités à l'idée de pouvoir utiliser des substances chimiques qui donneraient à ces animaux placides des appétits insatiables.

■ Qu'en est-il chez l'homme qui consomme du lait industriel?

Mais que boit le veau ?

La réponse est pourtant simple. Un veau bio boit du lait naturel (pour l'AB) ou bio (pour Nature & Progrès) pendant 3 mois au minimum. Que boit un veau conventionnel ? Du lait reconstitué à partir de poudre de lait écrémé et de divers ajouts d'eau, de graisses et de protéines de toutes origines. Cette pratique, moyennant une subvention importante des pouvoirs publics pour la déshydratation, permet de vendre le beurre, puis le lait écrémé, et enfin le veau élevé avec le sous-produit de peu de valeur de l'industrie agroalimentaire, dont à l'époque les fameuses **farines de viandes et d'os (FVO) infestées de prions pathogènes**. On a fini par interdire l'ajout des FVO qui, du coup, saturent les incinérateurs des cimenteries, mais l'utilisation du lait reconstitué est toujours autorisée. Au-delà de la qualité douloureuse des sous-produits qui le composent, ce pseudo-lait arrive dans le ventre du veau dans la boîte à outil nécessaire à sa digestion. Ce n'est pas en effet le veau qui digère le lait, mais d'abord une immense diversité des microbes et ferments qui rendent assimilable par le veau. Ces microbes sont présents sur le pis et dans le lait de la vache élevée naturellement. Ils ont disparu du lait reconstitué, d'où les multiples diarrhées et infections liées à la proliférations des microbes pathogènes qui prennent dans le ventre du veau la place des bons microbes qu'on a éradiqués, d'où l'abus d'antibiotiques dans l'élevage des veaux...

■ Le veau privé de lait maternel

Les subventions à la déshydratation et les sous-produits industriels permettent aujourd'hui au lait artificiel et aux aliments du commerce d'être moins chers que le prix du lait payé à l'éleveur. Aussi, la plupart des éleveurs modernes ne donnent plus du tout de lait de la mère au veau. Dans les élevages industriels, ces derniers sont élevés en batterie, dans des box individuels dans lesquels ils peuvent à peine se déplacer. Ces pratiques sont heureusement interdites par les cahiers des charges bio. Pour digérer le lait, le veau le fait cailler dans son estomac. La présure qui est utilisée pour faire le fromage est extraite de la caillette, un des poches de l'estomac du veau, qui est récupérée après son abattage. Quelques plantes, de la famille des artichauts, permettent aussi de faire cailler le lait et sont utilisées dans certaines fabrications traditionnelles espagnoles ou portugaises. Seule une poignée d'éleveurs les utilisent en France à cause de l'irrégularité de leur action. Certains laboratoires commercialisent des présures issues des biotechnologies (OGM), de plus en plus utilisées par les industriels mais heureusement interdites en bio.

■ Le lait que nous buvons est-il meilleur ?

La génération des intolérances au lait de vache peut faire penser que non. Tout d'abord, **l'humain est encore moins préparé que le veau à digérer les protéines du lait de la vache**, sauf si elles sont auparavant dégradées par de multiples ferments lactiques et autres microbes qui font la qualité et la digestibilité des fromages fermiers traditionnels. D'où viennent ces microbes ? Du sol, du fourrage puis de la panse de la vache, d'où ils sortent avec la bouse pour se disséminer dans la litière de l'étable et sur le pis d'où ils contaminent la bouche du veau qui tète et le lait des élevages

naturels, mais pas ceux des élevages modernes. Pourquoi ?

D'une part, les races traditionnelles ont été sélectionnées pour manger de l'herbe et avec elle **développer dans la panse de la vache les microbes dont l'homme a besoin pour digérer leur lait**. C'est grâce à cette sélection que les peuples du centre et du Nord de l'Europe sont tous des buveurs de lait et ne connaissent pas traditionnellement les intolérances actuelles.

Les races modernes ont pas contre été sélectionnées sur la quantité de lait produite avec une alimentation artificielle et ont dans leur panse une flore bactérienne appauvrie qui n'a plus rien à voir avec ce dont l'homme a besoin. D'autre part, les déséquilibres de l'alimentation des vaches modernes multiplient les risques de **prolifération de microbes pathogènes (listéria, staphylocoques...)** dans leur lait. C'est pourquoi leur lait n'est pas commercialisable que s'il est débarrassé de tout microbe (on mesure le taux de cellules), les bons comme les mauvais. L'éleveur est ainsi obligé d'adapter la nourriture de ses vaches à la production d'un lait le plus pauvre possible en microbes, de traite dans une ambiance stérile après avoir désinfecté le pis de la vache... **au point qu'il est devenu impossible de faire du fromage sans ajouter des ferments lactiques industriels alors que ces ferments sont normalement présents dans le lait !** Les fromagers fermiers qui veulent fabriquer leur ferment à partir de lait cru de la ferme sont sans cesse tracassés par les services vétérinaires parce qu'ils ont "trop de cellules".

L'industrie fromagère ne travaille, elle, qu'avec des laits stérilisés ou des laits soi-disant "crus" qui sont en fait *thermisés* ou *microfiltrés* (procédés qui éliminent le microbes tout aussi bien que la stérilisation). Et si par hasard un dernier microbe réchappait à tout ça, le consommateur peut être rassuré : le lait ne lui est jamais livré que stérilisé à basse ou à ultra haute température (UHT) et plus aucune fermière ne remplira votre bouteille de lait après avoir plongé sa louche dans son bidon. **Le lait est devenu un produit trop dangereux pour ne pas être sécurisé, c'est-à-dire tué !**

Lors de la consommation de lait, le **système immunitaire** doit se concentrer pour neutraliser de nombreuses sortes de protéines étrangères. Chez les personnes sensibles, particulièrement chez les nourrissons cela déclenche des réactions immédiates par exemple des **neurodermatites, enflément des ganglions** etc. Chez certaines personnes très sensibles, la consommation du lait peut **dérégler le système immunitaire** allant jusqu'à causer des **maladies autoimmunes** (qui attaquent leur propre organisme). Le bon fonctionnement du système immunitaire est vital, son affaiblissement cause des maladies.

■ De l'urée dans le lait

➡➡➡ Malheureusement, les aberrations de l'élevage moderne ne s'arrêtent pas là et **la plupart des laits commercialisés sont devenus de véritables déchets industriels**. La vache rumine bien avant de pouvoir regarder passer les trains parce que cela est indispensable à sa digestion. Son estomac est très développé, constitué de plusieurs poches, car elle est incapable de digérer les protéines et les sucres qu'elle n'y a pas fabriqués elle-même. Elle rumine pour permettre la multiplication de milliards de microbes qui déstructurent l'herbe pour fabriquer des protéines, des sucres et des fibres digestibles. La quantité de lait produite par une vache est directement liée à la quantité de protéines qui entre dans son intestin. La vache rumine entre 8 heures par jour, ce qui limite forcément la quantité de lait qu'elle peut ainsi produire.

Pour gagner du temps et augmenter cette quantité, l'éleveur n'a rien trouvé de mieux à faire que de la nourriture directement avec des grosses quantités d'aliments concentrés contenant de nombreuses protéines "étrangères". Au début du siècle dernier, il commença à donner des farines de viande. Aujourd'hui, ces protéines sont constituées avant tout de tourteaux de soja, mais elles ne sont pas plus fabriquées dans l'estomac de la vache que les farines de viande. Pour l'intestin de la vache, il s'agit de protéines de mauvaise qualité.

Que fait l'organisme lorsqu'il est saturé de protéines de mauvaise qualité?

➡ Il les dégrade sous forme d'urée qui est un **déchet toxique**.

Et que devient l'urée lorsqu'elle est fabriquée en grosse quantité? ➡ **Elle est d'abord évacuée par l'urine, puis par le lait, ensuite elle est attirée par le cerveau** et les vaches deviennent folles comme nous en a averti *Rudolf Steiner*, il y a bientôt un siècle.

Les vaches modernes à haut rendement ont toutes été sélectionnées sur leur capacité à faire du lait avec des protéines exogènes plutôt qu'avec celles venant des microbes de leur intestin, c'est-à-dire un **LAIT SATURÉ D'UREE, TOXIQUE POUR LES CONSOMMATEURS !**

■ Les effets néfastes pour l'homme

Les animaux élevés de façon intensive sont soumis à un **stress permanent** qui les fragilise. Pour prévenir des pathologies qui pourraient s'avérer désastreuses dans un tel environnement, des **antibiotiques** sont couramment utilisés.

Cet usage important de médicaments pose le **problème des résidus** et du **phénomène d'antibiorésistance**. Plus généralement, les méthodes modernes d'élevage peuvent être associées à des **problèmes de sécurité alimentaire**. La crise de la **vache folle** en a été une triste illustration.

De plus, l'intensification des techniques de production a eu pour conséquence la disparition d'une multitude de petites exploitations au profit de structures plus performantes en termes de productivité mais dont l'activité génère d'importants risques de pollution et qui sont peu créateurs d'emplois. D'autre part, elle a activement contribué à la désertification des zones rurales, ce qui pose d'autres problèmes de gestion des espaces naturels. Un profond déséquilibre est ainsi apparu entre des régions en excédent structurel, où la concentration d'unités d'élevage intensif menace directement les sols et les réserves d'eau, et des régions dont l'activité agricole est désormais insuffisante pour assurer l'entretien des espaces.

La tendance ovo-lactée fait habituellement appel à de bonnes quantités de produits laitiers, notamment au lait de vache au niveau de la cuisine, d'où les combinaisons farine-œuf-lait, éventuellement sucre en plus (tarte, tourte, quiches, gâteaux...). Ces combinaisons alimentaires sont peu recommandables même si elles font partie de notre culture alimentaire de base. Dans le cadre d'une recherche de bonne santé, elles doivent devenir rares. Pour s'en rendre compte, il suffit d'observer : quelques jours sans elles et votre langue devient plus rose et votre ventre commence à se sentir mieux (si vous ne remplacez pas évidemment par des morceaux de fruits secs ou quantité de yaourts). Un apport important de produits laitiers est forcément source de **mauvaises graisses** et d'**inconfort digestif** par le biais du lactose.

De plus, l'apport protéique devient vite excessif, ce qui n'est pas une bonne chose ni pour notre équilibre acido-basique ni pour nos émonctoires que nous surchargeons d'un travail d'élimination. Ce type de cuisine fait souvent appel à des cuissons au four, ce qui produit beaucoup de molécules anormales (réaction de Maillard) faisant partie des molécules xénobiotiques aussi peu recommandables que celles produites par les grands noms de la chimie.

D'ailleurs; l'Agence canadienne d'inspection des aliments et Natrel avisent la population de ne pas consommer le **lait au chocolat** 1% de marque *Sealtest* décrit ci-dessous parce que ce produit pourrait être contaminé par un désinfectant chimique. Le lait contaminé par le désinfectant ne présente pas nécessairement d'altération visible ni d'odeur suspecte. Ce produit ne doit pas être consommé. Les consommateurs doivent jeter immédiatement le produit touché ou le rapporter là où ils l'ont acheté.

Aux *Etats Unis*, en 1930 une vache moyenne produisait 12 livres de lait par jour. En 1988 la moyenne avait augmenté à 39 livres. Si le **BGH** augmente la production par 30 pour cent, ce volume augmente de 51 livres par jour et par vache. Cela mène à une augmentation correspondante dans problèmes vétérinaires associés avec production intensive du lait.

Cependant, la *Food and Drug Administration* refuse d'exiger du lait de vache et des produits laitiers issus d'injections au **BGH**, d'être étiqueté et laisse aux états de décider quand réguler l'étiquetage. Le refus de la FDA d'étiqueter le lait au BGH, sape le droit du consommateur de savoir où la nourriture est produite et quelle ferme est traitée.

Il est logique de se poser cette question choquante ou dérangeante.

Sur le plan nutritionnel, une grande partie des bénéfices est perdue car la protéine du lait, si elle est moins chère (parce que la plus conventionnée ?) est aussi très probablement la moins saine, mieux vaudrait alors compléter la base végétale par un peu de poisson sauvage ou d'animal bien élevé.

Le **rBGH** (recombinant Bovine Growth Hormone) fabriquée par Monsanto, il est vendu aux fermiers laitiers sous le nom de marque POSILAC. Monsanto est supportée par la Food and Drug Administration (FDA) et insiste que le lait au rBGH est indiscernable du lait naturel, et qu'il est sain pour les consommateurs. C'est une aberration !

Un rappel : Les Produits chimiques de la Cie. de Monsanto., **faiseur de poisons fins** tel que le **DDT**, l'**agent orange**, **Roundup** et bien plus... a dépensé environ un demi milliard dollars pour inventer une piqûre à injecter aux vaches ... forcer une vache à produire plus de lait.

Une information a fortement attiré notre attention. Le lait américain différerait du lait des autres pays dans la mesure où les producteurs utilisent depuis 1985 chez 30 % du cheptel laitier une hormone synthétique créée par la compagnie Monsanto, la rBGH (recombinant bovine growth hormone). Cette dernière sert à augmenter la production laitière du cheptel américain. Son

utilisation a été autorisée sur la foi d'une très courte étude de Monsanto qui a affirmé que des rats a qui on avait injecté des fortes doses de l'hormone pendant 90 jours n'avaient rien absorbé et que, par conséquent, l'hormone était sans danger pour la santé humaine. Les données de cette étude ont cependant été revues par la Direction de la protection de la santé du gouvernement.

Des conclusions totalement différentes ont été tirées : 20 % à 30 % des rats avaient absorbé l'hormone - on en a retrouvé des quantités significatives dans la prostate - et présentaient des **kystes thyroïdiens**. Les Canadiens craignent que la rbGH contribue à augmenter les **cancers de la prostate** et du **sein**. Une hypothèse a été formulée : le corps détecte la rbGH et y réagit en augmentant la production d'IGF-1 (facteur de croissance insulino-mimétique de type 1 ou insulin-like growth factor 1) par le foie. Cet IGF-1 stimule la prolifération cellulaire et inhibe la mort cellulaire ou apoptose ce qui entraîne une croissance cellulaire anormale et favorise l'apparition de cancers. Des études ont montré par exemple qu'il pouvait stimuler le développement de cancers du sein, de la **prostate** et **colorectal**. "On peut donc se demander si le lien entre le lait et le cancer est un problème purement "laitier" ou si la composante hormonale n'y jouerait pas un rôle important." écrit Dr François Melançon

Nul besoin de démontrer l'interaction et le lien très étroit entre l'alimentation des animaux d'élevage et notre assiette. On pense évidemment aux **OGM** dont la nouvelle réglementation européenne sur l'étiquetage et la traçabilité qui est entrée en application le 18 avril 2004, ne concernera toujours pas les produits issus des animaux nourris avec des **OGM** tels que : le lait, la viande, la charcuterie, le fromage ou les poissons d'élevage. **Plus de 80 % des OGM sont destinés à l'alimentation des animaux d'élevage**. On nourrit avec du maïs et du soja transgéniques les vaches, les porcs ou les volailles à partir desquels on prépare des aliments (laitages, charcuterie, plats cuisinés, etc.). Or la loi n'impose pas d'étiqueter ces produits.

vendredi 6 mai 2005 (AlterPresse)

◆ L'Organisation Panaméricaine de la Santé/Organisation Mondiale de la Santé (OPS/OMS) a mis en garde ce 6 mai contre l'utilisation de certaines marques de lait contaminées, disponibles sur le **marché haïtien**.

Dans un communiqué transmis à AlterPresse, l'OPS/OMS "demande aux familles haïtiennes de ne pas utiliser les lots de lait de marque Picot et certains lots de marque Gallia et Blédilait" qui ont provoqué une **épidémie de Salmonellose à Salmonella enterica sérotype Agona** en France. Après constatation de plus d'une centaine de cas de contamination relevées en France au début de l'année, les marques *Picot*, *Gallia* et *Blédilait* ont été retirées du marché français en mars et avril derniers. "Les informations préliminaires indiquent que la société *Blédina*, a exporté les lots de lait en poudre Gallia et *Blédilait* dans 21 pays en dehors de l'Europe, dont **Haïti** pourrait en faire partie", a souligné l'OPS/OMS. Elle a invité les commerçants à enlever ces produits à la vente sans délai afin d'éviter tout risque de maladie. Les **infections à Salmonella** surviennent dans les trois jours suivant l'ingestion d'un produit contaminé et provoquent un tableau de **gastro-entérite avec des vomissements**, une **diarrhée parfois sanglante**, et de la **fièvre** dans la majorité des cas. L'apparition de ces signes chez un nourrisson doit conduire les familles à consulter un médecin.

◆ POURQUOI DIRE NON AU LAIT DE VACHE ?

Pourquoi le lait de vache est-il nocif pour la santé de l'être humain ? En voici les principales réponses.

1 - Code génétique inadapté

Les hormones contenues dans le lait de vache sont des véhicules d'informations et vont transmettre à l'hypophyse du veau des informations adaptées à cette espèce animale particulière.

Imaginez une information de croissance spécifique au veau, par exemple peser 500 kg à six mois, reçu dans l'hypophyse d'un nourrisson qui, lui, dans le même temps, ne doit peser que 7 à 8 kg ? **Que va-t-il se passer ?**

Tout simplement, cette information non spécifique, qui ne correspond en rien à la croissance normale de l'être humain, va perturber le mécanisme sensible du système hormonal réglé par l'hypophyse et, de ce fait, déclencher toute une série de conséquences fâcheuses pour le bon fonctionnement physiologique de l'individu.

Quand bien même, malgré cela, l'organisme humain serait capable de s'adapter à cette

désinformation, il le ferait au détriment d'autres fonctions s'étalant sur la vie entière de l'individu et même sur des générations.

C'est pourquoi le danger ne porte ni sur la quantité de produits laitiers absorbés (bien que cela puisse provoquer des encrassements du métabolisme, et nous en reparlerons plus loin), ni même sur la quantité biologique :

◆ **le lait de vache issu de l'agrobiologique** contient absolument les mêmes informations néfastes et non adaptées à l'espèce humaine.

◆◆◆ **Une seule goutte de lait, même cachée dans un gâteau, suffisait à dérégler le processus du métabolisme.**

En conséquence, on constate, dans la plupart des cas, des réactions négatives du bébé lors du sevrage passant du lait maternel au lait de vache, ou aux laits dits maternisés qui restent malgré tout spécifiques à l'espèce animale car composée avec du lait de vache.

Cette information ne se trouve pas dans la viande de bœuf car n'ayant pas les mêmes caractères d'information. **Il est, à mon avis, plus dangereux pour la santé de l'homme de consommer des laitages que la viande de bonne qualité biologique.** Contrairement aux idées répandues parmi les adeptes végétariens.

L'organisme d'un bébé privé de lait humain et consommant du lait de vache ne disposera pas de l'information correcte pour fabriquer son osséine ... et ne pourra donc pas se minéraliser convenablement. Enfant, puis adulte, il éliminera de manière excessive, par manque d'osséine, les sels minéraux contenus dans le sang, et les déposera dans les tissus, devenant ainsi sujet aux calculs, kystes et autres indurations.

De plus le pouvoir minéralisant du lait est complètement surfait, en raison essentiellement de la qualité des laits commercialisés –hors circuit AB; qu'ils soient pasteurisés, stérilisés, UHT, ils sont dévitallisés et leurs minéraux sont devenus pratiquement **inutilisables pour le métabolisme**.

2 - Du calcium inaccessible

Nous trouvons dans le lait de vache, tout comme dans le lait maternel, du **calcium**. Celui-ci est dosé suivant les besoins du veau ou du bébé. Non seulement les besoins ne sont pas les mêmes, mais aussi grande que soit la proportion de calcium dans le lait de vache, celui-ci ne pourra en aucun cas être disponible à l'organisme humain. En effet, les protéines spécifiques contenues dans le lait animal et ayant pour fonction de transmettre l'information nécessaire à l'élaboration de l'osséine* (*filet sur cartilage pour retenir les minéraux) ne seront pas adaptées à notre espèce, mais au veau, donc totalement inopérantes pour l'être humain.

◆ **C'est pourquoi le bébé, l'enfant, ou l'adulte, auront très peu d'osséine et par ce fait, retiendront mal les minéraux, entraînant une déminéralisation progressive.**

En regroupant les constatations de plusieurs chercheurs, médecins et hygiénistes, il semblerait que l'organisme, d'une part se défait de ces sels minéraux circulant dans le système sanguin, par défaut d'osséine, et d'autre part accumule ces mêmes sels contenus en trop grande quantité dans le lait de vache, dans des **endroits tissulaires et organiques** du corps.

● Ceci entraînant **indurations, kystes, calculs et becs de perroquet**.

3 - Des graisses saturées

Dans le lait maternel, les graisses sont constituées essentiellement d'acides gras poly-insaturés. Le lait de vache, lui, contient essentiellement des acides gras saturés à grosses molécules lipidiques que le foie de l'être humain a du mal à digérer et à saponifier. ● Le **système biliaire se fatigue** par une suractivité pour tenter de dissoudre un produit incompatible avec le **système digestif**.

Hors le système digestif est le premier pas fondamental vers une bonne santé !

Il est important de savoir que **le lait de vache a la propriété de fixer les toxines** déjà présentes dans le corps et principalement celles qui viennent s'y ajouter par l'alimentation. † **C'est pourquoi lors d'une maladie aiguë ou chronique (grippe, angine infection) il est indispensable de supprimer tous les produits laitiers afin d'en venir à la guérison.** De plus, les graisses qui ne sont pas éliminées seront absorbées au niveau de l'intestin grêle, passant ainsi dans le sang, ce qui est **particulièrement nocif**. Les graisses ont une importance capitale pour le développement du cerveau et du système nerveux.

◆ Le cerveau de l'être humain ayant une croissance plus rapide que celui des autres mammifères, il est donc important de lui fournir des graisses de bonne qualité, c'est-à-dire insaturées, de provenance maternelle ou bien végétale. Et pour une croissance harmonieuse du bébé, nous trouvons la lactoferrine dans les protéines du lactosérum maternel.

4. Pauvreté en lactose

Le lait maternel, biologiquement adapté à l'homme, en contient plus de 50 % que le lait de vache. Ses propriétés sont non seulement énergétiques et déterminantes dans le processus de l'assimilation des minéraux et de la constitution de la flore intestinale, mais aussi elles participent grandement dans la protection contre les germes pathogènes.

● Aucun lait d'origine animale ne protège l'homme contre les germes pathogènes et autres parasites. Bien au contraire, ils en favorisent tous la prolifération par modification du milieu digestif et intestinal qu'entraîne inévitablement leur absorption.

● La **fièvre de Malte** et la **brucellose** en sont les conséquences dont les risques ont été minimisés avec la surveillance sanitaire et la vaccination. Mais la vaccination n'empêche pas le passage d'autres toxines présentes dans le lait de vache comme nous allons le voir plus loin.

Les protéines du lactosérum contenues dans le lait maternel contiennent des protéines anticorps (lysozymes, gammaglobulines, immunoglobulines) qui jouent un rôle de grande importance dans la **lutte contre les infections**, d'autant plus que le nourrisson n'a pas établi sa barrière immunitaire intestinale.

➔ D'où, une fois de plus, l'importance de nourrir l'enfant au lait maternel et d'abandonner le lait de vache favorisant les parasites en tous genres.

5. Des molécules géantes

Les éléments constitutifs du lait de vache et du lait maternel sont différents, notamment par la **grosseur des molécules et des protéines** ainsi que par leur **formule biochimique**.

L'adulte a certes besoin de **protéine**, mais celles-ci lui sont largement fournies par une alimentation végétale. En réalité, **aucun aliment végétal ne contient moins de 1 à 2% de protéines** (c'est-à-dire autant que le lait maternel!) En adoptant une nourriture végétale variée et saine sans consommer de produits d'origine animale, il est impossible de manquer de protéines. Il est de plus inutile de consommer du lait pour couvrir les besoins en fer. La teneur en fer du lait est seulement de 0,1 mg/100g de lait. En comparaison la farine complète de seigle contient 4,0 mg; les lentilles 6,9 mg; les pommes: 0,3 mg; les graines de sésame 10,0 mg (elles contiennent d'ailleurs six fois plus de calcium que le lait.)

Le milieu digestif est également différent selon l'espèce : l'estomac du veau sécrétant de la caillette et celui du bébé de la présure (rénine) pour dégrader et coaguler leurs laits respectifs. Ainsi, on constate que la caillette du veau est 100 fois plus puissante et active que la présure du nourrisson, et cela en rapport avec les molécules constituantes du lait de vache qui sont nettement plus grosses que celles du lait maternel.

➔ C'est donc un effort considérable que nous demandons à notre foie pour dégrader une trop grosse molécule d'origine animale.

Diluer le lait de vache avec de l'eau pour le rendre soi-disant plus digeste ne changera rien à l'affaire car la formule biochimique restera la même.

➔➔➔ Le bébé fabrique de la rénine jusqu'à l'âge de trois ans. Au-delà de cet âge, si nous le forçons à boire du lait de vache après son sevrage, son organisme se verra forcé de fabriquer de la présure (lactase) pour digérer un aliment qui ne lui est donc pas nécessaire, au détriment des autres fonctions organiques.

● J'ajouterai que la présence de la lactase dans l'intestin est responsable de **gaz** et de **ballonnements** (une flore intestinale de bonne qualité est de nos jours très rare, il est donc très important de ne pas la modifier ou de la remettre en bon état).

➔➔➔ Les *Africains* possèdent très peu d'enzymes (rénine) pour digérer le lait de vache. Ils sont donc plus exposés que les *Occidentaux* à des **dérèglements digestifs** aux conséquences fâcheuses.

➔➔➔ Le lait de vache et ses sous-Produits (fromage, yaourt; beurre) sont contre-indiqués dans les pays tropicaux.

6. Les facteurs toxiques

➔➔➔ Dans les cahiers de la nutrition "Médecine officielle", il est noté que **nos chercheurs ont découvert dans le lait de vache une molécule hautement toxique pour l'homme.**

Des recherches ont été effectuées afin de retirer cette molécule du lait, au lieu d'en retirer tout simplement la vente.

Avec tous ses divers procédés de pasteurisation, d'homogénéisation et de stérilisation UHT, le lait de vache perd ce qui, à la rigueur, pourrait nous aider à nous débarrasser assez vite de cette **molécule toxique**, c'est-à-dire ses enzymes.

Les enzymes sont des facteurs d'assimilation intervenant par catalyse. Sous la chaleur des divers

procédés de longue conservation et de protection, le lait de vache se défait de ses enzymes qui sont tous très sensibles et dont la survie est nulle à haute température.

Choisir entre un lait cru et sa facilité d'assimilation et un lait cuit de longue conservation et sa facilité d'emploi, je dirai que cuit ou cru, il vaut mieux s'abstenir.

D'autant plus que dans la fabrication de certains fromages, et plus spécialement les fromages de hollande, l'ajout de tous les additifs conservateurs (polyphosphate, nitrate), sont **très dangereux pour la santé de l'homme**.

● Les phosphates ont une **action inhibitrice sur la fixation du calcium**, d'où le nombre croissant de personnes atteintes de **spasmophilie**, consommant du fromage ou des produits laitiers.

Il faut donc se méfier de la fausse information concernant l'apport de calcium par les laitages.

Et pour terminer, les vaches subissent divers traitements (hormones, vaccins, antibiotiques). Elles sont elles-mêmes alimentées par des produits forcés et traités qui transmettent une **forte teneur en toxines dans le lait**, ajoutant à tous les facteurs déjà énumérés un danger de plus pour la santé de l'homme (sans parler des farines de cadavres de mouton dont on les a longtemps gavées et dont on commence à mesurer aujourd'hui les graves conséquences sous le terme de "**maladie de la vache folle**").

Les commentaires de l'HOMME ANTI-LAIT :

Cher Docteur, beaucoup de gens ignorent que le lait est souvent pasteurisé deux ou trois fois avant de pétiler et crépiter dans leurs céréales. Pourquoi les conditionneurs doivent-ils répéter leur procédé de pasteurisation s'il fonctionne si bien ? Réponse ? Permettez-moi de révéler ce qui devrait être l'évidence même : **la pasteurisation est inefficace** ! Lorsque des conditions telles que le traitement par la chaleur ne conviennent pas aux petites bêtes (les **bacilles**, **Clostridium**, etc.), elles se protègent en formant des spores qui les protègent de l'ébouillantage, des antibiotiques et des germicides.

◆◆◆ **Lorsque le lait refroidit et que les conditions sont favorables à leur croissance, ces bactéries retrouvent leur état d'origine.**

La plupart des consommateurs sont dupés par la propagande de l'industrie laitière et font confiance au mythe de la pasteurisation comme garant de leur santé. Ces mêmes consommateurs devraient user de leur odorat après seulement une semaine de réfrigération. Il y a quelque chose de pourri dans ce récipient. **Les odeurs nauséabondes sont dues aux toxines sécrétées dans le lait par les cultures de micro-organismes qui continuent à se développer.**

Pour que l'on puisse boire du lait sans risque il doit provenir d'animaux propres et sans maladie. Malheureusement, **la majeure partie du lait** américain contient les virus de la leucémie, de la tuberculose et selon Virgil Hulse, médecin, le virus immunodéficientaire bovin. Le docteur Hulse a été inspecteur laitier et est un des experts les plus réputés en Amérique sur ce sujet.

J'ai commencé à m'intéresser au lait il y a environ quatre ans. Je ne voulais pas que mes enfants absorbent des overdoses de ces puissantes hormones de croissance non détruites par la pasteurisation. J'ai, depuis, appris que la pasteurisation ne détruit pas non plus d'autres substances dangereuses. S'il vous plaît, renseignez-vous sur la "para tuberculose". Les vaches ont des **troubles intestinaux dus à la para tuberculose, une mycobactérie qui résiste à la chaleur**. Les vaches attrapent la **maladie de Johne par ce micro-organisme, et les humains attrapent ce problème intestinal en buvant du lait de vache. Il y a un lien certain entre la maladie de Crohn chez l'homme et la consommation de lait.** Robert Cohen "l'homme anti-lait". Article extrait de la revue Nexus

■ D'autres en parlent

● Le lait de vache est **indigeste pour notre organisme**. Il est conseillé de le remplacer par du lait végétal (soja ou, mieux, amandes douces) Livre, Comment guérir sans nuire ?, Yves Mantelin
Le lait de vache à l'état brut présente parmi nombre d'inconvénients connus et reconnus depuis longtemps, son indéniable **manque de digestibilité**. En effet l'estomac humain adulte ne contient pas la présure qui, dans l'estomac du veau, permet de cailler le lait, il faut donc fabriquer de la lactase en grande quantité pour qu'il puisse être digéré. Tant que ce n'est pas le cas, le processus de **la digestion reste bloqué et les fermentations et autres débuts de putréfaction se déclenchent**. C'est pourquoi on préfère bien souvent transformer le lait en yaourt ou en fromage: formes prédigérés. Mais l'énorme quantité de lipides animaux contenus dans la plupart des fromages les rendent encore assez **indigestes** à tous ceux dont le **système hépato-biliaire** n'est pas au mieux de sa forme! Cet inconvénient même s'il est partagé avec les viandes grasses et charcuteries, n'en est pas moins réel; le mélange pain et fromage gras est donc délicat.
De plus, lorsque le lait ou le produit laitier ne proviennent pas de l'agriculture biologique, ils

s'avèrent des **plus toxiques**, car tous les **pesticides** (*), **insecticides**, et **antibiotiques** se concentrent dans les cellules lipidiques fabriquées par la vache. De sorte que le **lait entier** et les **fromages gras non bio** contiennent des **proportions infiniment plus importantes de polluants** que n'importe quel végétal traité chimiquement.

Enfin, le lait et les produits laitiers comptent parmi les **aliments les plus allergènes** (**) et les **troubles digestifs** suscités par ces intolérances sont aussi nombreux qu'insidieux.

(*) Cah. Nutr. Diet 1, analyse OMS dans 6 pays répartis dans le monde

(**) Le Berre, H. "Les Quatres Saisons" 1990, -65-17,21)

Lettre 85 : David Weber, Oklahoma

● Je suis devenu **diabétique** à l'âge de vingt-cinq ans. La littérature sur le **diabète** fait parfois référence à un lien possible entre l'absorption de **lait de vache et le diabète**. Mais bien sûr, les médecins s'occupent de traiter la maladie et ne s'intéressent pas à l'alimentation. Si vous faisiez des tests cliniques pour prouver que **le lait de vache cause le diabète** et que vous stoppiez le développement de cette maladie, on vous décernerait le prix Nobel.

● **Le lait ... bon pour les enfants ! Vraiment ?** Selon *Robert Cohen*, auteur du livre "**Le Lait : Poison Mortel**", le lait est la cause d'allergies, de coliques, de colite, d'otites, de rhumes et de congestions chez les jeunes enfants. Une recherche récente du site Internet NOT MILK (en anglais) nous fait ouvrir les yeux.

➡➡➡ Chaque gorgée de lait nous apporte des hormones de croissances, des acides gras, du cholestérol, des protéines allergéniques, du SANG, du PUS, des bactéries, des virus et bien plus !

Par le passé, la FDA (Food and Drug Administration) ne permettait qu'une petite quantité d'antibiotiques dans le lait. Les chercheurs du FDA reconnaissent que les consommateurs ne devraient pas boire de liquide qui contient des antibiotiques. Cependant, en 1990, les résidus d'antibiotiques dans le lait standard ont augmenté de 100 fois. Aujourd'hui, les paysans peuvent injecter leurs animaux avec des niveaux de plus en plus élevés d'antibiotiques. En plus de cela, **60% des vaches productrices de lait aux Etat-Unis ont le virus de la leucémie**.

Le lait contient une concentration élevée d'hormones telles que **l'hormone hypophysaire, les hormones stéroïdes, les hormones hypothalamiques et les hormones thyroïdes et parathyroïdes**. Lorsque nous buvons du lait, nous consommons la plus puissante des hormones de croissance produites naturellement dans notre corps. Cette hormone s'appelle le IGF-1 (Insulin-like Growth Factor-1 ou Facteur de Croissance de type Insuline-1). **Cette hormone est identique chez les vaches et chez les humains**. La recherche scientifique indique que **les protéines du lait détruisent les cellules bêta productrice d'insuline du pancréas, causant ainsi le diabète**.

Publié à l'origine dans le Bulletin de l'A.I.C.P Mars/Avril 1998

- Les commentaires de L'HOMME anti-lait :

Une étude faite à l'université d'Helsinki (Virtanen et Aro : "Les facteurs alimentaires dans l'étiologie du **diabète**", Ann. Med. 26(6):469- 478, déc. 1994), a révélé que **l'introduction de lait de vache dans l'alimentation de bébés de trois mois ou même plus jeunes avait souvent pour effet une totale insuffisance en insuline**. Cette pathologie apparaissait parce que les cellules bêta, produites naturellement, étaient détruites par la réaction allergique du nourrisson – réaction créée en réponse à la présence de protéines du lait de vache. Des scientifiques italiens ont noté des effets similaires lors de l'analyse de données concernant les enfants diabétiques. Leur conclusion montrait une relation absolue de cause à effet entre la consommation de lait et le diabète, (Fava et al., "**relation entre la consommation de produits laitiers et l'apparition du diabète mellite insulino-dépendant**" ("IDDM") chez l'enfant en Italie", Diabetes Care [traitement du diabète] 17(12):1488-90, déc. 1994).

- Des chercheurs de l'université du Colorado ont publié un article dans le Journal des recherches en endocrinologie où ils indiquaient **qu'un peptide d'albumine bovine était un déclencheur du diabète mellite insulino-dépendant** (Norris et Pietropaolo, J. Endocrin. Invest. 17(7):1488- 1490, juillet-août 1994).

- Lors d'une expérience très contrôlée faite sur des rats par des scientifiques canadiens, il a été noté que la **consommation précoce de lait de vache était liée à l'apparition du diabète**. Des savants ont fait ce lien entre la consommation précoce de protéines bovines et l'incidence de diabète à la fois chez les rongeurs et chez les humains. Leurs travaux furent publiés dans le numéro de février 1994 du Journal of Immunology (*Journal sur l'immunologie*)

➡➡➡ Les études ci-dessus sont des exemples de recherches que l'industrie laitière préfère que vous ne lisiez pas. Plus vous acquérez de savoir et moins vous êtes ignorant. L'ignorance n'apporte pas la

félicité. **L'ignorance peut être sacrément malsaine ! Armé de telles connaissances, est-ce que vous donneriez du lait de vache à votre enfant ?** Si on tient compte du fait que les protéines bovines créent une réaction dans l'organisme (**celui-ci fabrique des anticorps détruisant les cellules bêta qui produisent de l'insuline**), pensez-vous qu'il est sage de boire des sécrétions contenant des hormones issues d'une créature d'une autre espèce ? Les hormones agissent. Si vous choisissez de croire la F.D.A. (Food and Drug Administration : bureau américain de la nourriture et des médicaments) qui nous assure que les hormones dans le lait n'ont pas d'effet, vous jouez avec un fusil chargé et puissant. Si vous préférez réexaminer.

- Lettre 115 : Roy Oestensen, Norvège, 16 janvier 1998.

J'ai vraiment été impressionné par cette page d'informations, et bien que j'aie déjà entendu certains de ces arguments auparavant (et de ce fait j'ai été sceptique vis-à-vis du lait durant des années), nombre de données étaient nouvelles pour moi. En *Norvège* il y a eu très peu de commentaires sur les **dangers du lait**.

Comme vous le savez peut-être, les *Scandinaves* sont parmi les plus grands buveurs de lait sur la planète et c'est chez eux que l'on trouve certains **taux les plus élevés de diabète et d'ostéoporose**. Par exemple, il y a quelques jours, un journal d'informations parlait de la très nette différence dans les taux de **diabète** entre les quartiers Est et Ouest d'Oslo, capitale de la Norvège. Il apparaît que le **diabète** est quasiment inexistant à l'est, qui est la zone la plus pauvre, peuplée d'immigrants pour une grande part. Des scientifiques signalèrent une corrélation dans leurs données avec le taux d'infections infantiles comme une explication possible. Paraît-il qu'un enfant qui aurait beaucoup d'infections serait plus tard protégé contre le diabète !

Je ne sais pas s'il y a réellement un raisonnement médical derrière tout ceci mais je les soupçonne de n'avoir même pas pris en compte le fait, bien connu, que le Norvégien moyen boit 10 fois plus de lait que l'immigrant moyen. Article extrait de la revue Nexus

Le *Docteur Dufhilo* (dans *Vie et action*) rend le lait de vache responsable d'**engrassissement** et affirme qu'un retour à la bonne santé doit passer par un dégrasage intelligent.

● Il a traité des malades présentant des tumeurs aux seins avec la suppression totale de tous les produits laitiers. Il propose aux malades d'en faire eux-mêmes l'essai et de se passer de lait durant un ou deux mois et de voir. ● Il propose également aux bien-portants de la faire en tant qu'expérience pour constater s'ils en retirent un **regain de vigueur, entrain et endurance**.

● Le docteur *Arturo Capdeville*, constate des **paralysés infantiles (polio) dues à la consommation de produits laitiers**.

● Les troubles de santé par l'apport quotidien de lait de vache sont nombreux : les **maladies cardio-vasculaires**, les **inflammations**, les **allergies**, les **syndromes de mort subite** chez le jeune enfant, les **troubles nerveux mineurs** et la **schizophrénie*** = psychose caractérisée par une dissociation des fonctions psychiques et mentales, accompagnée d'une perte de contact avec la réalité et d'un repli sur soi (autisme).

➡➡➡ L'intolérance à la bêta-lacta-blobuline, une protéine du lait de vache, est très fréquente chez les nourrissons et ceux-ci ont le réflexe intelligent de la refuser. Ils pleurent, crachent, vomissent, ont des diarrhées, mais l'insistance bornée des adultes conduit son organisme dans un état de tolérance des antigènes du lait de vache.

● *Bruno Comby* constate des **améliorations des états de SIDA avec la suppression des laitages**. Il déplore que l'homme soit le seul mammifère qui continue à boire du lait à l'âge adulte (à son désavantage) bien que notre sécrétion d'enzymes digestifs du lait (lactase) se tarisse à partir de l'âge de trois ans.

➡➡➡ Pour le pédiatre *Paul Gyorgy*, **le lait de vache est le meilleur pour le veau et le lait maternel est le meilleur pour le bébé.**

Les *Docteurs Dominique Gros, Richard Lennart et Paul Vesin* encouragent l'allaitement maternel et déconseillent vigoureusement le lait de vache.

● *Roland Fietta*, naturopathe, prétend que **le lait de vache provoque des obésités, des rhumatismes, infections, allergies, troubles nerveux, spasmophilie**. En cas d'otite à répétition, il est nécessaire, dit-il, de réduire ou de supprimer le lait et les laitages. Il ajoute qu'en *Scandinavie*, on trouve des problèmes graves de **dystrophie osseuse**, des **acromégalies** d'origine **hypophysaire osseuse**, des **néphroses du buveur de lait** (le rein qui se transforme en cailloux).

● Le *Docteur Comet* rend le lait responsable de **troubles hormonaux** par la présence quasi permanente de protéines lactées dans la région hypophysaire provoquant des freins hormonaux responsables de **troubles des règles, de stérilité, de prise de poids, de mastoses et de kystes bénins de la glande mammaire**. Par son acide butyrique corrosif pour l'être humain, mais physiologique pour le veau, il constate la présence de **toxines agissant sur le foie** qui sont responsables de nombreuses **crises de foie, de colites, d'infections, de maux de tête, de rhumatismes**.

Il conseille à la femme ménopausée de ne pas consommer de laitages à cause du risque d'**ostéoporose** car on obtient les effets contraires d'une reminéralisation avec les produits laitiers.

➡➡➡ **Le lait de vache est trois fois trop riche en calcium et pas assez en vitamine D qui fixe le calcium** (le Nouvel Objectif n° 4, mai 1990).

➡➡➡ **Jusqu'à 7 ans, le corps digère le lactose. Après, il ne le digère plus !** Une étude faite à l'université d'*Helsinki* et une faites par des scientifiques italiens ont montré une relation absolue de cause à effet entre la consommation de lait et le diabète.

Les protéines du lait, particulièrement la caséine, sont la cause de la plupart des allergies.

Une étude portant sur 12 ans et 78000 femmes a été publiée, concluant que boire du lait ne protège pas contre la fracture de la hanche ou de l'avant bras. En fait, **les femmes qui buvaient du lait présentaient davantage de risques de fracture**, et boire du lait pendant l'adolescence ne protégeait pas contre l'**ostéoporose**. Magazine, Nexus, No 2, 05-06/1999, Les dangers des produits laitiers pour la santé

"Avec une alimentation de qualité et plein de vie, donc végétarienne, il est impossible d'être atteint d'ostéoporose". Dr. med M.O. Brucker

● Par **ostéoporose**, on entend une diminution des tissus osseux. La cause en est communément imputée à un manque de calcium, c'est pourquoi depuis des années, sur recommandation des autorités sanitaires américaines, des quantités considérables de calcium ont été consommées quotidiennement dans la plupart des pays: conformément à cette recommandation, chaque adulte devrait absorber 1000 mg de calcium par jour, et les femmes en période de ménopause 1500 mg, de préférence sous forme de produits laitiers.

Au moyen d'études spécifiques, cette interprétation mécaniste de l'**ostéoporose** a pu entre-temps être réfutée et il a pu au contraire être démontré, par une étude comparative au plan international, qu'à **une consommation croissante de calcium par des produits laitiers correspondait même un accroissement du nombre de fractures du col du fémur par suite d'ostéoporose**.

Toutefois, des nouveaux médicaments ont continué d'être couramment offerts à la population, au lieu que soient mises en évidence les véritables causes de cette maladie de civilisation qu'est l'**ostéoporose**. On peut encore ajouter que les traitements hormonaux à base d'œstrogène qui ont pu être vantés si longtemps pour leurs "effets bienfaisants" lors d'**ostéoporose** sont à présent remis en question en raison des **risques évidents de cancer dus à cette hormone**. En outre, à cause de la présence de la fluoride dans les traitements de l'ostéoporose, plusieurs études d'évaluation sont gardées en attente jusqu'à la production d'une analyse complète. Une étude succincte vient par ailleurs de confirmer une nouvelle fois que la prise de calcium n'exerçait aucune influence sur les fractures du col du fémur et que des prises exagérées de magnésium, de vitamine C et de fer en augmentaient même le risque. En outre, les problèmes de civilisation résultant d'une consommation abusive d'alcool, de café, et de nicotine, ainsi qu'une alimentation trop riche en protéines animales, doivent aussi être rangés au nombre des facteurs de **risque d'ostéoporose**. Enfin, les plus récentes études publiées sur le sujet établissent qu'au cours des dernières années, une consommation croissante de sel de cuisine entraînait une **perte de calcium au niveau des reins** et, par la suite, un **affaiblissement des os**. Par ailleurs, il a été constaté que les femmes non végétariennes accusent un manque de calcium 2 fois plus élevé que celles qui sont végétariennes depuis au moins 20 ans.

➡ Le calcium contenu dans les végétaux, notamment les choux, est **mieux assimilé**, car les protéines végétales contiennent moins d'acides aminés sulfureux.

Parallèlement à l'alimentation, les activités physiques sont également importantes pour maintenir la masse osseuse en bon état. Une étude finlandaise sur les sports de haute compétition montre que l'activité sportive en période de puberté revêt une grande importance, et que le fait de débiter un entraînement sportif avant l'arrivée des premières règles chez les adolescentes a un effet doublement bénéfique pour les os. De plus, un entraînement physique régulier chez les personnes plus âgées permet de maintenir ou de développer la masse osseuse, et agit tout comme l'alimentation en tant que facteur de protection et de **prévention de l'ostéoporose**.

Les effets secondaires effrayants de la consommation de lait ne sont pas limités aux enfants. 25 millions de femmes Américaines de plus de 40 ans ont été diagnostiquées comme souffrant d'**arthrose** et d'**ostéoporose**. Selon le Département de l'Agriculture des Etats-Unis (USDA), en 1994, l'Américain moyen mangeait 266 kilos (586 pounds) de lait et de produits laitiers. Ces femmes ont bu en trop 0.9 kilo de lait par jour pendant toute leur vie adulte. Cependant, **le calcium dans le lait n'est pas absorbé de manière appropriée et la consommation de lait est un suspect sur la liste des causes de l'ostéoporose.** Encore plus effrayant est le fait que le lait est considéré comme l'un des responsables de la raison pour laquelle une femme Américaine sur six va développer un cancer du sein.

● Comment expliquer qu'au pays du fromage nous ayons autant de cas d'**ostéoporose précoce** alors que des pays qui consomment moins de laitages en présentent de moins nombreux cas? Comment expliquer la présence de déminéralisation ou de non-fixation du calcium et autres minéraux malgré les prescriptions massives et durables de carbonates, gluconates, sulfates et autres sel synthétiques?

En fait ces formes de calcium ne sont pas celles dont notre organisme a besoin.

Lors que les industries laitières diffusent leur propagande laissant penser que le lait serait le plus forte source de calcium, elles omettent de dire que bien des fruits secs sont beaucoup plus riches en calcium et en minéraux assimilables que ne sont les laitages. Les figues et les amandes ou les orties présentent des teneurs en calcium 1,5 à 2 fois plus élevées que celle du lait!

Mais si une vache élevée en larges espaces verts est capable de produire du lait contenant du calcium, on oublie de préciser qu'elle l'élabore à partir de sa seule alimentation végétale qui lui fournit des ions-éléments calcium pour cela. Il ne faut jamais oublier que les minéraux et oligo-éléments provenant des végétaux constituent d'excellentes sources assimilables à privilégier au quotidien et en supplémentation lorsque cela est nécessaire.

L'industrie laitière a ajouté la vitamine D Supplémentaire au lait, pour protéger censément des personnes contre le **rachitisme** se développant. Le rachitisme est un désordre caractérisé par les os douloureux et déformés. Cette maladie est commune dans les endroits où il y a **exposition limitée à la lumière du soleil.**

Pour commencer par, la vitamine D n'est réellement pas une vitamine parce que le corps peut et synthétise tous de ce que il a besoin. La vitamine D Est vraiment une hormone synthétisée par l'action de la lumière du soleil sur les stérols végétaux trouvés dans notre peau. Nos niveaux de corps de la vitamine D sont seulement légèrement affectés par des sources diététiques telles que le lait enrichi avec des pilules de la vitamine D Et de la vitamine.

Puisque la vitamine D est soluble dans la graisse, cette hormone peut être stockée dans notre graisse du corps pendant de longues périodes. Par conséquent, l'exposition intermittente à la lumière du soleil est proportionnée... notre condition minimum pour la lumière du soleil est petite et facilement réunie par la plupart des personnes dans leurs activités quotidiennes.

● Dans le "Droit à la Santé", il signale : "l'acide butyrique contenu dans le lait, le beurre et le fromage attaque la paroi intestinale, permettant un passage dans le sang des résidus contenus dans les excréments qui pourront être digérés. Cela équivaut à une surdigestion des excréments, phénomène normal chez le veau sous la mère qui grossit ainsi de 1 kg par jour pendant 6 mois.....mais qui au-delà de cet âge, ne se nourrit que de végétaux."

Exprimé autrement : ➡➡➡ plus le corps doit faire face à des protéines en excès, au plus le bilan en calcium est négatif! La perte en calcium est d'autant plus forte que la quantité de protéines animales consommée est importante. Ceci a été prouvé par de nombreuses études scientifiques et a été confirmé encore par la simple observation au niveau mondial : c'est dans les pays où la consommation de lait et de produits laitiers est la plus importante USA, Finlande, Suède et Grande-Bretagne que l'ostéoporose est le plus répandue. Les Esquimaux qui absorbent la plus grande quantité de calcium (2000mg/jour par les poissons), ont le taux de personnes atteintes d'ostéoporose le plus élevé du monde, ceci à cause du fait qu'ils ont une nourriture extrêmement riche en protéines animales (250g à 400g par jour).

● Les graisses contenues dans le lait posent également des problèmes. Le lait de vache est beaucoup plus gras que le lait maternel. La consommation de produits laitiers contribue à l'**artériosclérose**.

● Dans la "Médecine végétale illustrée", du *Docteur A Narodetzki*, nous trouvons dans la rubrique lait de vache cette information : "le lait contient des **germes infectieux** parce que les vaches sont souvent atteintes d'une **maladie infectieuse** et de **phtisie*** (sommelière) * = tuberculose pulmonaire. Son usage peut transmettre la tuberculose dans les poumons, le cerveau

(méningite), les os et autres organes, la scarlatine et provoquer la diarrhée verte chez les nourrissons. Le lait est défendu dans l'enterocolite muco-membraneuse, dans les entérites parce qu'il favorise les bacilles protéolytiques qui existent dans les entérites et provoque des **gaz**, des **ballonnements**, et des **douleurs**".

Michio Kushi, spécialiste en macrobiotique, auteur de plusieurs livres, dit dans le *Livre de la Macrobiotique*: "Les produits laitiers ne rentrent pas dans l'art culinaire de la macrobiotique. Le lait de vache n'est bon que pour le veau".

Le *Professeur Reinert* (centre hospitalier intercommunal de Créteil) donne une information intéressante : "les anticorps IGA dans le lait maternel ont certes un rôle important mais les cellules vivantes comme les lymphocytes 11 et les macrophages sécréteurs d'interféron transmettent sans doute une information immunitaire durable se prolongeant pendant plusieurs mois". C'est Pourquoi il est si important d'allaiter le bébé au sein durant au moins les six premiers mois, au mieux durant trois ans.

Jane Cottingham, dans son livre "*Le biberon bébé*", remarque que chez l'homme la consommation de lait d'animaux date de 10 000 ans et que son industrie s'est vraiment développée depuis 50 à 70 ans chez seulement quelques espèces humaines. C'est donc un phénomène relativement récent.

● L'ingestion de lait de vache chez le bébé provoquerait des **infections intestinales** incluant des **diarrhées de type escherichia-coli** et autres organismes, **entérovirus**, tandis que le lait maternel est un anti-infectieux, grâce à la présence d'une sécrétion d'immunoglobuline à lysozyme et de facteur bifidus.

➡➡➡ Dans le dépliant de la *Caisse Nationale de l'Assurance Maladie des travailleurs*, tiré des éditions Objectif Santé, il est écrit : "Les lait maternisés, par leur apport de protéines animales et végétales, entraînent un **excès d'urée** et des **déchets**."

➤➤➤ 19 avril 2007

● Une nouvelle étude a confirmé un rapport entre la consommation de grandes quantités de produits laitiers et une augmentation du taux de la **maladie de Parkinson chez les hommes**, mais la raison pour ce rapport intrigue énormément.

Les chercheurs ont trouvé que parmi plus de 130,000 adultes Américains suivis durant 9 ans, que ceux qui ont consommé la plus grande quantité de produits laitiers avaient un risque accru du **développement de la maladie de Parkinson**, un dysfonctionnement dans lequel les cellules de mouvements régulatrices du cerveau meurent ou sont affaiblies. Ces résultats sont basés sur l'information détaillée diététique et de style de vie rassemblée de 57.689 hommes et de 73.175 femmes qui ont participé à une étude de prévention du **cancer**. Sur neuf ans, 250 hommes et 138 femmes ont été diagnostiqués avec la **maladie de Parkinson**. Il y avait un cas clairement observé parmi les hommes, dont le risque de la **maladie de Parkinson** a augmenté en tandem avec la consommation journalière de lait. Cependant, les résultats étaient plus ambigus chez les femmes.

L'étude a montré que les hommes qui avaient consommé le plus de produits laitiers avaient **développé à 60 % la maladie de Parkinson** par rapport à ceux qui ont consommé les moindres quantités de laiterie. Les hommes dans le groupe de forte prise ont consommé une moyenne de 815 grammes de produits laitiers par jour, qui est largement équivalent à 3 ou 4 verres de lait ; ceux dans le groupe de faible prise ont consommé 78 grammes de produits laitiers en moyenne par jour.

Le lait, plus que les produits laitiers comme le yaourt et le fromage explique la majeure partie de cette association, selon l'équipe du Dr. *Honglei Chen*.

Cette étude et la précédente indiquent que le calcium, la vitamine D Et la graisse ne sont pas responsables du lien entre les produits laitiers et la **maladie de Parkinson**. Une théorie est que les pesticides ou autres toxines préjudiciables des nerfs présentent dans le lait pourraient contribuer à la **maladie de Parkinson** avec le temps. Cependant, les produits laitiers seraient probablement seulement une petite partie à cette exposition de la plupart des personnes à ces produits chimiques, selon *Chen*.

La FDA a propulsé des médicaments contre la **maladie de Parkinson** sur le marché.

En outre, les résidus de pesticide peuvent également être présents dans d'autres produits, mais aucun autre produit n'a été lié au risque de la **maladie de Parkinson** dans cette étude, remarque le chercheur.

● L'agent pathogène des encéphalopathies animales et humaines n'est pas un virus, ni une bactérie, mais un prion, une particule infectieuse de nature protéique. Il n'induit aucune

réponse immunitaire de l'hôte infecté, résiste aux désinfections chimiques et peut vivre quatre mois dans une solution formolée de très forte concentration. Il supporte des doses de radiations ionisantes ou de rayonnements ultraviolets qui d'ordinaire tue les virus ou les bactéries. Le prion est coriace. Pour le détruire, on doit l'incinérer à une température de 400° C.

Cette hypothèse du prion impliqué dans la **maladie de la vache folle** fut évoquée pour la première fois en 1986 par l'équipe de Stanley Prusiner de l'Université de San Francisco. Dix ans plus tard, Prusiner associe les prions aux maladies dégénératives comme l'**Alzheimer** ou la **maladie de Parkinson** : toutes ces maladies relèvent d'une pathologie similaire, dégénérescence des neurones, dépôts de protéines... que les prions en soient responsables demeure inconnu mais c'est une possibilité qui ne peut être ignorée.

En effet, de grandes similitudes existent entre la **maladie de Creutzfeldt-Jacob** et l'**Alzheimer**. Aux États-Unis, 25% des patients ayant reçu un diagnostic d'**Alzheimer** souffraient plutôt d'autres formes de démence dont la **maladie de Creutzfeldt-Jacob**. Le cas d'un homme de 43 ans est révélateur à cet égard. On lui fit une biopsie au cerveau. Diagnostic : la **maladie d'Alzheimer**. Sa condition se détériorant rapidement, on procéda à de nouveaux examens. On découvrit qu'en fait, il avait la **maladie de Creutzfeldt-Jacob**. Au Canada, 100.000 à 300.000 personnes reçoivent annuellement un **diagnostic d'Alzheimer** et 10.000 en meurent.

◆ **Désordres causés par la consommation de lait et dérivés**

◆ **Problèmes digestifs, gastriques et intestinaux :**

digestion lente, lourdeur digestive, indigestion, bouche pâteuse ou excès de salive, hoquets, régurgitations nausées, vomissements, hémorroïdes, ralentissement du transit, constipation ou diarrhée avec putréfaction ou fermentation, maux de ventre, tensions, spasmes, coliques, ballonnements, flatulences, selles sanguinolentes et/ou glaireuses, congestion hépatique, insuffisance biliaire, inappétence, anorexie, gastrite, entérite, gastro-entérite, colite, recto-colite hémorragique ou non, hyposthénie, hypotonie, et/ou atonie digestive et métabolique, plaies de l'ulcère rongeur, crampes d'estomac, distension abdominal, obstruction intestinale, mauvaise absorption, perte d'appétit, retard de croissance, défécation douloureuse, irritation de langue, lèvres, et bouche...

◆ **Problèmes ORL, bronchiques et respiratoires :**

congestions, mucosités, glaires, catarrhes, écoulements du nez (rhinite ou coryza), des sinus (sinusite), des végétations (végétations adénoïdes), du pharynx (pharyngite, rhinopharyngite), du larynx (laryngite), des amygdales (angine, amygdalite), de la trachée (trachéite), des bronches (bronchite, bronchiolite), des oreilles (otite), des mastoïdes (mastoidite), des yeux = conjonctivite, blépharite, orgelet aigus ou chroniques, persistantes ou à répétition, avec possibilités de réactions fébriles et/ou spasmodiques allergiques ou non (éternuements, tensions, spasmes, douleurs, spasmes, asthme, oppression respiratoire), et avec possibilités d'invasion microbienne (bactéries, virus), manque d'air nasal, otitis media (problème de l'oreille intérieure), asthme pulmonaire

◆ **Problèmes cutanés ou dermatologiques :**

- croûtes de lait, rougeurs, eczéma, urticaire, abcès, furoncles, acné, séborrhée, kystes avec ou sans démangeaisons (prurit) avec ou sans invasions microbiennes, éruptions, atopique dermite, urticaires, et beaucoup d'autres affections dermatologiques

◆ **Problèmes rhumatologiques, rhumatismaux, osseux et/ou articulaires :**

- rhumatismes avec inflammation (œdème, arthrite, polyarthrite, arthritisme, neuroarthritisme) et/ou avec dégénérescence (ostéoporose, décalcification, arthrose, épanchement), avec ou sans réactions spasmodiques (tensions, raideurs, douleurs, spasmes, contractures), et souvent sensibles et aggravés à l'humidité et/ou au froid

◆ **Problèmes génitaux et urinaires :**

- pertes blanches (leucorrhées), congestion mammaire avec ou sans tension, souvent aggravée avant les règles (syndrome prémenstruel), stérilité, kystes, fibromes, tumeurs ou chez l'homme congestion prostatique

- néphrite ou néphrose, avec ou sans dépôts calciques, calculs ou lithiases, cystite, cystalgie, énurésie, . . .

◆ **Problèmes circulatoires, artériels, veineux, et lymphatiques :**

- hypertension ou hypotension, anémie, ralentissement circulatoire, congestion veineuse, stase lymphatique, hypertrophie des ganglions, adénite, scrofulose, imprégnation hydrique, rétention d'eau, œdème, dépôt calcique, artériosclérose, angor, artérite, coagulation anormale du sang, anémie par manque de fer (les produits laitiers sont la cause d'au moins 50% d'anémie par

manque de fer chez les enfants et un pourcentage inconnu d'anémie chez les adultes; cette condition résulte du saignement de l'intestin grêle causé par les protéines des produits laitiers et n'est pas sensible à une thérapie en fer tant que le lait et autres produits laitiers ne sont pas éliminés), low-serum proteins, thrombocytopenie (plaquettes basses), et éosinophilie (cellules du sang allergique-apparentées).

Le lait empêche l'**assimilation du zinc** et augmente nos besoins en vitamines A et B12.

◆ **Troubles du comportement :**

irritabilité, agitation, hyperactivité, mal de tête, léthargie, fatigue, syndrome de la fatigue de tension allergique, douleur musculaire, dépression mentale, énurésie (incontinence d'urine, le plus souvent nocturne).

◆ **Problèmes généraux :**

- prédominance de l'Élément Eau Humidité (kapha selon l'ayurveda ou yin selon médecine taoïste), sensibilité à l'humidité et/ou au froid, diminution et déficit de l'attention, de l'éveil, somnolence, lenteur mentale, léthargie, autisme, fatigabilité, fatigue, hyposthénie, hypotonie, asthénie, anergie, musculaire, nerveuse, et générale, donc déficience de la vie animique excès de la vie végétative, prise de poids, surcharge pondérale, obésité, hypercholestérolémie, hyperlipémie, et déséquilibre, ou aggravation, des constitution carbonique (kapha selon ayurveda ou yin selon le tao), tempérament lymphatique (kapha ou yin), terrain ou diathèse sycotique (sycose selon homéopathie), pré-cancérose ou terrain diathèse pré-cancéreuse (cancérinisme selon homéopathie) qui favorise des cancers, terrain diathèse arthritique ou neuro-arthritique, terrain allergique, diathèse hyposthénique, diathèse anergique, terrain diabétique, ralentissement du métabolisme de base, frilosité ou refroidissement, intoxication, céphalées, maux de tête, migraines, nervosisme, spasmophilie, tétanie, maladies auto-immunes, collagénoses, scléroses, dégénérescences, déficience immunitaire, amaigrissement et dénutrition lors de troubles digestifs chroniques de malabsorption digestive

● La consommation des produits laitiers à haut pourcentage de gras contribue au développement de **maladies coronariennes**, de certains **cancers** et d'**attaques d'apoplexie**, les trois maladies qui tuent le plus de personnes au *Canada*.

■ **LAIT ET CANCERS**

● Le lait c'est fait pour le veau, pas pour les être humains adultes. D'ailleurs il provoque le **cancer**. Quel est véritablement le danger ? Aujourd'hui il semble le lait et les produits laitiers sont sur la sellette.

Cela fait quelque temps que nous sommes préoccupés par les dangers pour la santé que présente la consommation de lait et de produits laitiers. Dans "Nouvelles du monde" du dernier numéro [en anglais], nous avons publié un article sur les **risques de cancer dû à la consommation de lait traité à la STB** (somatotrophine bovine). Nous avons également présenté le livre de Robert Cohen : **Le Lait : poison mortel**. Pour l'article qui suit, nous avons sélectionné des questions et commentaires tirés du site internet questions- réponses de Robert Cohen "l'homme anti-lait". Mais faites attention : après avoir lu ceci il se peut fort bien que vous ne buviez plus jamais de lait ! – l'éditeur. Article extrait de la revue Nexus

● Le professeur *Jane Plant* est convaincue que les produits laitiers peuvent provoquer des **cancers** à cause de la composition chimique complexe du lait.

Tous les laits, humains ou d'autres mammifères, transportent des centaines de composants chimiques. Le lait est une solution biochimique puissante spécifiquement conçue pour convenir aux besoins des jeunes de la même espèce. Pr. Plant : " Il ne faut pas croire que le lait de vache n'est pas bon. C'est un aliment merveilleux - pour les bébés vaches. Il est très différent du lait humain d'un point de vue nutritionnel. Il contient trois fois plus de protéines et beaucoup plus de calcium.

Le lait du sein, comme le lait de vache, contient des éléments chimiques conçus pour jouer un rôle important dans le développement des petits. C'est le cas du facteur de croissance insuline, ou IGF-1, qui provoque la division et la reproduction des cellules. **IGF-1** est biologiquement actif chez les humains, surtout pendant la puberté en période de croissance rapide. Il stimule la croissance des seins chez les jeunes filles. Pendant la grossesse, il est à nouveau à un haut niveau, accompagné par l'action des hormones prolactine et œstrogène, favorisant l'élasticité des tissus des seins et stimulant la production de cellules lactifères pour préparer l'allaitement.

Bien que la concentration et les sécrétions de ces hormones dans le sang soient faibles, elles exercent une influence très puissante sur le corps. Toutes ces hormones sont présentes dans le lait de vache. **IGF-1** est identique dans le lait humain et dans le lait de vache, mais à des concentrations beaucoup plus importantes dans le lait de vache. On le trouve aussi dans la viande de vaches laitières (d'où

provient la majeure partie du " bœuf " vendu aux consommateurs - n.d.t.).

On pense maintenant que cette forte concentration de IGF-1 chez les humains constitue un facteur de risque de **cancer du sein** et de la **prostate**. En 1998 une étude chez des femmes en pré-ménopause a révélé que celles qui avaient un haut niveau de IGF-1 dans le sang couraient **3 fois plus de risque de contracter un cancer du sein** que celles qui avaient un niveau bas. ➔ **Chez les femmes de moins de 50 ans, le risque était multiplié par sept !**

● Les chercheurs de la *Nurses Health Study* ont identifié un lien entre lactose (sucre très présent dans le lait et le yogourt mais moins dans le fromage) et un **type de cancer des ovaires**. Le lactose se transforme en galactose qui entraîne lui la mort des ovocytes, cellules reproductrices des ovaires. C'est cette diminution en ovocytes qui induit le développement du **cancer ovarien**.

● D'autres études ont montré que de hauts niveaux de IGF-1 dans le sang chez un homme est un indicateur fiable d'un **cancer de la prostate**. Il est intéressant de remarquer que les récents efforts pour augmenter la production de lait, augmente en même temps le niveau de IGF-1 chez la vache. Est-ce que l'IGF-1 du lait et de la viande de vache peut s'accumuler chez les humains pendant des années et provoquer la division aberrante des cellules ?

Bien que nous produisions notre propre IGF-1, les surplus que nous ingérons avec les produits laitiers pourraient-ils **provoquer des cancers** ?

Jane Plant savait déjà que le médicament Tamoxifen, utilisé dans le traitement des **cancers du sein** doit son efficacité au fait qu'il abaisse le niveau d'IGF-1 dans le sang.

IGF-1 n'est pas détruit par la pasteurisation, mais les critiques prétendent qu'il est détruit par la digestion et désactivé. *Jane* croit que la protéine principale du lait, la caséine, empêche cette désactivation, et que l'homogénéisation, qui empêche le lait de se séparer de la crème, pourrait **accroître le risque de niveaux élevé dans le sang d'hormones et autres éléments chimiques qui favorisent le développement de cancers**. Elle pense aussi qu'il existe d'autres éléments dans le lait de vache responsables d'envoyer des messages confus aux cellules humaines adultes. La prolactine, qui stimule la production de lait chez la vache, pourrait avoir un effet similaire sur les **cellules du sein**, et déclencherait le même type de mécanisme chez la femme :

➔ les cellules seraient alors embrouillées et stressées, et feraient des erreurs en dupliquant leur propre ADN. De fait, plusieurs études ont confirmé que la prolactine favorise la croissance in vitro de **cellules prostatiques cancéreuses**.

Une autre hormone, l'œstrogène, considérée comme un des principaux facteurs de **risque du cancer du sein**, est présent dans le lait en petites quantités. Mais même de très petites quantités d'hormones sont capables de provoquer de sévères dégâts biologiques. ➔ Des quantités microscopiques d'œstrogène dans nos rivières sont suffisamment puissantes pour que les poissons mâles changent de sexe. Même si l'œstrogène dans le lait ne constituait pas une menace directe aux cellules, il peut tout à fait stimuler l'expression de l'IGF-1 qui, à la longue, provoquera l'apparition d'une tumeur.

Jane Plant a rencontré de plus en plus de soutien pour ses théories parmi les cancérologues. Elle souligne qu'elle ne s'attaque pas aux approches plus traditionnelles. Elle souhaite que son programme diététique complémentaire, et non remplace, les meilleures thérapeutiques de la médecine conventionnelle.

Les commentaires de L'HOMME ANTI-LAIT :

Pour votre intérêt, j'ai eu une conversation avec une nutritionniste française hier. Elle prétendait que les *Français*, qui mangent beaucoup de fromage et boivent beaucoup de lait, sont encore le peuple qui jouit de la meilleure santé sur la planète. Eh bien, je lui ai répondu qu'en **1994, 16,49 femmes américaines sur 100 000 étaient mortes d'un cancer du sein**. La même année, le chiffre était plus élevé pour la *France*. Les Français mangent plus de fromage et boivent plus de lait que les Américains, et 17,79 femmes sur 100 000 sont mortes d'un **cancer du sein**.

Maintenant, les très mauvaises nouvelles : le peuple de *Norvège* boit encore plus de lait que les *Français*. Prêt pour le taux de **cancer du sein** ? Il est de 17,98 femmes pour 100 000 ! Cela pourrait être pire : les *Pays-Bas* ont un taux de 22,13 morts par le **cancer du sein** sur 100 000. Souvenons-nous de la Laitière hollandaise (qu'elle repose en paix) lorsque nous apprenons la vérité sur les hormones du lait. Article extrait de la revue Nexus

Parmi les professionnels de santé à l'origine de cette mise en cause du lait, on trouve au premier rang le Dr *Jean Seignalet*, l'auteur de "*l'Alimentation ou la troisième médecine*". Dans son livre, il suggère de "Supprimez tous les laits animaux (vache, chèvre, brebis) et leurs dérivés : beurre, fromage, crème, yaourt, glace". Selon lui, le lait serait en effet **responsable de maladies auto-immunes (problèmes articulaires, sclérose en plaques)**, de **cancers** et de problèmes d'**asthme** ou d'**allergies**. Une thèse défendue également par *Henri Joyeux*, professeur de

cancérologie et de chirurgie digestive à la Faculté de Médecine de Montpellier, qui a préfacé l'ouvrage du Dr *Seignalet* et qui a lui-même édité "*Changez d'alimentation*".

Le risque a été montré à très forte dose : le **cancer de la prostate**. Dans ce cas, une étude de 86 000 personnes a indiqué que les apports extrêmement élevés en calcium (plus de 2 g par jour, soit au delà des apports nutritionnels conseillés) peuvent induire une augmentation des cas de **cancer**. Les différentes études et les affirmations qui en découlent ont conduit les autorités sanitaires à faire une mise au point sur les risques réels entre lait et cancer.

Quelques études suggèrent que le lait soit lié au risque sensiblement élevé du cancer de la prostate.

● Le lien entre l'**asthme** et le lait des vaches est bien connu à beaucoup de **jeunes victimes d'asthme** et à leurs parents. La consommation du lait de vache pour les asthmatiques peut même entraîner des **attaques graves d'asthme** et une hospitalisation pour la **pneumonie asthme-connexe**. Les études suggèrent que, avec ou au lieu de créer le mucus excessif, le lait puisse empirer l'asthme dû à l'allergie non-diagnostiquée du lait. La consommation du lait de vache et de fromage peut **aggraver** et **obstruer les poumons** et devrait être évitée, écrit le *professeur Gary* dans son encyclopédie complète de guérison normale. Puisque quand plus de mucus s'accumule dans les poumons et ne peut être expulsé, les attaques d'asthme se développent. Comme *Dr. Robert M. Giller* écrit dans des prescriptions normales, en éliminant les produits laitiers des régimes cela aide d'asthmatiques adulte et enfant " pas seulement parce que les produits laitiers stimulent la production de mucus mais parce qu'ils sont des causes très communes d'allergies supérieures respiratoires et d'asthme (qui peuvent être une allergie en soi)". Le lait est l'un des 2 ou 3 allergènes alimentaires les plus communs dans le régime américain, indique le *Dr. James Braly*, spécialiste en allergie. Quand la plupart des personnes pensent à des **allergies de lait**, elles pensent au choc anaphylactique : une réaction allergique grave et représentant un danger pour la vie qui peut seulement être soulagée avec un projectile d'épinephrine.

Un enfant qui a souffert d'**asthme** dû au lait, peut souffrir d'**acné grave** durant son adolescence. ➔ L'allergie au lait est toujours présente, mais ses symptômes se sont déplacés à un système d'organe différent, souvent trompant le patient et le médecin.

En conséquence, les **symptômes d'une allergie fondamentale au lait** peuvent commencer dès l'enfance, seulement manifestés par l'**eczéma**, un symptôme qui peut demeurer plus tard durant l'enfance et l'âge adulte. En outre, en plus de l'**asthme** et l'**eczéma**, une allergie fondamentale au lait peut se manifester par des : **bronchite, sinusite, désordres auto-immuns, grippe** et **infections fréquentes de l'oreille** et même **problèmes comportementaux**.

Cependant, selon le *Dr. Oski*, quelques enfants et adultes peuvent ne pas être allergiques au lait lui-même, mais plutôt à des antibiotiques passés dans le lait des vaches laitières. Le *Dr. Oski* explique ce phénomène : "Des antibiotiques, le plus généralement la pénicilline, sont donnés aux vaches pour le traitement de la mastite, une inflammation des mamelles. Les vaches ne sont pas censées être traitées pendant 48 heures après réception de la pénicilline. Souvent cette précaution n'est pas suivie et alors la pénicilline apparaît dans le lait en petite quantité.

Les traitements antibiotiques aggravent les problèmes digestifs des asthmatiques en changeant l'équilibre sensible des bactéries dans leur intestin. Et pendant qu'ils continuent à consommer les produits laitiers, leurs symptômes s'aggravent et l'asthme réapparaît. L'asthmatique a l'impression que le traitement standard contre l'asthme semble aider, mais en fait, il cause la **perte osseuse** mesurable.

La consommation du lait durant l'enfance peut provoquer à l'âge adulte bronchospasme* (contracture spasmodique des bronches, gênant la respiration, caractéristique de l'asthme) 2 ou 3 fois par semaine ; chaque attaque a une durée d'1 ou 2 heures. Les symptômes, une **toux sèche** et une **dyspnée*** après le déjeuner. (* trouble la respiration accompagnant les affections respiratoires, et certains accidents neurologiques). L'asthme peut devenir si grave qu'elle peut conduire à une hospitalisation après seulement l'absorption d'un verre de lait.

◆ Le marché de l'asthme

Voici un extrait du texte pris sur le site du Ministère de la Santé :

La gravité de l'**asthme** s'accroît : le nombre de décès dû à l'asthme a augmenté de 36% entre 1980 et 1995 ; depuis 1990 il se stabilise autour de 2 000 décès par an, soit un taux de décès de 3,5 pour 100 000.

En cinq ans l'incidence de l'**asthme**, reconnu en tant qu'affection de longue durée, a augmenté de 4,4% en moyenne (en 1995 plus de 9 400 asthmes ont été admis en affections longue durée).

Quatre personnes sur 100 000 sont présentes en hospitalisation pour asthme un jour moyen, soit sur l'année entière 840 000 journées d'hospitalisation dues à l'asthme en tant que maladie principale

(enquête nationale sur les hospitalisés réalisés en 1991-1992 par le CREDES auprès d'un échantillon représentatif).

Un quart des séjours concernent les enfants de moins de cinq ans. **L'asthme ne coûte pas, il rapporte !** En 1994, le coût de l'asthme a été évalué à 7 milliards de Francs, dont 63% en coûts médicaux ; ce qui fait plus de 44 milliards qui sont en fait rentrés dans les escarcelles de ceux qui vivent sur cette maladie ! Quand on dit que ça coûte, moi je dis que **de l'autre côté ça rapporte**. Equation simple. Ces chiffres sont à revoir à la hausse, ils peuvent être multipliés par trois ou quatre aujourd'hui. A titre indicatif, aux US l'asthme coûte/rapporte 7 billions de \$. Essayez d'imaginer (car les chiffres sont impossibles à trouver) ce que ce marché rapporte sur le monde entier ???? S'occuper de l'asthme aujourd'hui est la voie royale de la médecine et des laboratoires ! Tout leurs efforts tournent autour d'un seul but : trouver un produit consommable qui soit le meilleur pour cacher les symptômes. Mais la cause n'intéresse personne !

Le CREDES évalue la dépense annuelle liée aux hospitalisations pour asthme en court séjour entre 1, 2 milliard et 1,4 milliard. Une autre étude parue en 1994 estime à 7 milliards de francs le coût total de l'asthme, dont 63 % de coûts médicaux et 37 % de coûts indirects tels que l'absentéisme et l'invalidité.

Cette situation est d'autant plus préoccupante que l'évolution est comparable dans les autres pays européens : en effet, les dernières décennies ont vu une augmentation considérable de la prévalence de l'asthme dans la communauté européenne.

(Recherche de l'école de Harvard de la santé publique)

● Le lait écrémé et autres produits laitiers à faible teneur en matière grasse augmentent le risque de **stérilité chez la femme**. L'étude a montrée qu'une femme qui consomme des produits laitiers à faible teneur en matière grasse 2 fois par jour ou plus, augmente son **risque d'infertilité de 85%**. Ce type d'infertilité est dû à un manque d'ovulation, appelé l'**infertilité anovulatoire**. L'étude qui a nécessité 8 ans de recherches a vu la participation de 18.555 femmes entre 24 et 42 ans sans aucun problème d'infertilité. Vers la fin de l'étude, 438 étaient devenus stériles.

- Une étude a montré que les femmes intolérantes au lactose et qui buvaient du lait présentaient un **risque bien élevé de cancer des ovaires et de stérilité**. Magazine, Nexus, No 2, 05-06/1999, Les dangers des produits laitiers pour la santé

Les substances oestrogéniques contenues dans le lait de vache, on sait qu'elles favorisent la baisse de la fertilité masculine et les **cancers des organes génitaux**; mais il est vrai que le lait n'est pas le seul aliment à en contenir des taux excessifs.

● Unes conséquences de la consommation de lait chez la femme, la **rétenion d'eau**, les **seins douloureux**, les **syndromes prémenstruels**, le **gain de poids**, les **maux de tête**, la **fatigue**, la **perte de libido**, mais le plus grand risque reste le **cancer du sein** et l'**attaque d'apoplexie** qui ne sont que quelques effets secondaires de ce que la dominance d'oestrogène peut faire dans le corps d'une femme. Avoir trop d'oestrogène dans le corps peut également **causer l'infertilité !**

● Le lait et les produits laitiers causent le syndrome de la **maladie de Crohn, syndrome de l'intestin irritable**.

Robert Cohen : **Vous avez dit 3 litres ?** Combien de mucus avez-vous dit là ?

Il est éventuellement dispersé dans tous vos organes internes ainsi que vos reins sont une éponge pour le mucus. J'ai une autopsie d'une athlète Américaine très célèbre. Elle a gagné sa médaille d'or aux Jeux Olympiques de Floride, et elle est morte après qu'elle ait fait une campagne publicitaire (moustache de lait), et qu'elle ait mangé une pizza. Quinze heures après qu'elle prit son dernier repas, elle est morte et dans son estomac était 250 centimètres cubiques de fromage de la mozzarella non digérée, 15 heures après qu'elle l'ait mangée, et le corps était en souffrance telle qu'il n'en pourrait pas s'en débarrasser et il produit donc un taux élevé d'histamines qui a provoqué un niveau élevé de mucus. Elle a prit un médicament, le Benadryl qui est un antihistaminique puisqu'elle s'est sentie encombrée.

Résultats : flegme épais et visqueux qui est sorti du rein, les poumons entiers... L'athlète est morte à 6 heures du matin le jour suivant et 15 heures plus tard, cette mozzarella n'avait toujours pas été digérée, et s'en suit la **congestion**... c'est pourquoi je dis sept jours sans aucun produit laitier, pizza pour le dîner, crème glacée pour le dessert, le matin suivant, vous allez vous réveiller ainsi encombré.

Vous **diminuez votre capacité pulmonaire**, vos **pulsions sexuelles** par la consommation de produits laitiers.

■ Le calcium de synthèse

Diverses études ont montré par ailleurs que les carbonates de calcium qui sont souvent encore administrés pour la croissance ou pour prévenir l'**ostéoporose** ne sont pas correctement assimilables. Il est même fréquent d'observer des **overdoses de tels calciums** de synthèse avec les **intenses fatigues** qui les accompagnent chez les sujets qui paradoxalement ne parviennent pas à fixer ces formes de calcium. La structure de ce calcium de synthèse ne lui permet pas d'être correctement assimilé au niveau des récepteurs cellulaires. Ne se fixant pas là où le corps en a besoin, il peut **encrasser l'organisme** en se déposant à la surface des tissus, contribuant parfois même à la **calcification** et donc au **durcissement des artères** ! Phénomène qui ne se produit pas avec le calcium d'origine végétale, sous forme ionique, dont la dimension correspond davantage à la taille des récepteurs cellulaires.

■ Le calcium réellement assimilable

Pour convenablement assimiler le calcium, il convient de plus d'apporter des acides gras polyinsaturés oméga 3, 6, 9 associés à des enzymes de plantes ou algues qui participent comme précurseur à la fabrication naturelle de progestérone, déterminante dans la fixation du calcium alimentaire. C'est sans doute un de raisons pour lesquelles les populations des pays qui consomment beaucoup de poissons crus riches en acides gras ainsi que des algues et autres végétaux mais beaucoup moins de laitages que les Français présentent moins de cas d'**ostéoporose**.

■ Le lait de vaches clonées ne diffère quasiment pas du lait "normal"

Agence pour la Diffusion de l'Information Technologique (ADIT, <http://www.adit.fr>), le 08/10/2002 à 15h00

Lors d'une conférence organisée par la *Food and Drug Administration* (FDA) et par *Pew Initiative on Food and Biotechnology*, un " think tank " de Washington, des chercheurs des Universités du Wisconsin et de l'Utah ont présenté des résultats obtenus lors d'une étude du lait produit par des vaches clonées.

Il semble que ce lait contienne des taux de protéines, de matières solides, de matières grasses et de minéraux quasiment identiques à ceux d'un lait produit par des vaches " normales ".

Seule une petite quantité d'éléments nutritifs semble varier, ce résultat étant peut être dû au fait que le régime alimentaire du grand nombre de vaches suivies n'était pas standard.

Cette étude a été financée par Infigen de DeForest (Wisconsin), une entreprise spécialisée dans le clonage d'animaux d'exception, essentiellement à des fins de reproduction.

Les clones sont en effet si chers qu'il n'est pas question de les utiliser directement comme source de viande, mais plutôt pour la reproduction.

Aujourd'hui, aucune loi n'interdit la commercialisation du lait de ces animaux et de la viande de leur progéniture.

Cependant, les éleveurs ont attendu le lancement sur le marché de ces produits conformément à un accord informel passé avec la FDA, celui-ci prévoyant la réalisation d'études complémentaires à propos de la sécurité.

Quasiment tous les scientifiques s'accordent à penser que le lait ou la viande d'animaux clonés ne représente aucun danger pour la consommation humaine.

■ La suppression du lait et dérivés

La suppression du lait et de ses dérivés permet une **décongestion des sinus**, une **meilleure** et plus facile **digestion**, plus d'**énergie**, moins de **fatigue**. Pendant les 7 premiers jours, plus de **mucus**, ni **flegme**. Vous allez perdre 3 à 4 litres de mucus qui obstruent votre rein, rate et pancréas.

On **dort beaucoup mieux**, on a **plus d'énergie**, moins **l'humeur changeante**, plus **d'énergie sexuelle**.

■ Où trouver le calcium nécessaire à notre organisme ?

➡➡➡ D'où les vaches tirent-elles le calcium qu'elles concentrent dans leur lait si ce n'est de l'herbe qu'elles broutent?

Les végétariens et leurs enfants obtiennent tout le calcium dont ils ont besoin dans les légumes feuillus, le brocoli, le tahini et le tofu faits avec du sulfate de calcium...

Si vous craignez de manquer de **calcium**, sachez que la plupart des légumes verts, céréales complètes et même l'eau minérale en contiennent en **grande quantité**.

Contrairement aux idées reçues, le lait de vache ne contient qu'environ 120 mg de calcium pour 100 g. En comparaison, le persil, le cresson, le soja, le sésame, l'orge, les pois chiches, les noisettes, les amandes, les pistaches, les figues sèches, les crevettes, les sardines fraîches, les algues, ... en contiennent souvent plus. Mais il y a aussi : les épinards, le brocolis, les choux-fleurs, le céleri en branche, les navets et certains **légumes verts feuillus**, haricots secs, haricots blancs, le germe de blé, la semoule.

■ Par quoi remplacer le Lait de vache ?

Le lait de soja, les crèmes de dessert au soja, le tofu (obtenu en caillant le lait de soja), les yaourts au lait de soja, le lait d'amandes (obtenue en mixant des amandes avec de l'eau), le lait de céréales, le lait de riz, lait de sésame, lait d'orge...

■ CONCLUSION

☉ "Les être humains préfèrent souvent aller à leur perte plutôt que de changer leurs habitudes"
Léon Tolstoï

Une remarque finale concernant la translation des faits énoncés dans l'alimentation quotidienne: **Prendre conscience de cette réalité est le premier pas** (et le plus facile) **vers une alimentation responsable et éthique**. L'être humain est un animal qui s'accroche à ses habitudes. Un changement dans sa routine nécessite une grande force de volonté. **Mais cela ne devrait pas constituer un obstacle dès lors que cela contribue à améliorer le style de vie et la santé!** On ne doit pas considérer trop sévèrement les rechutes, elles deviendront automatiquement de plus en plus rares! Certains parviennent mieux à arrêter leur consommation de lait en y allant progressivement, alors que d'autres y arrivent du jour au lendemain.

① En info !

➤ Le *Canada* est le pays qui détient le **plus haut taux de consommation de lait dans le monde**.

Le lait provient d'un élevage industriel où les vaches reçoivent une alimentation riche en produits chimiques :

- **antibiotiques** : flavophospholipol (F712) ou monensin-sodium (F714)
- **antioxydants** : ascorbate de sodium (F301), alphas-tocophérol de synthèse (F307), buthyl-hydroxy-toluène (F321) ou éthoxyquine (E324),
- **émulsifiants** : alginate de propylène-glycol (F405) ou polyéthylène glycol (F496),
- **conservateurs** : acide acétique, acide tartrique (E334), acide propionique (F280) et ses dérivés (F281 à E284),
- **composés azotés chimiques** : urée (F801) ou diurédo-isobutane (F803),
- **agents liants** : stéarate de sodium,
- **colorants** : F131 ou F142
- et enfin des **appétants** pour que les vaches puissent manger tout ça, comme le glutamate de sodium.

Élevage et couche d'ozone

L'élevage serait-il un facteur aggravant de la destruction de la couche d'ozone?

Si les pets de vaches contribuent à faire de l'agriculture l'une des sources de gaz à effet de serre, ce que démontre, chiffres à l'appui, une étude du très sérieux organisme Eurostat (10% des émissions de gaz à gaz à effet de serre, loin toutefois derrière la production d'énergie (81%), d'après ces statistiques). Il faut savoir que l'enrichissement de la couche de terre arable en humus, en particulier de l'apport de fumier bovin décomposé, grâce à son pouvoir fixateur d'azote, permet de diminuer les dégagements d'azote ammoniacal liés aux déjections animales et qui joue un rôle dans la formation des pluies acides. Il y a donc bien un type d'élevage respectueux de l'environnement et un autre facteur de pollutions multiples.

Les aspects écologiques et économiques de l'industrie du lait

Pour "produire" 1 litre de lait, 840 litres d'eau sont nécessaires, alors que pour 1 kilo de

pommes nécessite seulement 40-60 litres d'eau, pour le froment: 106 litres, pour les tomates: 138 litres. De plus, les vaches ne sont pas des machines à lait, mais des êtres vivants qui ont besoin d'énergie absorbée sous forme de nourriture. Cette nourriture n'est pas directement transformée en lait ou en viande comme la publicité le laisse entendre, mais également en **déchets polluants** (excréments, urine...) et en chaleur. Le problème avec le lait est le même que pour la viande en matière de gaspillage d'énergie et d'aliments: il faut d'abord nourrir la vache avant qu'elle puisse produire du lait. Il y a ainsi une grande déperdition de nourriture qui renchérit grandement les coûts de production des aliments d'origine animale.

Certains objectent que dans notre économie de marché, il n'y aurait pas d'industrie de la viande ni du lait si celles-ci n'étaient pas rentables. Mais c'est oublier que ces deux secteurs sont largement subventionnés par le gouvernement afin justement de les maintenir à flot. Les dépenses de la Confédération suisse pour le soutien du prix et l'aide à l'écoulement de ces produits se sont élevées en 1992 à 1'205,9 millions de francs (pour la production végétale, seulement 332,1 millions). A cela s'ajoutent 63,8 millions pour l'"amélioration" des conditions de détention des animaux et la **lutte contre les épizooties**. Mais pour l'industrie du lait, ce n'est encore pas suffisant; c'est pourquoi le gouvernement a accordé en 1991 des subventions de 1'339,6 millions de francs à ce secteur. Voilà comment, dans le secret, certaines industries font de l'argent par la dilapidation de nourriture et de terres cultivables. Et ici nous n'avons considéré que les subventions distribuées officiellement. Les coûts dus à la pollution des sols, des eaux souterraines et des lacs à cause des excréments d'animaux qui y sont déversés massivement, sont également pris en charge par le gouvernement et donc par les contribuables.

S'il vous plait, aidez-nous, vous aussi.

Il y a un nombre immense de personnes tout autour de nous qui doivent être averties, s'il vous plaît, informez-les.