

## Le lait, bon ou mauvais ?

Auteur : lalimentationsante.com

Source : lalimentationsante.com

Le lait, ce liquide blanc qui inspire la pureté, la santé et la beauté, n'est peut-être pas aussi innocent que ce que l'on pourrait vous le faire croire.

### Histoire du lait:

C'est sur des poteries britanniques il y a environ 6 000 ans que les plus anciennes traces de consommation de laitages et de lait ont été découvertes.

Il y a donc très peu de temps, même si l'on pourrait croire que 6 000 représentent un chiffre conséquent, quand on le compare aux 7 000 000 d'années de l'évolution humaine, c'est extrêmement peu !



Mais cela voudrait dire que l'Homme n'a pas consommé de laitages pendant 6 994 000 d'années ! Comment a-t-il fait pour ne pas avoir d'ostéoporose ?

Plus récemment, dans les années 1800, le lait n'a pas toujours été présent sur toutes les tables. Ce n'est pas parce qu'il y a 6 000 ans que l'Homme consomme du lait et des laitages qu'il en consommait pour autant tous les jours.

En effet, bien avant la découverte de Pasteur (la pasteurisation) le lait n'était pas beaucoup consommé, car il devenait vite un terrain favorable à la multiplication microbienne. Mais dès la pasteurisation, le lait est consommé de façon plus régulière.

Enfin, dans les années 1900 grâce à la réfrigération permettant de conserver les aliments, la consommation de lait et de laitages est en plein essor.

C'est dans les années 1950, que Pierre Mendès-France, député de l'Eure instaure le verre de lait à l'école pour les enfants.

Depuis, la consommation de lait et de laitages est un acte quotidien, et même tri-quotidien, car selon le Programme national Nutrition Santé, nous devons manger 3 à 4 produits laitiers par jour. C'est tout de même bien loin de ce que nos ancêtres, les plus proches, consommaient.

[» Lire la suite ici](#)

## Composants du lait:

On nous répète sans arrêt que dans le lait est bon pour la santé, car il renferme, des protéines, mais surtout du calcium, et c'est ce calcium qui serait soi-disant bon pour la santé humaine !

- Alors est-ce qu'il y a des protéines dans le lait ? : oui
- Y a-t-il du calcium ? : oui

Mais dans le lait, il y a également des **facteurs de croissance**. Mais ceci, nous ne vous le disons pas. Si vous vendiez une voiture rayée, vous préciseriez les rayures ? Si vous êtes honnête sûrement, dans le cas contraire, vous connaissez la réponse.

Les facteurs de croissance sont des molécules produites chez l'Homme ainsi que chez de nombreuses espèces animales. Ils ont plusieurs actions :

– **Les effets physiologiques, dont la croissance**

– **La différenciation et le métabolisme cellulaires.**

Il existe **plusieurs familles de facteurs de croissance** qui ont chacune un rôle spécifique.

On distingue, selon leur structure chimique, différents types de facteurs de croissance :

- **Les protéines** (*très longues chaînes d'acides aminés*),
- **Les peptides** (*chaînes plus courtes*),
- **Les stéroïdes** (*substances de la famille du cholestérol*).

L'action des facteurs de croissance sur leurs cellules cible s'exerce selon des modes différents : ils peuvent intervenir sur la membrane cellulaire, mais également sur le noyau de la cellule.

Ils peuvent:

- soit **stimuler la division de la cellule qui les produit** (stimulation autocrine),
- soit **stimuler la croissance d'une autre cellule** (stimulation paracrine),
- soit encore **exercer leurs actions sur tout l'organisme** par l'intermédiaire du sang (stimulation endocrine).

Dans le **lait de vache se trouve une hormone de croissance que l'on appelle IGF-1**. L'IGF-1 est une protéine qui stimule la croissance de toutes les cellules de l'organisme. Plusieurs études ont prouvé scientifiquement qu'un excès de IGF-1 serait problématique. Le lait, malgré ce que l'on pourrait lire, entendre, augmente le taux d'IGF-1 dans le sang: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19746296>.

**Cette augmentation est étroitement liée à l'apparition du cancer de la prostate selon cette**

**étude:**<http://jn.nutrition.org/content/143/2/189.abstract?sid=0b2eca0b-dca2-4a6d-9d7e-9c301ed3b0e3>

Les **facteurs de croissance** sont également **mis en cause dans le développement des tumeurs** une fois installée.

La présence de facteurs de croissance dans le lait n'est pas la seule substance nocive pour le corps humain.

Bien évidemment, bien moins nocif que les IGF, **le lactose** (le sucre du lait) qui ce dernier, peut provoquer des inconforts digestifs chez la plupart des adultes.

L'intolérance au lactose, vous avez sûrement déjà entendu parler ... C'est **l'incapacité à digérer le lactose du lait**.

En effet à l'âge adulte, le corps humain ne produit plus, ou en moins grande quantité, une enzyme qui s'appelle la lactase. La lactase a pour rôle de dégrader le lactose en deux molécules plus simples que sont le **glucose et le galactose**.

Pourquoi à l'âge adulte nous ne produisons plus cette enzyme qu'est la lactase ?

C'est simple, je vais vous répondre en vous posant une autre question !

**Avez-vous déjà vu une autre espèce (mammifère) boire du lait à l'âge adulte ?**

Non non et non.

Ce n'est pas naturel, dans le lait, on trouve des facteurs de croissance, qui sont chacun différent selon l'espèce. Ces facteurs de croissance permettent au nouveau venu de grandir et d'être en pleine forme. C'est pour cela que je trouve anormale, le nombre de femmes pouvant allaiter, mais préférant nourrir leur nourrisson avec du lait en poudre.

Sachez qu'une étude prouve, les effets à long terme de poids de naissance et la durée de l'allaitement maternel sur l'inflammation dans l'âge

adulte: <http://rspb.royalsocietypublishing.org/content/281/1784/20133116.abstr act>

Il est donc contre nature, de boire du lait à l'âge adulte, et surtout du lait qui nous est pas destiné.

On estime à plus de **75 % les personnes adultes ne pouvant pas digérer le lactose du lait**.

### **Les symptômes de l'intolérance au lactose:**

- Ballonnement
- Diarrhée
- Douleurs abdominales
- Vomissements
- Crampes abdominales
- Constipation

Seulement, dans le lait, il n'y a pas que du lactose, il y a également des protéines, dont **les caséines**. Il n'est pas rare de rencontrer des personnes pouvant être allergiques à la caséine.

Les caséines sont des protéines qui constituent la majeure partie des composants azotés du lait. Caséine vient du latin, caseus qui signifie fromage.

Cinq **allergènes** sont responsables de plus des trois quarts des allergies alimentaires chez les enfants, dont la caséine qui représente la **quatrième allergie la plus fréquente** chez les enfants selon cette étude: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10410915>

### **Les symptômes d'une allergie aux protéines du lait de vache sont:**

- Problèmes digestifs (50 à 60% des cas)
- Problèmes cutanés (10 à 39% des cas)
- Problèmes respiratoires (20 à 30 % des cas)
- Choc anaphylactique (9% des cas)

*Le choc anaphylactique est une réaction allergie parfois très violente pouvant provoquer la mort.*

Diabète et produits laitiers:

Une étude française décrite dans cet article, met en évidence la consommation de produits animaux, dont les produits laitiers dans l'émergence du **diabète de type 2**

« Ces épidémiologistes ont notamment montré que les 25% de femmes qui avaient l'alimentation la plus importante en viande, fromage et en produits laitiers avaient un risque augmenté de 56% de développer un diabète par rapport aux 25% de participantes qui avaient eu le régime alimentaire le plus alcalinisant » <http://www.pourquoidocteur.fr/Viandes-et-fromages-augmentent-le-risque-de-diabete-4295.html>

### **Mais également pour le diabète de type 1**

L'étude « **FINDIA** », durant laquelle des chercheurs ont suivi **1113 enfants finlandais pendant 3 ans**. Tous les enfants suivis **présentaient des gènes HLA (humain Leucocyte Antigen) qui augmentaient leur susceptibilité génétique au développement du diabète de type 1** (diabète qui apparaît en général pendant l'enfance). <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22393174>

Ostéoporose:

Le Pr Walter Willett est le président du département de nutrition de l'École de santé publique de Harvard.

Pr Walter Willett : **Ni le calcium, ni les laitages ne sont la solution contre l'ostéoporose. Les pays qui consomment le plus de calcium ont les taux de fractures les plus élevés.** Dans les deux études prospectives que nous conduisons à Harvard, l'Etude des Infirmières et l'Etude des Professionnels de santé, il n'y a **aucune relation entre la quantité de calcium ou de lait consommée par les hommes et les femmes et leur risque de fractures.** La plupart des autres études ont abouti à la même conclusion. La question de l'apport optimal en calcium est compliquée par les preuves dont nous disposons, qui montrent que des apports élevés, soit environ **trois verres de lait par jour, augmentent probablement les risques de cancer fatal de la prostate.**

<http://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/aliments/produits-laitiers/pr-walter-willett-une-consommation-importante-de-calcium-ne-previent-pas-les-fractures.html>

Le calcium n'aurait finalement que très peu de bénéfice sur la santé osseuse

Selon cette étude: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17636765>

Le lait, un aliment très acidifiant pour l'organisme.

Certains chercheurs soupçonnent plusieurs pathologies pouvant être à l'origine d'un déséquilibre acido-basique dont l'ostéoporose.

En effet, les liquides de notre corps tendent plutôt vers la neutralité, le pH sanguin est de 7,2 – 7,4.

Si votre alimentation contient une grande partie d'aliments acidifiants que sont: sucre, viandes, produits laitiers ... , l'organisme devra apporter des nutriments dont leur but sera de tamponner l'acidité pour rétablir l'équilibre.

Pour ce faire, le corps va se servir dans les os qui ces derniers contiennent des citrates et des bicarbonates. Le problème est qu'en puisant dans les os, la théorie serait que la densité osseuse pourrait diminuer et à long terme provoquer ce que l'on appelle l'ostéoporose.

**Enfin il faut savoir que le calcium des fruits, légumes, légumineuses, oléagineux est absorbé à 60% alors que le calcium laitier est seulement absorbé à 30-40% !**

Arrêtez de prendre pour argent comptant tout ce que l'on peut vous dire sur le lait et les laitages. Alors certains diront, oui, mais si on écoute les gens, on ne mange plus rien. C'est faux, cet argument fonctionne dans le cas où la personne ne se donne même pas la peine d'étudier des alternatives plus saines qui existent et croyez moi qu'ils en existent !

Autre argument: « De toute façon il faut bien mourir de quelque chose ». En général les gens qui vous disent cela, n'ont jamais eu de maladies dites de civilisation pour lesquelles on avale 15 traitements par jour, on souffre quotidiennement.

Pourquoi vous fait-on croire que le lait est bon pour la santé alors ?

*Tout simplement parce que ce monde tourne autour de l'argent, vous buvez du lait et mangez des produits laitiers, vous tombez malade et l'industrie pharmaceutique*

prennent le relai ! C'est ce que l'on appelle la création de la maladie l'échange de malades !

Le prochain article concernera les alternatives aux produits laitiers.

N'hésitez pas à réagir par commentaire ci-dessous et de partager cet article qui pourrait même être un facteur qui réduirait le déficit de la sécurité sociale !

Voici une image de la répartition de la consommation de lait dans le monde:

## La production de lait

