

Lait ou pas lait ?

Quelle confusion dans ce débat !

Depuis des années, sinon des décennies, à travers livres et articles, les opinions les plus contradictoires s'affrontent stérilement. Un dialogue de sourds qui met le lecteur désireux de comprendre dans la plus grande perplexité. À la base de cet embrouillamini, il y a, entre autres, un amalgame injustifiable (comme tous les amalgames !) particulièrement surprenant dans un débat qui se veut scientifique : sous le nom de "lait", on assimile des produits aussi différents que le lait UHT du supermarché et le lait cru de la ferme bio. On attribue au lait en général des qualités et des défauts qui sont en fait spécifiques de l'un ou de l'autre. Si chacun commençait par dire clairement de quel "lait" il parle, sans doute le débat gagnerait beaucoup en clarté et en intérêt. C'est en tout cas un préalable scientifiquement incontournable, une condition sine qua non pour arriver à s'entendre et se comprendre. Le lait consommé par monsieur Tout-le-Monde est un lait industriel, frelaté, qui n'a de commun avec le lait naturel que sa couleur blanche. Blancher trompeuse ! Il est produit par des vaches sélectionnées et nourries pour donner beaucoup de lait (2 à 3 fois plus qu'une vache "naturelle") très riche en matière grasse. Ce lait trop gras donne bien souvent la diarrhée aux veaux eux-mêmes ! Ces vaches reçoivent une nourriture tout à fait inadaptée à leur constitution de ruminant : trop concentrée, trop riche en protéines et en aliments fermentés. Elles sont non seulement gavées mais aussi immobilisées, enfermées toute l'année dans leur étable, nourries de tourteaux et d'ensilage sans jamais voir la couleur de l'herbe ni goûter à la saveur du foin. Ces animaux forcés sont bien sûr souvent malades, ce qui entraîne l'usage d'antibiotiques et autres traitements chimiques. Le lait de ces vaches est donc au départ un produit artificiel et toxique, la ferme est devenue une grande usine où les vaches sont des machines à rentabiliser au maximum. Ce qui sort de ces fermes est déjà un produit industriel. Ce n'est cependant que la première étape. À la laiterie, le lait est homogénéisé, upérisé ou stérilisé à ultrahaute température (UHT), écrémé, puis recomposé pour donner des laits entiers ou demi-écrémés, etc. Le lait simplement pasteurisé garde encore une certaine vie, il ne se conserve au réfrigérateur que quelques jours. Le lait UHT peut se conserver pendant des mois à la température ordinaire, il est complètement mort. Un tel produit peut à peine être considéré comme un aliment. Le consommer régulièrement est un gage de maladie : les graisses homogénéisées, réduites

en très fines particules, traverseront sans digestion

- préalable la muqueuse intestinale et causeront la hausse pathologique des lipides sanguins ; les résidus de pesticides, d'engrais, d'hormones, d'antibiotiques, etc. empoisonneront lentement mais sûrement le consommateur. Éliminer ce produit du régime alimentaire est une mesure d'hygiène élémentaire. Par contre, dans un élevage biologique ou biodynamique les vaches sont respectées dans leurs besoins physiologiques. Elles sont sélectionnées en fonction de leur potentiel vital, de leur faculté d'adaptation à la région où elles doivent vivre. Elles sont au pâturage en été, et nourries, en hiver, essentiellement de foin et de paille avec un simple complément plus concentré. Si elles tombent malades, ce qui est rare, elles sont soignées par homéopathie, par des cures de magnésium ou d'autres méthodes naturelles, et le fermier cherche à comprendre les causes (souvent alimentaires) du problème et à les corriger. Ces vaches ont un rendement laitier qui dépasse rarement 4 000 à 4 500 litres par an; elles ne sont pas forcées.

S'il est laissé à température ordinaire, ce lait cru va cailler au bout de quelques jours, par fermentation lactique spontanée. Ce lait caillé est extrêmement digeste et vitalisant. -

Le lait de vache bio cru, à la rigueur pasteurisé, est un substitut très convenable au lait maternel pour le bébé de plus de 6 mois, s'il est coupé d'eau et légèrement sucré.

Depuis des millénaires, les hommes ont consommé les dérivés du lait, yaourt, kéfir, fromages de toutes sortes, le plus souvent sous une forme fermentée et avec modération. L'excès est une caractéristique des civilisations trop riches... Aujourd'hui, beaucoup d'enfants et d'adultes sont intolérants ou allergiques au lait.

Il faut tout d'abord observer que la plupart sont consommateurs de produits laitiers industriels, et souvent sans modération. Ce simple fait est une explication.

Une minorité, cependant, ne supporte pas non plus le lait bio. Comment comprendre cela ? Une anamnèse complète et fouillée permet toujours de découvrir une ou plusieurs raisons. En voici trois :

Excès de consommation : le bébé nourri au lait de vache non coupé d'eau, l'enfant ou l'adulte qui a abusé ou abuse encore de produits laitiers, de fromage en particulier. Le fromage à pâte dure est un concentré de protéines et de matières grasses et doit être consommé en petite quantité seulement.

La consommation du lait ou de ses dérivés s'inscrit dans un contexte de suralimentation globale ou sélective (trop de viande, ou de sucre et d'hydrates de carbone, ou de graisses).

La solution est, la régulation de l'alimentation générale. Les laitages initialement supprimés peuvent être réintégrés avec mesure, après un certain temps.

Il y a une déficience digestive : un problème gastrique, pancréatique, hépatique, intestinal, selon le cas. Avec, en conséquence, une hydrolyse imparfaite des protéines en acides aminés, ou une indigestion des graisses, ou une perméabilité excessive de la muqueuse intestinale (Leaky Gut), etc. C'est ici l'insuffisance digestive qui est pathologique et doit être traitée.

Dans tous ces cas ce n'est jamais le lait en soi (je parle de lait bio cru) qui est en cause, c'est le mauvais usage qui en est fait et/ou les difficultés digestives du consommateur. La solution n'est pas de diaboliser le lait. S'il faut sans doute, la plupart du temps, commencer par l'abstinence totale, la véritable thérapie est essentiellement l'équilibration de la consommation laitière et de l'alimentation en général (toujours dans le sens de la frugalité !), ainsi que le traitement des éventuelles insuffisances digestives.

Ce dernier point est souvent long et difficile. Certains patients, heureusement rares, ont un problème digestif ou immunitaire incurable, d'origine génétique peut-être, et présentent une intolérance ou une allergie radicale et définitive aux produits laitiers : pour eux, l'abstinence devra être définitive aussi, évidemment. Voilà les faits que m'a enseignés ma pratique de médecin homéopathe et nutritionniste.

Ce qui précède permet, me semble-t-il, de clarifier les diverses opinions, apparemment inconciliables.

Si, en plus d'être clair sur sa définition de "lait", celui qui donne son avis avance des arguments vérifiables, garde son bon sens et sa rigueur scientifique, évitant ainsi d'idéologiser ou de radicaliser le débat, alors nous pouvons espérer sortir de l'impasse.

Dr Marc DERU

On peut consulter Internet pour un complément d'information : <<http://www.lelaitcru.com>>.