



Le lait

est-il bon pour notre santé?

Autour du lait, la polémique continue. Renforce-t-il vraiment nos os? Nous protège-t-il du cancer... ou le contraire? Sommes-nous tous plus ou moins intolérants aux produits laitiers ou est-ce un mythe? **Deux experts nous donnent leur point de vue.**

Depuis quelques années, la polémique fait rage autour de l'intérêt des produits laitiers pour la santé. Pour les uns, ils seraient « nos amis pour la vie », nous rendraient forts, minces, voire intelligents, et nous protégeraient des maladies: l'aliment parfait, ou presque! Pour les autres, à partir de deux portions par jour, le lait deviendrait quasiment un « poison »: il n'aurait jamais fait la preuve de ses bienfaits, au contraire. Il provoquerait ainsi des troubles ORL (surtout chez les enfants

atteints d'otites chroniques), des problèmes cardiaques, des migraines et des dysfonctionnements immunitaires graves, sans oublier le diabète. Enfin, il favoriserait certains cancers (sein et prostate, notamment)... et même l'ostéoporose!

Il doit retrouver sa place dans une alimentation équilibrée!

Du côté des autorités, le Programme national nutrition santé (PNNS) recommande de consommer trois produits

laitiers par jour. L'idéal, selon les « pro-lait », qui en ajouteraient même un. Excès, voire dangereux, selon les « anti ». Quant aux enjeux économiques, ils sont énormes. Comme la consommation de produits laitiers ne cesse de baisser (moins 25 % en vingt ans), les fans du lait se mobilisent. En face, le « challenger », principalement représenté par le lait de soja, ne manque pas d'arguments et répond du tac au tac. Et notre santé, dans tout ça?

AMÉLIE BERGERET

A. DUCLOS/SPA



pour

Oui à 3 produits laitiers par jour !

NOTRE EXPERT

Dr Jean Marie Bourre

directeur scientifique du pôle AlimExpert, ancien directeur des unités de recherche Inserm de neuro-toxicologie, puis de neuro-pharmaco-nutrition



contre

Essayez le « sans lait »...

NOTRE EXPERT

Dr Nicolas Le Berre

médecin homéopathe, auteur en 1991 d'un premier ouvrage polémique, « Le Lait, une sacrée vacherie »

Est-il possible de se passer de produits laitiers ?

Dr Jean-Marie Bourre

Non. Les supprimer, c'est se priver de notre principale source d'iode (nous ne mangeons pas assez de poissons, pourvoyeurs majeurs de cet oligo-élément), de zinc, de sélénium, de vitamine B2, de protéines, et bien sûr de calcium. Les produits laitiers (lait, yaourts, fromages) fournissent 60 % de notre calcium, et avec un faible apport calorique.

En outre, le calcium végétal est mal assimilé à cause des phytates (des acides organiques présents dans le pain complet, les céréales, les haricots secs, le soja...), qui s'agglutinent à certains minéraux. Si le calcium du brocoli est bien absorbé (c'est l'un des rares légumes à ne pas contenir de phytates), il en faut quand même 1 kg pour obtenir l'équivalent d'un verre de lait. Autre option : les sardines en boîte. Très bien aussi, mais quatre fois plus caloriques.

Dr Nicolas Le Berre

Oui. Dans la nature, c'est même comme ça : on boit du lait jusqu'au sevrage. Après, c'est fini, aucun animal n'en consomme une fois adulte.

Peut-on être intolérant sans le savoir ?

Dr Jean-Marie Bourre

Non. Environ 40 % des Français du Nord et 60 % de ceux du Sud ont une enzyme qui fait insuffisamment son travail : elle dégrade mal le lactose (sucre du lait). Mais ils ne présentent pas forcément de symptômes.

Au pire, chez les « vrais » intolérants (1 % des adultes), le lactose se comporte comme une fibre indigeste : on « risque » juste quelques ballonnements. Pas très grave !

Dr Nicolas Le Berre

Oui. Il y a en fait deux types d'intolérance, celle au lactose et celle aux protéines de lait (ne pas confondre avec l'allergie aux protéines, qui touche seulement les enfants). La première induit une mauvaise digestion du lactose, qui perturbe la flore intestinale. Elle est à l'origine de ballonnements et de gaz.

La seconde intolérance provoque une non-digestion des protéines, qui agressent alors la barrière intestinale. Rendue « poreuse », celle-ci laisse passer des fragments moléculaires de façon anormale, générant inflammations locales et entéropathies (maladies immunologiques se traduisant par des douleurs articulaires, migraines, problèmes cutanés...). De nombreuses personnes sont intolérantes au lait sans le savoir et entretiennent leurs maux (rhumatismes, rhumes à répétition...). Il suffit de supprimer le lait (et le sucre) pendant trois mois pour les voir s'envoler dans 70 % des cas.

Le lait renforce-t-il le squelette ?

Dr Jean-Marie Bourre

Oui. Les Japonais, faibles consommateurs de produits laitiers, souffrent d'ostéoporose. C'est pire chez les Chinois. Le trio de choc pour un squelette fort : calcium (il renforce

l'« édifice ») + vitamine D (c'est elle qui fixe le calcium) + activité physique régulière (elle stimule les cellules qui fabriquent l'os).

Dr Nicolas Le Berre

Oui, en petite quantité (une portion par jour). Au-delà, c'est moins sûr, car l'excès protéique crée une acidité tissulaire, grande « consommatrice » de calcium osseux. Le « trop » de lait est un problème, comme le « trop » de sucre ou de gras.

Les yaourts stimulent-ils notre immunité ?

Dr Jean-Marie Bourre

Peut-être. Leurs ferments (les probiotiques) sont bons pour la flore intestinale. Mais stimulent-ils pour autant tout notre système immunitaire ? La question reste ouverte... En ce moment, les recherches portent surtout sur l'immunité intestinale (probiotiques actifs vis-à-vis des infections intestinales, de type entérites ou gastro-entérites).

73 litres

C'est la consommation moyenne de lait par Français en 2009, alors qu'elle était de **327 litres en 1956.**

Source : Persée-Revues scientifiques



100% végétal

Soja, riz, avoine... Les jus végétaux sont abusivement nommés « laits ». Ils n'en ont pas les propriétés.

◆◆◆ **Dr Nicolas Le Berre**

En théorie, oui. En pratique, j'ai constaté exactement l'inverse. Les probiotiques sont bénéfiques, mais ils ne font que « passer », ce qui oblige à avaler des produits laitiers en permanence (argument marketing clé !). Mieux vaut consommer des prébiotiques, surtout des fibres végétales (légumineuses, céréales complètes, légumes et fruits), qui favorisent notre propre pullulation microbienne bénéfique : ils instaurent une « bonne ambiance » intestinale.

Faut-il choisir du lait bio ?

Dr Jean-Marie Bourre

Non. Il n'y a aucune différence nutritionnelle avec le lait habituel. Rappelons que, si l'on possède un chien ou un chat, on absorbe cinquante fois

plus de pesticides au contact de son animal (vermifuges...) que par l'alimentation (lait, fruits, légumes).

Dr Nicolas Le Berre

Oui. C'est déjà « moins pire ». Mais ça ne rend pas le lait plus adapté à nos besoins. Il était déjà considéré comme un fauteur de troubles il y a des siècles par les Chinois, alors qu'il était « bio ». En tout cas, le lait non bio UHT est carrément à éviter.

Les produits laitiers favorisent-ils des cancers ?

Dr Jean-Marie Bourre

Non. Les débats au sujet des cancers du sein et de la prostate s'appliquent seulement à la surconsommation de calcium via des compléments alimentaires aux États-Unis. Au contraire, il est prouvé que le lait diminue le risque de cancer colorectal.

Dr Nicolas Le Berre

Probablement. De gros doutes planent sur le lien entre laitages et cancers du sein ou de la prostate. Les intolérants devraient s'abstenir.

Faut-il les supprimer quand on a un rhume, une otite... ?

Dr Jean-Marie Bourre

Non. Une invention, une rumeur, une bêtise ! Le lait ne favorise pas les sécrétions de mucus. Une étude australienne a même montré qu'il n'y avait aucun lien entre le poids des mouchoirs usagés et le lait...

Dr Nicolas Le Berre

Oui, si ces maux se répètent. En médecine orientale, il est établi que les laitages augmentent la production de glaires (troubles ORL à répétition, pertes blanches chez les petites filles...). Chez mes patients, cela s'est toujours vérifié : à l'arrêt des produits laitiers, les signes disparaissent.

Peut-on remplacer le lait par des « laits » végétaux ?

Dr Jean-Marie Bourre

Non. Le jus de soja, même enrichi en calcium, ne possède en rien les qualités du lait de vache. Pire encore, surtout pour les enfants, il renferme

des phytates « anticalcium » (d'où un risque de mauvaise calcification) et des phyto-œstrogènes (accélération de la puberté des filles, virilité moindre chez les garçons).

Dr Nicolas Le Berre

Non. Si on arrête le lait, on ne le remplace pas par autre chose. C'est l'occasion de manger autrement : plus de fruits, par exemple. Après, sur un plan culinaire, j'aime bien les jus végétaux : lait d'avoine dans une crème anglaise, de riz dans les crêpes...

Les produits laitiers nous apportent-ils des « bons » ou des « mauvais » acides gras ?

Dr Jean-Marie Bourre

Les deux. Ils contiennent tous les acides gras, ce qui est bien. De plus, l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA) a modifié les apports recommandés en graisses, autorisant à consommer plus de lipides saturés (ceux du lait).

Dr Nicolas Le Berre

Des mauvais. La suppression du lait est toujours suivie d'une baisse de « mauvais » cholestérol, d'autant plus marquée que la consommation initiale était importante.

Faut-il préférer le 0 % ?

Dr Jean-Marie Bourre

Non. Sans matière grasse, cela veut dire sans vitamines A et D. Contrairement aux idées reçues, notre peau fabrique peu de vitamine D, surtout si l'on est âgé, si l'on a la peau noire, ou que l'on habite dans le Nord.

Dr Nicolas Le Berre

Oui. Car les lipides des produits laitiers ne présentent pas d'intérêt. Même la filière aux graines de lin (oméga-3) ne donne pas du lait « aux bons gras », ou en quantité vraiment minime. De plus, les produits laitiers sont globalement pauvres en vitamine A et D (liposolubles) que l'on trouve ailleurs. En revanche, ceux qui ne contiennent pas de matière grasse sont en général insipides, donc « trafiqués » pour leur donner du goût. Ce n'est donc pas la panacée... ■



LA RÉFÉRENCE DES « PRO-LAIT »

Appuyé sur des études récentes, un plaidoyer argumenté en faveur du lait et des produits laitiers.
« *Le Lait, vrais et faux dangers* », J.-M. Bourre, éd. Odile Jacob, 23,90 €.



LA BIBLE DES « ANTI-LAIT »

Contre les fausses promesses de l'industrie agro-alimentaire.
« *Les Laitages, une sacrée vacherie* », N. Le Berre, éd. Corlet, 18 €.