

Le lait : aliment superflu !

ATTENTION !!! Les documents présentés sont volontairement très orientés dans un sens ou dans l'autre, ceci afin de générer le débat en classe et favoriser l'esprit critique chez les élèves. Tout n'est donc pas à prendre « Argent comptant ». Pour avoir une vision complète, se référer à la trace écrite de la leçon.

LE DILEMME NUTRITONNEL ET SANTE

- Nouveaux repères relatifs à l'alimentation, à l'activité physique et à la sédentarité pour les adultes dans le cadre du 4ème Programme National Nutrition-Santé (PNNS 2019) :

PNNS 4 : nouvelles recommandations alimentaires pour les adultes

"Prenez plaisir à manger : privilégiez la variété, prenez le temps de manger et de déguster"

AUGMENTER

Au moins 5 fruits et légumes par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits

Naturellement riches en fibres

Au moins 2 fois par semaine des légumes secs

Ex: lentilles, haricots, pois chiches
Peut remplacer la viande mais à associer avec des céréales

Frais, surgelés ou en conserve !
Bio et de saison de préférence

1 verre de jus de fruit pressé max car trop de sucre

Le Fait Maison

Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour

dans les activités du quotidien et les loisirs et activités sportives

Petite poignée par jour de fruits à coque

Riches en oméga 3 : noix, noisettes, amandes et pistaches non salées, etc.

ALLER VERS

Riches en oméga 3

2 fois par semaine du poisson, dont un poisson gras

Frais, surgelés ou en conserve !
Bio et de saison de préférence
Varier les espèces : sardines, maquereau, hareng, saumon...

Au moins un féculent complet par jour

Les produits complets sont + riches en fibres

Privilégiez les huiles de colza, de noix et d'olive

Les matières grasses ajoutées - huile, beurre et margarine - peuvent être consommées tous les jours en petites quantités.
Colza, noix : riches en oméga 3

2 produits laitiers par jour

Pour varier les plaisirs, alternez entre yaourt, lait, fromage blanc et fromages. Variez les types de fromages. Sauf les desserts lactés, la crème fraîche et du beurre

RÉDUIRE

Alcool : maximum 2 verres par jour et pas tous les jours

Limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés

Limiter les produits NutriScore classés en D et E

Réduire sa consommation de sel
Limiter la charcuterie à 150 g par semaine

Privilégier la volaille, et limiter les autres viandes (porc, boeuf, veau, mouton, agneau, abats) à 500 g par semaine

Alterner dans la semaine la viande, la volaille, le poisson, les oeufs, les légumes secs.

Ne restez pas assis trop longtemps : prenez le temps de marcher un peu toutes les 2h

T. FIOLET www.quoidansmonassiette.fr

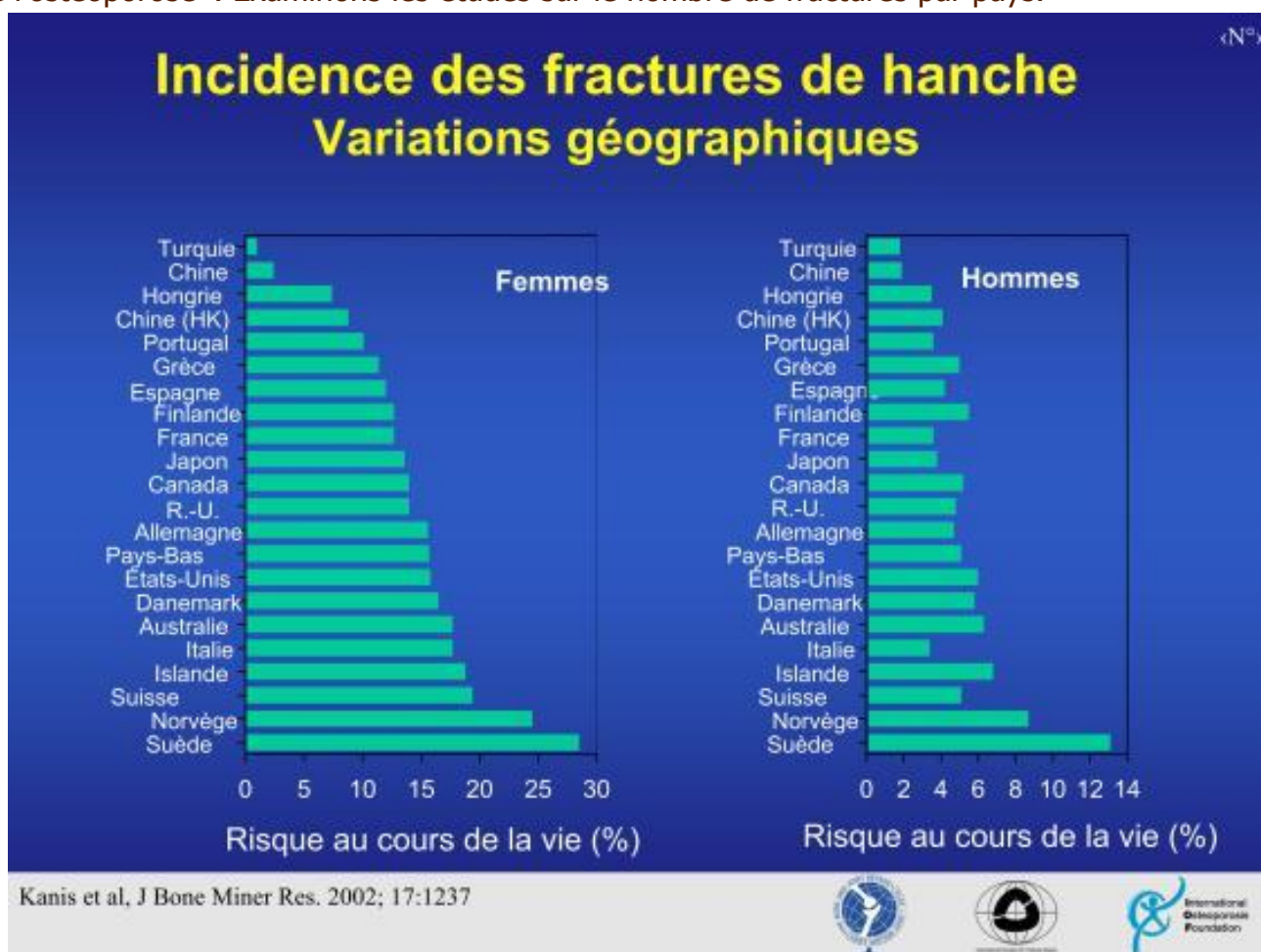
Adapté de Recommandations relatives à l'alimentation, à l'activité physique et à la sédentarité pour les adultes. Saint-Maurice : Santé publique France, 2017. 62 p.

Follow @T_Fiolet

- [Origine du lait : Vidéo "c'est pas sorcier" : Produits laitiers](https://youtu.be/k6J9wbOhtkM) <https://youtu.be/k6J9wbOhtkM>
- Consommation du lait : une étape dans l'histoire humaine : <https://www.yogurtinnutrition.com/fr/consommation-du-lait-au-neolithique-une-etape-de-lhistoire-humaine/>
- Le lait UHT : ce n'est pas du lait ... <https://youtu.be/d9Z0kj1gizs>
- Contre le lait de vache, le Professeur Henri Joyeux : <https://www.youtube.com/watch?v=z5k7i4lg3Xc>

Le mythe du calcium et de son effet sur les os ...

On est matraqué par l'industrie laitière sur les bienfaits du calcium (contenu dans les produits laitiers) contre l'ostéoporose*. Examinons les études sur le nombre de fractures par pays.



Que constate-t-on ?

Les habitants des pays consommant le moins de produits laitiers, à savoir la Chine, la Turquie, l'Inde (qui ne figure pas sur ce tableau), sont ceux qui connaissent le moins de risque de fracture de la hanche au cours de leur vie (<10%).

A l'inverse, les populations grandes consommatrices de produits laitiers, comme la Suède et la Norvège, connaissent une forte probabilité de fracture de la hanche, plus de 25%.

Le lait, et a fortiori le calcium, n'ont donc malheureusement aucun effet contre l'ostéoporose.

Une autre preuve ?

Pour une étude financée par le Conseil National de l'Industrie Laitière aux Etats-Unis, on a donné 3 verres de 25 cl de lait écrémé par jour pendant deux ans à un groupe de femmes ménopausées. Elles consommaient ainsi 1400 mg de calcium par jour. En les comparant à un groupe témoin qui n'avait pas eu ces verres de lait, on s'est aperçu que ces femmes avaient perdu deux fois plus de densité osseuse que le groupe témoin !

En fait, la consommation de calcium en grande quantité entraîne aussi un apport très important en protéines qui ont pour effet de déminéraliser le corps.

** L'ostéoporose est une maladie qui est causée par un grand nombre de facteurs, le plus important étant l'excès de protéines.*

Aujourd'hui, rien ne prouve que la consommation de produits laitiers protège les os.

25 millions de nourrissons Américains élevés strictement sans lait de vache (mais avec des substituts de calcium) ont affiché une croissance normale, sans aucune carence ni problème de malnutrition.

Le lactose, l'intolérance et l'allergie au lait :

Il est naturel pour la majorité des adultes de mal digérer le lait, ou plutôt son sucre, le lactose. Pour être absorbé, ce glucide doit en effet être coupé par une enzyme, la lactase. Or, celle-ci, à son taux maximal chez le nouveau-né, diminue naturellement après le sevrage chez la majorité des adultes jusqu'à ne plus atteindre que 5 à 10 % de sa valeur initiale.

Lorsque le lactose arrive intact dans le gros intestin, les entérobactéries (bactéries coliques) le décomposent en acides (lactique, acétique, pyruvique) et en gaz (dioxyde de carbone, méthane, hydrogène). Ce qui peut provoquer maux de ventre, ballonnements et diarrhées. La fréquence du phénomène varie fortement selon le mode de vie et les régions, touchant environ 20 % des adultes dans le nord de la France contre 50 % dans le sud.

L'allergie au lait de vache, à ne pas confondre avec l'intolérance au lactose, est due à la présence de protéines dont les plus allergisantes sont les caséines et la bêta-lactoglobuline. De 1 à 3 % des nourrissons - soit 8 000 à 24 000 nouveau-nés en France chaque année, y sont sensibles. Elle représente ainsi la quatrième allergie alimentaire chez l'enfant (derrière l'œuf, l'arachide et le poisson) et guérirait avant l'âge de 6 à 10 ans dans 80 à 90 % des cas. Elle reste rarissime chez l'adulte, en 15^e position dans la liste des allergènes loin derrière les fruits à coque ou les céréales. Les symptômes sont des douleurs abdominales et diarrhées, des congestions nasales, toux et attaques asthmatiques, de l'urticaire ou eczéma. Ils peuvent survenir de quelques minutes jusqu'à deux heures après l'ingestion.

Ce que contient le lait ... et qu'il ne devrait pas contenir :

Le problème est qu'aujourd'hui les produits laitiers ne ressemblent en rien à ceux de nos grands-parents. En effet, le lait de vache contient de nombreuses hormones sexuelles (œstrogène et

progestérone) qui favorise le cancer de l'utérus et du sein. Il contient également de l'IGF-1 qui développent l'intégralité des cellules de l'organisme, même les précancéreuses et cancéreuses.

Les protéines de lait contiennent de la caséine (qui favorise les tumeurs), protéine qui avec l'IGF-1 (Insuline-like Growth Factor) favorise l'apparition de cancers tels que les cancers de la prostate et de l'utérus.

Le fourrage consommé par les vaches apporte également pesticides et engrais chimique dans le lait consommable.

Le lait contient également de l'insuline bovine suffisamment similaire à la nôtre pour que notre système immunitaire s'en défende et l'attaque avec des anticorps.

Le résultat possible ?

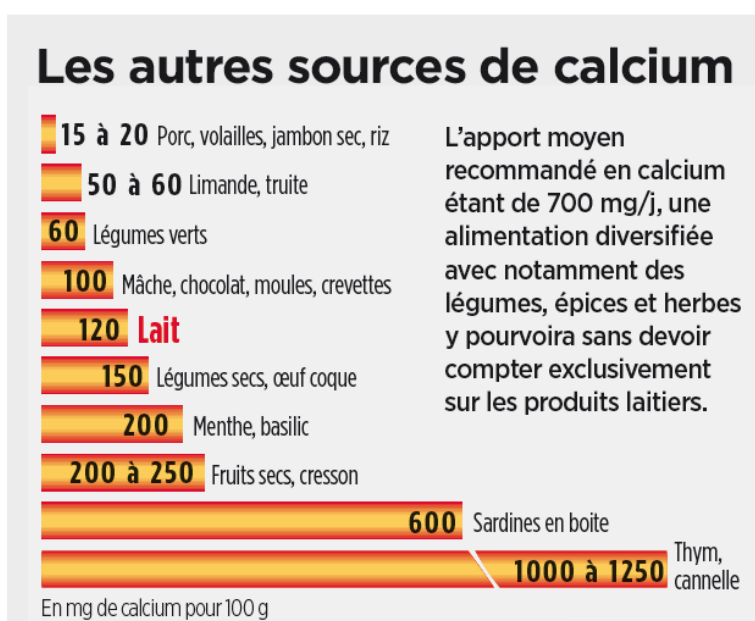
Une maladie auto-immune, nos anticorps détruisent les cellules bêta de notre pancréas, l'insuline n'existe plus vous êtes diabétique de niveau 1.

Les autres sources de calcium :

L'Homme a vécu et évolué pendant 7 millions d'années sans aucun produit laitier autre que le lait maternel, même si les contextes historiques sont différents, les premier hommes savaient trouver d'autres sources de calcium naturel.

Il est possible remplacer les produits laitiers par de nombreux substituts, les yaourts au lait de vaches peuvent être remplacé par des yaourts au lait de brebis meilleurs pour l'organisme.

Les légumes (choux, brocolis, asperges, épinard, cresson), les céréales (avoine), les oléagineux (amandes, noix, noisettes), les légumineuses (haricots), les fruits secs, mais aussi l'orange, le persil, le sésame ou encore les sardines ou même l'eau minérale sont d'excellentes sources de calcium.



Le lobbying laitier :

Le lobbying est un ensemble d'actions chargées d'influencer les décisions des responsables au pouvoir (députés, sénateurs, gouvernement, Direction Générale de la Consommation de la Concurrence et de la Répression des Fraudes...) de manière à ce que la législation ou la réglementation évolue dans le sens des intérêts qu'elle défend.

Les lobbies laitiers (Lactalis, Danone, Gervais ...) ont donc une influence sur la consommation (les consommateurs), la politique nationale et européenne, sur les prix de marché et l'ensemble de la production et de la distribution.

En France, le CNIEL (Centre National Interprofessionnel de l'Economie Laitière) est officiellement reconnu au Sénat comme un groupe défendant les intérêts de la filière laitière. Il définit également chaque trimestre les prix du lait, il influence donc l'ensemble de la production et de la distribution.

La surproduction laitière est récente (~1980). Avant, la production suivait les besoins des consommateurs grâce aux quotas (droit de produire tant de litres de lait). Ils avaient été créés pour :

- diminuer une production laitière autrefois excédentaire,
- hausser le prix du lait qui était insuffisant pour les producteurs.

Depuis 1980, les quotas laitiers ont disparu ! Il y a surproduction, et pour les grandes industries laitières, il faut donc écouler ce lait, et en faisant du profit.

1ère étape pour stimuler la consommation d'un produit : le rendre nécessaire et agréable. Le lait est présenté par l'industrie, les nutritionnistes et les autorités sanitaires comme un aliment essentiel.

Cette démarche s'accompagne généralement de grandes campagnes publicitaires financées par le CNIEL qui prônent les recommandations du PNNS (Plan National de Nutrition et Santé) :

"Les produits laitiers sont nos amis pour la vie"

"Le lait, des sensations pures"

Un exemple connu de la réussite du lobbying : La distribution de briquettes de lait dans les écoles.

En effet, l'école, les campagnes de préventions sur la nutrition, les publicités, les magazines, allèguent les produits laitiers comme un aliment essentiel. Certains favorisent la digestion, d'autres solidifient les os, quelques-uns apportent même des actifs amincissants etc. ... Les produits laitiers apparaissent comme nécessaires au bon fonctionnement de notre corps.

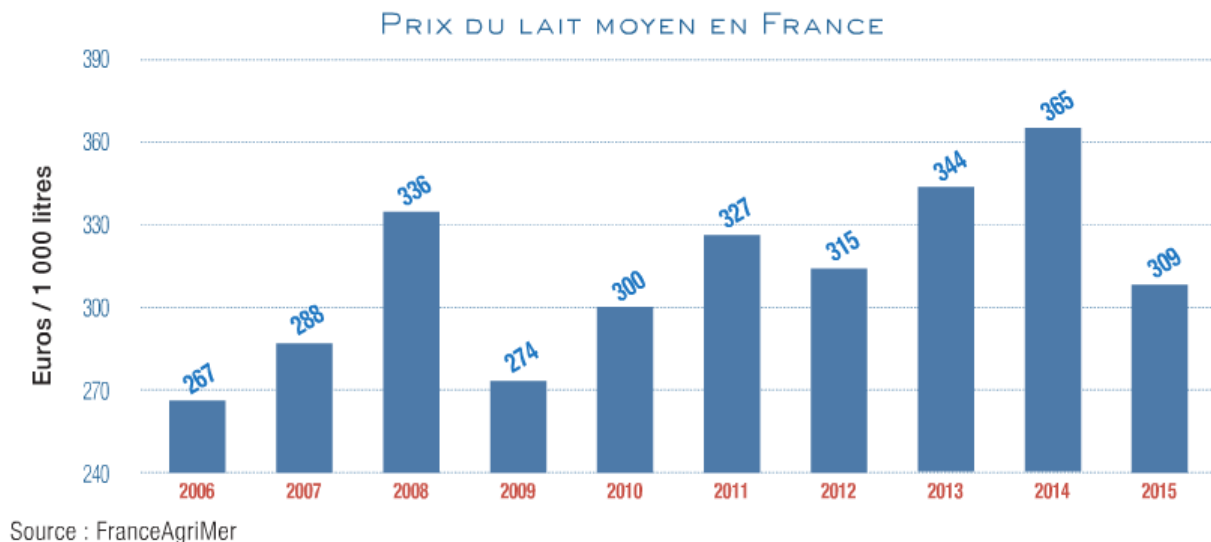
Mais ces derniers temps, grâce aux manifestations des éleveurs, de nombreux articles et livres s'intéressent aux lobbies laitiers et dénoncent la présence de nombreuses graisses, antibiotiques, hormones, bactéries cela remet en cause les conseils nutritionnels.

Il faut savoir que les recommandations du gouvernement de consommer au moins trois produits laitiers par jour sont établies par un comité d'expert de santé composé d'une trentaine de personnes. Sur ces 30 personnes, deux tiers sont directement affiliés à l'industrie laitière (Danone, Nestlé, etc. ...).

Le lait de vache n'est pas un poison mortel, cependant, sa surconsommation au profit des industriels pose d'énormes problèmes moraux et sanitaires à l'échelle planétaire.

Le prix du lait :

- Producteurs de lait, une crise sans fin : <https://youtu.be/W8unzUS6kk8>
- L'évolution du prix du lait (*d'après le CNIEL*) :



LE DILEMME SANITAIRE

- Une vache laitière aujourd'hui doit fournir du lait toute sa vie, sans répit, contrairement à une vache normale, à l'ancienne, qui elle ne donne que quelques litres de lait, et au maximum pendant 6 mois, après le sevrage du veau.
Ensuite elle ne donnera plus de lait jusqu'à la prochaine naissance d'un veau.
Tant pis pour sa santé qui ne résiste pas à cette cadence ! Pour enrayer leurs maladies et infections, d'importantes doses d'antibiotiques sont données aux vaches, et forcément finissent eux aussi dans le lait.
- Quand une vache ne peut plus produire de lait, elle est vendue comme viande de boucherie.
- Maltraitance des vaches laitières : <https://www.petafrance.com/actualites/ce-que-lon-fait-aux-vaches-pour-le-lait-est-revoltant/>