

Calcium et produits laitiers

Les produits laitiers sont annoncés comme « *indispensables pour les os, car un verre moyen de lait contient 30% du calcium et 25% de la vitamine D dont vous avez besoin chaque jour. Ces deux nutriments aident à la solidité osseuse et à la beauté des dents.* » (texte extrait d'une pub sur internet). Ce mantra est tant répété par les relais marketing de l'agro-industrie qu'on ne le lit plus avec esprit critique. Si c'était vrai, comment expliquer que, selon les conclusions qu'on peut tirer de l'Etude des Infirmières menée par l'équipe de Walter Willet^{*1}, les femmes qui ont une consommation élevée de laitages ont un risque de fracture dû à l'ostéoporose deux fois plus élevé que celles qui en mangent peu ? Comment expliquer que les pays les plus hauts consommateurs de produits laitiers sont les plus victimes d'ostéoporose, alors que la nutrition y est riche par ailleurs ? Un lien plus subtil que le simple rapport consommation de laitages/densité osseuse doit être étudié.

Le calcium est certes indispensable à l'équilibre de notre physiologie. Mais il faut savoir que le calcium est disponible dans autres aliments que les laitages, comme on le verra dans le chapitre *La Vie Sans Lait*. Les spécialistes sont aussi d'accord pour souligner l'importance d'une trame protéique GLOBALE de qualité, sans carence mais sans excès. Entre les microbiotes carencés et les pratiquants de jeûnes surprotéïnés, il y a peut-être un peu de place ? Il a aussi été démontré que cette maladie dépend de la présence d'autres minéraux, comme le magnésium et le bore.

S'il y a carence quelque part, c'est moins de calcium que d'esprit critique (Carol Vachon).

En outre, il ne suffit pas de calculer les doses de calcium absorbées mais bien le rapport entre ce que le mangeur absorbe et ce qu'il excrète, ce qu'on nomme « l'équilibre calcique ». Oui, je suis bien d'accord, ça devient complexe et même casse-pieds.

Ce ne sera pas long. Quel intérêt d'ajouter du calcium sous forme de comprimés ou de surconsommation de laitages, s'il ne va pas se placer là où il faut, mais crée des microcalcifications douloureuses ? Il s'agit aussi d'empêcher le corps de pomper le calcium des os, phénomène courant

^{*1} étude menée sur 80.000 personnes - Walter Willet est Président du département de Nutrition de la prestigieuse École de Santé Publique de Harvard (Massachusetts), aussi auteur à titre personnel du best-seller *Eat, Drink, and Be Healthy*.

dans les cas d'acidose non traitée. C'est le cas des jeunes surconsommateurs de boissons pétillantes sucrées dont il n'est pas autorisé de citer le nom, riches en acide phosphorique, déséquilibrant la balance du calcium et déminéralisant le sujet sur la durée. Une étude américaine a évalué que les grands buveurs de ces sodas souffraient d'une perte osseuse de vingt pour cent supérieure aux sujets témoins, à l'âge de quatorze ans déjà. Je comprends mieux l'augmentation du nombre de fractures chez les gamins de mon quartier.

Dans les cas de crainte d'ostéoporose, il est un peu tard, à l'âge de la ménopause, de se préoccuper de boire du lait. C'est avant la puberté que l'ajout doit être stabilisé, ce qui fait le drame des européennes de 70 ans à ce jour, elles qui ont connu les privations de la seconde guerre mondiale. Si, au surplus, elles sont de stature fine, il y a de quoi s'inquiéter. Comme je me soucie de vos inquiétudes, je vous propose en page 120 une solution facile à mettre en place et qui a fait ses preuves. Non seulement l'ostéoporose peut être arrêtée par ce procédé, mais vous pouvez regagner de l'os même après 70 ans... Ne vous privez pas pour autant de pratiquer l'indispensable exercice physique, comme il l'est toujours recommandé dans les cas d'ostéoporose.

Une autre piste pour les spécialistes, trop pointue pour être détaillée ici : les personnes en dysbiose intestinale, qui seraient hyperréactives aux oxalates alimentaires et ne limiteraient pas ces derniers, risquent de connaître des pertes osseuses inexplicables, même bien avant la ménopause^{*1}.

Du calcium orphelin dans les produits pasteurisés?

Terminons par mon sujet de prédilection : la disponibilité du calcium dans le lait cru serait toute différente de celle du lait pasteurisé. L'enzyme phosphatase qui permet l'absorption idéale du calcium est désactivée par la pasteurisation. Suivons Carol Vachon dans sa recherche sur le sujet^{*2}. Selon lui, les produits laitiers industriels « *sous leur forme actuelle accroîtraient les besoins apparents en calcium* », ce qui incite « *les autorités à hausser régulièrement les quantités de*

^{*1}Sujet détaillé dans un de mes prochains livres sur la dysbiose. Il est explicité en anglais sur le site de discussion www.groups.yahoo.com/group/Trying_Low_Oxalates.

^{*2} *Le lait protège-t-il contre l'ostéoporose?* Carol Vachon, mars 1996, syllabus, chez l'auteur voir page 20. Les autres citations de ces paragraphes sont extraites du même document. Les sources anglophones citées page yy sont aussi édifiantes.

Selon Carol Vachon, « *le lait actuel favorise l'ostéoporose au lieu de nous en protéger* ». Seul le lait cru, ou d'autres sources alimentaires équilibrées en complément de l'exercice physique et d'une alimentation globalement équilibrée, peuvent protéger de l'ostéoporose.

calcium à consommer et encourage la surconsommation de produits laitiers », source d'un cercle vicieux. « Après plus de 70 ans de recherches intensives et des sommes fabuleuses investies, on n'est toujours pas capable de démontrer qu'un éventuel surplus osseux dû au lait persiste jusqu'à l'âge des fractures, soit après soixante ans. » Mieux encore : « La croyance dans le lait est si profonde que jamais les chercheurs ne vont se demander si les produits laitiers

auraient pu nuire aux os de certaines femmes pour expliquer la volatilité de leurs os après la ménopause ».

Selon le chercheur, les données scientifiques sur le sujet sont interprétées de façon biaisée, même si cela est fait inconsciemment. Des chercheurs spécialistes de l'ostéoporose ont constaté la rigueur incontournable de son argumentation. « *Malheureusement l'inertie du milieu est telle que personne n'ose bouger.* »

Sur la dualité calcique du lait : « (...) *même s'il est riche en calcium, il semble en empêcher l'utilisation par l'organisme, donnant l'impression de carence. Une belle grossesse, nombreux témoignages à l'appui, peut très bien se vivre sans produits laitiers (...), une fois qu'on a éliminé le mythe des produits laitiers* ». L'auteur observe aussi que « *les produits laitiers tendent à perturber le métabolisme du calcium chez la femme allaitante. Est-ce au point de déminéraliser les os de façon importante?* ». « *Lors de l'allaitement, la mère perd trois fois plus de calcium de ses os que ce que le nourrisson ne lui prélève dans le lait maternel. Il y a donc un problème qu'il faut (résoudre) autrement qu'en favorisant l'ingestion de grandes quantités de calcium. Ce problème est-il dû aux produits laitiers, même en quantité modérée ?* »

V. ALLERGIES FRANCHES OU RETARDÉES, INTOLÉRANCES... QUELLE FORME D'ALLERGIE?

Vous êtes « allergique » aux laitages. S'agit-il d'une allergie franche, d'une intolérance au lactose, d'une hypersensibilité (aussi appelée allergie cachée ou cérébrale) ou d'une hyperréaction aux amines des fromages ? Faut-il poursuivre cette exclusion à long terme, au risque de s'enfermer dans un régime asocial en nos cultures habituées aux laitages ? Faut-il éliminer tous les produits laitiers ou seulement le lait ? Éliminer le lait de vache ou même les lait de chèvre et de brebis ? Le remplacer par du lait de jument ?

Les réactions aux laitages couvrent une large palette de formes. Une toute grande partie des personnes profitant de l'arrêt des produits laitiers sont en fait intolérants au sucre du lait, le lactose. Ce n'est pas une allergie franche à la protéine du lait, c'est une pseudo-allergie de « saturation » qui naît d'une déficience digestive en enzymes. Le lait sous sa forme liquide n'est pas indispensable à l'homme adulte. C'est sous sa forme fermentée que les bactéries accompagnant la coagulation lactique dégradent le lactose et enrichissent les produits de ferments lactiques (dont les vertus sont chantées plus loin).

L'allergie alimentaire quant à elle ressortit d'une réponse immunologique anormale à la protéine du lait, principalement à la caséine (aussi à la bêta-lactoglobuline et à l'alpha-lactalbumine).