

# Boire du lait tous les jours, est-ce dangereux pour la santé ?

Par Jean-Marc Dupuis

Les ventes de lait baissent en France d'une année à l'autre, depuis 10 ans. Les Français sont les *plus petits consommateurs* de lait d'Europe, derrière l'Allemagne et l'Angleterre [1] !

Grâce au remarquable travail de journalistes scientifiques comme **Thierry Souccar** (auteur de *Lait, mensonges et propagande*), il commence à se savoir que:

- le lait ne fortifie pas le squelette, n'empêche pas les fractures ; le calcium du lait est mal assimilé. Mieux vaut pour les os manger des légumes, riches en potassium et en calcium assimilable ; et surtout, les légumes sont basifiants (le contraire d'acidifiants), ce qui est bon pour le squelette et préserve les minéraux des os et des muscles ;
- le lait est mal toléré par la majorité de la population, qui digère mal le lactose (sucre du lait), entraînant maux de tête, porosité intestinale, problèmes digestifs ;
- le lait favorise les allergies ;
- le lait augmenterait même un peu le risque de cancer de la prostate, des ovaires et, peut-être, du sein, sans doute à cause des hormones et des « facteurs de croissance ».

En cas d'asthme, d'eczéma, de mal de tête, de problèmes digestifs, d'acné, de sautes d'humeur, les premiers produits qu'on supprime sont... le lait et les produits laitiers, à égalité avec le gluten.

Bref, le mythe des « trois produits laitiers par jour » s'effondre.

## La fin du mythe des « trois produits laitiers par jour »

Selon l'épidémiologiste Philippe Froguel, de l'institut Pasteur de Lille, interrogé en 2014 :

*« Dans les célèbres préconisations du PNNS [Programme national Nutrition Santé, NDLR], autant le conseil de manger des fruits et légumes peut se justifier, autant celui d'absorber chaque jour trois produits laitiers constitue de la pure propagande en faveur du lobby du lait, car cela ne repose sur aucune base scientifique [2]. »*

Cette déclaration date d'il y a 5 ans. Entre temps, les Autorités de santé françaises ont changé leurs recommandations, au moins pour les adultes. Elles ne recommandent plus que deux portions de laitage par jour pour les adultes [3].

Elles continuent toutefois à préconiser quatre produits laitiers par jour « pour les enfants, les adolescents et les personnes âgées ».

Pourtant, selon une grande étude suédoise publiée en 2014 dans la revue médicale britannique *BMJ*, les femmes qui boivent plus de trois verres de lait par jour sont plus enclines à souffrir de fractures (+ 60 %) et à décéder prématurément (+ 90 %), par rapport à celles qui boivent moins d'un verre par jour.

Il se trouve aussi que la Finlande, premier consommateur de lait au monde, détient le record du diabète de type 1.

On ne comprend pas sur quelles bases repose cette recommandation aux femmes âgées de consommer quatre produits laitiers par jour.

## **Les Autorités françaises s'alignent progressivement sur les recommandations de l'École de santé publique de Harvard**

Malgré tout, il y a matière à se réjouir, puisque les Autorités de santé françaises se rapprochent à petits pas des préconisations de l'équipe de santé publique de l'université de Harvard, référence mondiale en la matière.

Harvard va néanmoins beaucoup plus loin. Elle recommande de :

« **limiter** le lait et les produits laitiers à un maximum d'une ou deux portions par jour [4] ».

Pour autant, si vous aimez le lait, devez-vous vous priver de ce plaisir ?

Pour ceux d'entre nous qui se souviennent de la timbale en étain sous le pis de la vache, remplie de lait chaud et mousseux, tendue par un grand-père souriant, faut-il faire une croix définitive sur cette « madeleine de Proust » ??

## **Ancien lait contre nouveau lait**

Tout dépend, en réalité, du type de lait que vous consommez.

Si vous êtes comme l'immense majorité des Français, vous n'avez accès facilement qu'au lait que l'on trouve sur des palettes dans les supermarchés.

Mais ce lait n'a justement plus rien à voir avec le lait cru du pis de la vache de vos grands-parents (ou arrière-grands-parents !).

C'est un produit mort et dénaturé, et ce pour de nombreuses raisons :

- les espèces de vaches ont été sélectionnées à l'extrême pour aboutir à des vaches quasiment déformées physiologiquement pour produire 40 à 50 litres de lait par jour, contre 4 litres seulement à l'état normal. Cette ultra-productivité s'accompagne d'un appauvrissement de la qualité nutritionnelle ;
- le fourrage : la France ne produit plus assez de fourrage pour ses vaches. Elle est obligée d'en importer du Brésil ou d'Argentine, où les pratiques agricoles ne sont pas contrôlées comme en Europe (OGM, pesticides, plastiques dans les fourrages) ;
- l'élevage en batterie, qui stresse les animaux, limite leurs mouvements, favorise les contagions et donc la médication, notamment les antibiotiques ;
- la pratique de la *traite de vaches en gestation*, ce qui ne se faisait pas autrefois : le lait contient donc plus d'hormones femelles, ce qui peut perturber le métabolisme des femmes, tout comme celui des hommes ;
- le traitement UHT, qui consiste à chauffer le lait à 150 °C pendant 3 secondes, détruit les enzymes ainsi que la plupart des vitamines ;
- l'homogénéisation du lait, procédé consistant à faire éclater les globules de matière grasse dans le lait, change sa texture ;
- le filtrage, pour récupérer et vendre à part la crème du lait et le beurre, appauvrit le lait, qui est présenté sous l'appellation « demi-écrémé » ou « écrémé » et considéré à tort par les consommateurs comme meilleur pour la santé.

**À noter que, en Suisse, il est *interdit par la loi* de faire figurer le mot « lait » sur ce type de produit, vendu sous l'appellation « *drink* ».**



*En Suisse, il est interdit d'appeler « lait » le liquide blanc aqueux et pauvre en vitamines présenté dans d'autres pays par l'agro-industrie comme du « lait demi-écrémé UHT ». Il est donc écrit « Drink » sur l'emballage, ce qui veut simplement dire « boisson ».*

**Conclusion : il y a lieu de se méfier du lait UHT comme de tout autre produit hautement transformé.**

Cependant, si vous faites partie des rares privilégiés à avoir près de chez vous un authentique pâturage avec une vache appartenant à une espèce ancienne, non traitée aux antibiotiques, vivant de façon traditionnelle, broutant de la bonne herbe naturelle, le lait qu'elle vous offrira aura des qualités nutritives qui ne pourront que vous faire du bien.

Buvez le lait cru, non homogénéisé, et surtout pas traité UHT.

**Question subsidiaire : la baisse de la consommation de lait en France est-elle vraiment liée à une prise de conscience de l'importance de la santé ??**

J'ai commencé cette lettre en évoquant l'excellent travail réalisé par certains auteurs comme Thierry Souccar, sur le lait.

**Jean-Marc Dupuis**

Mais est-ce vraiment la seule ou même la principale raison de la désaffection de la population pour le lait ?

Il semble que cette baisse de consommation soit aussi liée à une cause moins réjouissante, à savoir la déstructuration des modes et rythmes de vie [5].

Comme aux États-Unis, la population française perd l'habitude de faire de vrais repas, grignote, mange à toute heure du jour et de la nuit.

Coucher tardif et mauvais sommeil entraînent une désorganisation le matin, conduisant de plus en plus de personnes à sauter le petit-déjeuner, qui est le repas où traditionnellement on buvait le plus de lait.

Selon une étude du Crédoc, cette déstructuration touche en particulier les enfants.

Le nombre d'enfants qui sautent au moins un petit-déjeuner par semaine, pour cause de coucher trop tardif la veille, a augmenté de 150 % entre 2013 et 2016.

Plutôt qu'un vrai petit-déjeuner, les parents leur donnent des biscuits, une Pom'Potes ou une petite bouteille de lait aromatisé, avalés dans la voiture, au milieu des embouteillages pour se rendre à l'école.

Pas forcément une bonne nouvelle pour leur santé et les futurs problèmes de surpoids et de diabète.