

Le lait de vache et l'industrie laitière

Les gens me posent souvent des questions qui ont trait aux produits laitiers : «**En avons-nous besoin pour nous procurer suffisamment de calcium?**» «N'est-il pas important et nécessaire de boire du lait?»

Vous allez certainement penser cela si vous croyez en l'omniprésente «**moustache de lait**» des publicités qu'on voit partout ces dernières années. Mais il y a toutefois quelques problèmes avec ces publicités.

Bon nombre de vedettes afro-américaines ont arboré une moustache de lait dans des publicités faisant la promotion du lait pour réduire le risque d'ostéoporose (...). Ces célébrités exercent une grande influence et sont sans nul doute persuadées qu'en apparaissant dans ces publicités elles font une œuvre utile pour la société. Ce qu'elles ignorent, c'est qu'il n'y a aucune preuve – d'après la *Food and Drug Administration* (FDA - Administration de l'alimentation et des médicaments) – de ce qu'une consommation accrue de calcium du lait atténue le risque d'ostéoporose chez les Noirs-Américains.

De même, **de nombreux hommes célèbres** (...) ont arboré une moustache de lait dans des publicités faisant la promotion du lait comme arme contre **l'ostéoporose**. Mais là aussi, nous avons un problème. La FDA n'a trouvé aucune preuve de ce qu'une consommation accrue de calcium du lait atténue le risque d'ostéoporose chez les hommes.

Peut-être avez-vous déjà vu Larry King, animateur d'un célèbre *talk-show* américain, représenté avec une moustache de lait sur des publicités incitant à boire du lait pour atténuer le risque d'hypertension artérielle. Ce que ces publicités ne vous disent pas, c'est que la FDA n'a pas trouvé la moindre preuve démontrant qu'une consommation accrue de lait pouvait faire baisser ce risque.

Qu'en est-il des femmes? Des dizaines de publicités montrant des moustaches de lait nous font croire que le calcium du lait aide les femmes à avoir une ossature plus solide et à éviter l'ostéoporose. Mais ce n'est pas ce que révèle une étude infirmière sur la santé, portant sur 78 000 femmes : on n'y a trouvé aucune preuve de ce qu'une consommation accrue de lait pouvait réduire l'incidence de l'ostéoporose ou des fractures osseuses. **Cette étude a, au contraire, révélé que le risque relatif de fracture du col du fémur encouru par les femmes qui boivent deux verres de lait ou davantage par jour est 1,45 fois plus élevé que chez celles qui en boivent un verre ou moins par semaine (...)**

En 2000, le *Physicians Committee for Responsible Medicine* (PCRM - Comité des médecins pour une médecine responsable) en a eu assez et a déposé une pétition auprès de la *Federal Trade Commission* (FTC - Commission fédérale du commerce) demandant qu'une enquête immédiate soit menée sur les objectifs des publicités utilisant la fameuse «moustache de lait», en matière de santé. Le PCRM a demandé à la FTC d'enquêter pour savoir si le Conseil national de promotion des transformateurs de lait liquide et la Fondation de l'industrie laitière avaient diffusé des publicités scientifiquement infondées, volontairement trompeuses et néfastes.

Neal Barnard, médecin et président du PCRM, s'est vigoureusement élevé contre ces publicités en faveur du lait : «L'industrie laitière continue de minimiser par des arguments

fallacieux les dangers du lait de vache», a-t-il déclaré. L'omniprésente campagne publicitaire sur le thème de la «moustache de lait» publie des affirmations trompeuses selon lesquelles le lait éviterait l'ostéoporose, abaisserait l'hypertension sanguine et améliorerait les performances sportives. Des études récentes ont prouvé que **le lait n'apporte aucune protection contre les fractures osseuses**. Et contrairement à la notice d'emballage des médicaments, la publicité «moustache» ne dit pas un mot sur les nombreux «effets secondaires» indésirables du lait, parmi lesquels un risque accru de cancer de la prostate et des ovaires, de diabète, d'obésité et de troubles cardiaques.

La conspiration du calcium

Durant des années, l'industrie laitière nous a soumis à un véritable tir de barrage avec ses publicités nous affirmant que le lait est l'aliment idéal de la nature. Bien entendu, celles-ci ne mentionnaient généralement pas que le lait est l'aliment idéal pour transformer en un an, un veau de 40 kg en une vache de 200 kg.

Actuellement, même la Fédération des producteurs laitiers affirme qu'«Il est irresponsable que certains médecins recommandent de ne pas consommer de lait.» Pourtant, bon nombre de médecins, y compris des auteurs bien connus [aux Etats-Unis] ont recommandé publiquement et avec insistance de ne pas consommer de produits laitiers (...).

Le Bureau laitier du Canada prétend que : «La faible consommation de calcium des enfants des végétaliens est un grave sujet de préoccupation.»

Pourtant, les recommandations nutritionnelles de Santé Canada démentent l'affirmation suivante : «Au-delà de l'âge du sevrage, les enfants et les adultes des différents pays et cultures alimentaires adoptent des régimes qui varient considérablement sur le plan de leur teneur en calcium. Or personne n'a pu démontrer que ces différences dans la consommation de calcium (...) avaient la moindre incidence sur leur santé nutritionnelle (...).»

Je suis toujours stupéfait de voir combien les publicités de l'industrie laitière sont souvent à côté de la plaque. Vous les avez probablement vues, affirmant que la consommation de produits laitiers permet aux personnes âgées d'avoir une ossature plus solide. Or, en 1994, l'*American Journal of Epidemiology* (Journal américain sur l'épidémiologie) a publié une étude sur des femmes et des hommes d'un certain âge, dont les résultats furent totalement différents. **Les personnes âgées qui consommaient quotidiennement un grand nombre de produits laitiers couraient deux fois plus de risques de fractures de la hanche que ceux qui en consommaient moins.**

Les scientifiques qui ont mené cette étude savent pourquoi **la consommation de lait est liée à une perte accrue de calcium**. Bon nombre d'études ont démontré que **plus nous absorbons de protéines animales, plus nous perdons de calcium**.

L'effet sur le corps humain de la déperdition du calcium causée par les protéines animales n'est pas un sujet de controverse dans les études scientifiques. Les chercheurs qui ont récemment mené, dans trente-trois pays, une étude sur la relation entre les régimes alimentaires et les fractures de la hanche ont déclaré qu'ils avaient constaté «une corrélation absolument phénoménale» entre la proportion d'aliments d'origine végétale et animale ingérés et le taux de fractures. **Plus les gens consomment d'aliments végétaux (en particulier des fruits et des légumes), plus leurs os deviennent résistants et moins ils ne**

subissent de fractures. Par contre, plus les gens consomment de produits d'origine animale, plus leurs os sont fragiles et plus ils subissent de fractures (...).

Ce que nous savons

Pays dont la consommation de produits laitiers est la plus élevée :

Finlande, Suède, Etats-Unis, Angleterre

Pays dont le taux d'ostéoporose est le plus élevé : Finlande, Suède, Etats-Unis, Angleterre

Consommation quotidienne de calcium des Afro-Américains : plus de 1 000 mg

Consommation quotidienne de calcium des Noirs sud-africains : 196 mg

Taux de fractures de la hanche chez les Afro-Américains, par rapport aux Noirs sud-africains : 9 fois plus élevé

Consommation de calcium en Chine rurale :

la moitié de celle de la population des Etats-Unis

Taux de fractures de la hanche en Chine rurale :

un cinquième de celle de la population des Etats-Unis

Aliments provoquant une perte de calcium par voie urinaire :

protéines animales, sel et café

Quantité de calcium évacuée dans l'urine d'une femme après avoir mangé un hamburger : 28 mg

Quantité de calcium évacuée dans l'urine d'une femme après avoir bu une tasse de café : 2 mg

Conclusion

(...) et ceci m'amène enfin à la raison pour laquelle je critique l'industrie laitière. Ma critique ne prend pas pour cible les gens qui mangent des cornets de glace, un pot de yaourt ou qui apprécient le fromage. Elle vise l'industrie laitière produisant des publicités qui induisent en erreur, qui sont mensongères, et qui «roulent» les gens – et ce, de manière volontaire – en leur faisant croire que les produits laitiers sont les éléments indispensables d'un régime sain. Cela me déplaît de voir qu'on abuse de la crédulité des gens à des fins commerciales. Cela me déplaît de voir des pubs qui vous laissent entendre que sans les produits laitiers, vos os ne manqueront pas de se casser. Ce n'est tout simplement pas vrai et les populations d'une grande partie de l'Asie peuvent vous le confirmer. Jusqu'à tout récemment, ils n'ont consommé que très peu de produits laitiers, voire aucun, et pourtant, on constate chez eux un taux nettement inférieur d'ostéoporose que chez les habitants des Etats-Unis. Il y a plusieurs raisons pour lesquelles leurs os sont tellement plus solides que ceux des Américains : **ils mangent plus de légumes, font beaucoup d'exercice physique et boivent beaucoup moins de Coca-cola que nous.** Mais la raison principale se trouve dans le fait **qu'ils consomment beaucoup moins de protéines animales que les Américains et pratiquement aucun produit laitier.** A cause de cela, leurs os sont beaucoup plus sains.

Source : *Hallelujah Health Tip*®

Numéro 206 – *Cow's milk and the dairy industry* – 01.11.06

Tiré de : John Robbins, *The Food Revolution* («La révolution alimentaire»)

Traduction française : APV