

S'empoisonner avec du lait, c'est une blague ?

Le lobby des produits laitiers pousserait à la consommation à travers de fausses recommandations sanitaires. Des cancers et le diabète seraient liés au lait de vache. Mon bon lait de ferme, cet aliment naturel, abondant, sain, riche, délicieux, favoriserait des maladies, serait responsable d'obésité et nous imbiberait de pesticides ? Allons, allons...

Les produits laitiers sont nos amis pour la vie, parce qu'ils fortifient nos os grâce au calcium ? Mais le lait de vache n'en est pas la meilleure source. Nous devons prendre du calcium, une fois notre croissance terminée, pour maintenir notre pH sanguin à 7,4. À la moindre acidification du sang, notre corps prélève du calcium des os pour hausser le pH sanguin. Sans apport de calcium, vous risquez la déminéralisation, qui augmente le risque de fractures. Boire du lait n'y change rien, ce que démontre une étude de 2011, où les chercheurs ont suivi près de 80 000 femmes, de 34 à 59 ans, sur 12 ans.

Par chance, de nombreux aliments sont aussi riches en calcium que le lait. La biodisponibilité du calcium du lait est de 30% : 30% du calcium ingéré est métabolisé par l'organisme. Comme le calcium de l'eau ! Si vous voulez renforcer vos os par l'alimentation, optez pour le chou chinois (2 fois plus de calcium, même disponibilité), les amandes (2 fois plus de calcium), les sardines (avec les arêtes, 175 mg de calcium pour 100 g contre 130 mg pour le lait), le cresson (même teneur en calcium, mais deux fois mieux assimilé).

L'histoire du lait et du calcium, c'est pure invention de lobby : pas une série de pubs sans spot pour les produits laitiers. Et les recommandations officielles sont en baisse : depuis 2017, il est conseillé 2 laitages par jour (au lieu de 3).

De plus, le lait est suspect d'être un facteur de risque pour plusieurs maladies. Dans les années 2000, l'hypothèse d'un lien entre produits laitiers et obésité a surgi. Le lait moderne serait trop riche en sucres et graisses. Cependant plusieurs méta-analyses, dont une sur les enfants et une sur les femmes adultes, ont exclu ce lien. Pour le diabète, le lait a été mis hors de cause. S'agissant du diabète de type 1, une étude parue début 2018 réfute tout impact négatif. Pour le diabète de type 2, la méta-analyse la plus récente (mai 2019) souligne un léger impact protecteur des laitages allégés.

Quant au lien entre lait et cancer... Les hormones de croissance administrées aux vaches favoriseraient la mutation cellulaire. Théorie séduisante. La synthèse publiée en 2018 par le World Cancer Research Forum rassure. Si des preuves indiquent un lien entre produits laitiers et cancer de la prostate, à l'inverse, des preuves faibles pour le cancer du sein, et fortes pour le cancer du côlon, montrent que les laitages sont protecteurs.

Dernier point : les vaches des élevages industriels ne mangent plus d'herbe. Ou presque. Les vaches actuelles sont sélectionnées pour leur productivité : jusqu'à 50 l de lait/j, soit 10 fois plus qu'il y a 50 ans ! Avec la leucose bovine, ce n'est certes pas le cas à La Réunion. Depuis le début des années 70, les agriculteurs remplacent l'herbe par du maïs, entre 25 et 60% selon les régions. L'ajout de maïs permet de doubler la quantité de lait. Aussi nos vaches consomment des OGM, lorsque leur alimentation est importée. Ce faisant le rapport entre oméga-6 et oméga-3 est dégradé. Plus elles mangent de maïs, plus les vaches produisent un lait chargé en oméga-6. Une trop forte consommation d'oméga-6 rend le sang épais et risque d'entraîner inflammations, cancers et infarctus.

Comme il manque de protéines, le maïs doit être complété par du soja, dont le bilan en acides gras est désastreux. A La Réunion, les tourteaux de soja OGM importés par Urcoopa (exclusivité) représentent l'alimentation extra-herbeuse quasi-unique du bétail. Résultat, le lait des vaches qui reçoivent 60 % de maïs présente un rapport oméga-6/oméga-3 de 7,6 (l'idéal serait de ne pas dépasser 4). Lorsqu'elles reçoivent 80 % d'herbe et de foin, ce rapport = 2, selon l'INRA. Le gain en productivité s'est accompagné d'une importante perte de qualité nutritionnelle. Sans compter que l'élevage intensif favorise infections et maladies. L'usage d'antibiotiques omniprésent affaiblit les élevages.

Heureusement, le lait de vache qui mange de l'herbe a des atouts. Il demeure sain et riche. Boire du lait, c'est se réhydrater. La matière sèche se répartit en 43 % de glucides, 29 % de lipides, 28 % de protéines. C'est un produit énergétique et nourrissant. Le lait est source de minéraux et vitamines. La concentration en potassium est plus élevée qu'en calcium. Il est riche en phosphore et magnésium. Il contient de nombreuses vitamines B (B1, B2, B9, B12), de la vitamine A (essentielle pour les yeux), C et D. Il faut en boire, mais il est tellement riche que très peu suffit.

La commission d'experts Eat Lancet a l'ambition de définir un régime alimentaire durable, et a inclus un verre de lait par jour dans son régime universel. Pas cinq portions de produits laitiers, juste un verre. Tout autant que la quantité, la qualité du lait est déterminante : frais, bio, non transformé, quitte à le payer deux fois plus cher, et que vous boirez deux fois moins...

Bruno Bourgeon, porte-parole d'AID