

« S'il y a carence quelque part, c'est moins de calcium que d'esprit critique. » Carol Vachon (p. 28)

Du calcium orphelin dans les produits pasteurisés?

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.

La disponibilité du calcium dans le lait cru serait toute différente de celle du lait pasteurisé. Peut-être parce que l'enzyme phosphatase qui permet l'absorption idéale du calcium est désactivée par la pasteurisation.

Suivons Carol Vachon dans sa recherche sur le sujet: « *Le lait protège-t-il contre l'ostéoporose ?* » mars 1996, syllabus, chez l'auteur (p. 28). Les autres citations de ces paragraphes sont extraites du même document. Les sources anglophones citées plus avant (p. 17) sont aussi édifiantes.

Selon Vachon, 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 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.* »

