

Faut-il supprimer le lait?

Qui l'eut cru?

Et si le problème n'était pas le lait... mais sa dénaturation? Soit, sa pasteurisation et les multiples modifications subies entre le pis de la vache et la bouteille retrouvée dans le supermarché. Selon Taty Lauwers, adepte de cuisine nature, il faut bannir le "plastilait" au profit du lait cru, lequel possède des réelles vertus et est souvent mieux toléré. On le trouve en magasins biologiques, sur commande vu son temps de conservation très court.

Un livre à lire *Qui a peur du grand méchant lait? Mythes ou réalités des allergies cachées*, Taty, éd. Aladdin, 9,50 € (www.taty.be)



Il est resté longtemps sur le podium des aliments santé. Aujourd'hui, on lui reproche d'être responsable de soucis digestifs, d'allergies et même d'ostéoporose. Alors, on garde ou on jette?

👍 Vive la vache à lait

- 👍 Sa principale vertu, c'est son **apport en calcium**, essentiel pour consolider le squelette. Qu'il soit entier, demi-écrémé ou écrémé, le lait fournit 1.200 mg de calcium/litre. Nos besoins sont d'environ 1.000 mg par jour.
- 👍 Il fournit un **apport intéressant en protéines digestes**. Le lactose (le sucre du lait) est responsable du goût doux et agréable. Quant aux **vitamines**, elles sont nombreuses: il y a celles qui sont solubles dans les graisses (vitamines A, D, E) et celles qui le sont dans l'eau (B1, B2, B6, B12, C).
- 👍 Les fromages fermentés et les yaourts **renforcent nos défenses immunitaires** et régulent la flore intestinale. Idéaux après un trouble intestinal ou une antibiothérapie.
- 👍 Même au régime, le lait ne fait pas pencher la balance du mauvais côté. Il ne contient **jamais plus de 3,5 % de matières grasses**.
- 👍 Certains médecins ne les déconseillent qu'aux nourrissons et aux allergiques aux protéines de lait. Or, cette dernière affection ne toucherait que 1 % des adultes.
- 👍 A ceux qui se plaignent de ne pas le digérer, les "pro-vache" recommandent de ne pas en boire à jeun mais de l'accompagner d'aliments solides. Sinon, le breuvage passe trop rapidement dans l'intestin et submerge les enzymes, ce qui entraîne ballonnements et flatulences.

👎 Si laid, le lait

- 👎 Riche en calcium? Une récente étude prouve qu'absorber plus de 2 laitages par jour peut avoir un effet nocif. En effet, **une surconsommation de calcium perturbe sa fixation dans l'organisme**, ce qui favoriserait l'ostéoporose.
- 👎 Le lactose est le sucre du lait de vache, de chèvre, de brebis et de jument. **Pour être assimilé, l'organisme a besoin d'une enzyme, la lactase**, que l'on trouve dans la muqueuse intestinale. Mais au fil des années, la production de lactase diminue chez la majorité d'entre nous: le lactose reste alors non-digéré dans le tube digestif et y fermente. Ce qui provoque crampes, gênes, diarrhée, aérophagie...
- 👎 Enfin, les laits contiennent trop souvent des **résidus de médicaments, des hormones**, etc. Seul le bio est garanti issu d'une vache gambadant en prairie, mangeant de la bonne herbe (et non des farines) et non traitée aux antibiotiques.
- 👎 Le calcium se trouve également dans d'autres aliments: sardines fraîches, amandes, persil, eau (particulièrement l'Hepar et la Contrex) et crevettes. Sans oublier les nombreux aliments enrichis en ce nutriment! Lisez l'étiquette: la composition ne peut mentionner un ingrédient ajouté que s'il apporte au moins 15 % des AJR (apports journaliers recommandés).

Alors,
j'en bois ou pas?

Ce n'est pas tant le lait qui est mauvais, que son excès. Si vous le supportez mal, vous pouvez l'abandonner... à condition de ne pas laisser tomber les yaourts et le fromage (vache, brebis ou chèvre). Vous appréciez votre verre de blanc? Ne vous en privez pas mais limitez-vous à deux ou trois par jour... Finalement, le vrai spécialiste de votre corps, c'est vous!