

LAIT, MENSONGES ET PROPAGANDE

Thierry Souccar

Livre français



LES IDÉES

HISTOIRE DU LAIT / PUISSANCE DU LOBBY LAITIER



En France, l'histoire d'amour entre l'industrie laitière et le gouvernement commence peu après la seconde guerre mondiale, lorsqu'en 1954, Pierre Mendès-France, président du conseil, annonce qu'un verre de lait sera distribué à chaque enfant dans les écoles. **Dés lors, le lobby laitier noyautera massivement la communauté scientifique et médicale et les produits laitiers deviendront progressivement une catégorie alimentaire aussi incontournable qu'indispensable.** Aujourd'hui, le chiffre d'affaires de l'agro-business laitier en France dépasse 20 milliards d'euros et emploie directement 180000 personnes. C'est le premier annonceur publicitaire de l'agro-alimentaire.



CALCIUM ET VITAMINE D

Deux des grands coups de maître du lobby laitier ont été 1) de faire valider dans les consciences collectives qu'une augmentation de la densité minérale osseuse va de pair avec une diminution des fractures et de l'ostéoporose, 2) qu'il faut donc consommer une forte quantité de calcium par les laitages. Aujourd'hui, la réalité nous rattrape. **Les pays où l'on consomme le plus de lait sont les pays les plus frappés par les maladies osseuses.** D'autant plus qu'un environnement acide (favorisé par les laitages) combiné à une surconsommation de calcium favorise largement une baisse de production de vitamine D (vitamine anticancer), entraînant donc une hausse des maladies chroniques et des cancers.

La consommation de quantités massives de calcium laitier est une anomalie dans l'histoire de l'évolution. C'est aussi une insulte aux équilibres métaboliques et biologiques pour lesquels nous sommes génétiquement faits.

41% DES FRANÇAIS SONT INTOLÉRANTS AU LACTOSE.



Le lactose, c'est le sucre du lait. Pour le digérer, nous avons besoin d'une certaine enzyme, la lactase. Elle est présente chez l'enfant (pour digérer le lait maternelle, le seul que nous sommes censé boire en réalité - la nature est bien faite) jusqu'à l'âge de trois ans. **Seul 25% de la population mondiale conserve cette enzyme, 59% en France.** D'une manière générale, plus nos origines proviennent du sud, moins nous avons de chance de conserver cette enzyme. Notons également que la population d'Asie du Sud-Est est presque 100% intolérante. **Les effets du lactose dessinent le tableau d'une intoxication généralisée : douleurs intestinales, nausées, maux de tête, vertiges, trouble de la mémoire, fatigue, allergies, ...**



Les laitages sont apparus il y a moins de dix mille ans. Nos ancêtres ne consommaient pas de grandes quantités d'aliments acidifiants apportant du calcium et de l'IGF-1. Nos cellules souches ne sont pas conçues pour s'accommoder d'une telle stimulation.



BOIS, ET GRANDIS !!

«**Quand un être humain boit du lait, il absorbe du même coup des substances destinées à favoriser la croissance du veau.**» Un veau qui prendra environ 400g par jour le premier mois, et 1kg par jour à partir du troisième mois. «La plus connue de ces substances s'appelle l'IGF-1. C'est un facteur de croissance, **un agent qui conduit les cellules à se multiplier. Et pas seulement les cellules saines.** Il donne **un coup d'accélérateur aux cellules précancéreuses ou cancéreuses.**» D'autant plus que sa concentration dans le lait moderne est environ **10 fois plus élevée** qu'auparavant.

CONCRÈTEMENT AUJOURD'HUI, ON FAIT QUOI ??



On supprime les produits laitiers à 100% ?? Bien sûr que non, en revanche, on prévient la surconsommation actuelle. Chez certains foyers, ils sont présents à chaque repas. **L'idée est donc, si tu es capable de le digérer, de réduire ta consommation personnelle à 1-2 laitages par jour, et de bonne qualité (bio, non industriel).** Dans le cas contraire, **essaye de le supprimer** (ainsi que tout produits industriels pouvant contenir du lactose) **quelques semaines, afin de voir si tes symptômes disparaissent.** Sache pour finir qu'une alimentation saine, riche en végétaux, apporte largement la quantité de calcium nécessaire au quotidien. Après tout, sur une échelle de l'évolution qui irait du 1er janvier ou 31 décembre, le lait a été introduit le 31 décembre en fin d'après midi. «Pas vraiment l'aube de l'humanité.»