

Arrêtons les vacheries ?

Par Joseph Stroberg

Il existe une tendance assez récente à rejeter le lait de vache et les produits laitiers sous les prétextes suivants :

- Il serait indigeste par manque de lactase (qui permet la digestion du lactose).
- Il serait allergène.
- Il serait facteur de croissance pathogène (favorisant les cancers).
- Il produirait diabète et maladies auto-immunes.
- Il produirait de nombreux autres problèmes de santé (Maladie de Crohn, arthrite, arthrose, rhumatismes, constipation, fatigue chronique)...
- Le calcium laitier serait mal assimilé.
- L'espèce humaine est (ou serait) la seule espèce à consommer du lait d'une autre espèce.

On peut y répondre ce qui suit:

- Le lactose est presque totalement absent des produits laitiers transformés par fermentation bactérienne (fromages, yaourts, etc.) et la lactase est quand même présente chez de nombreux êtres humains jusqu'à un âge avancé [Wikipédia: Une grande partie de la population adulte mondiale (environ 70 %) est intolérante au lactose en raison du déficit d'une enzyme, la lactase. Toutefois, beaucoup de produits laitiers ne contiennent pas de lactose, ou très peu (fromages). Le lactose provoque des troubles digestifs chez presque toutes les populations de souche non-européenne];
- Est-ce que c'est le lait lui-même le problème, notamment d'allergies, ou bien le fait seulement du lait « industriel » (provenant de vaches entassées dans de véritables usines – et non pas dehors dans la nature -, nourries non pas d'herbe, mais de farines bourrées de pesticides, piquées régulièrement aux antibiotiques et même aux hormones, etc.)?
- Est-ce que le lait biologique produit les mêmes effets?
- Le lait maternel humain n'est-il pas, comme celui de vache, facteur de croissance, favorisant aussi bien celle des cellules saines que des cellules cancéreuses?

Composition moyenne du lait en gramme par litre							
Eau	Extrait sec	Matière grasse	Matières azotées	Lactose	Matières minérales Totales	caséine	albumine
Lait humain							
905	117	35	12-14	10-12	4-6	65-70	3

Lait de vache							
900	130	35-40	30-35	27-30	3-4	45-50	8-10

(source : https://fr.wikipedia.org/wiki/Lait_de_vache)

- L'espèce humaine consomme du lait animal depuis plusieurs milliers d'années. Si les premiers hommes à en consommer avaient eu de gros problèmes de santé par le fait d'en consommer, pourquoi ont-ils continué de le faire? L'espèce humaine consomme aussi des céréales depuis approximativement aussi longtemps, et de nos jours certaines personnes mettent en avant leur nocivité intestinale à cause du gluten. Est-ce réellement le gluten le problème ou bien le Glyphosate en quantité industrielle dans les céréales OGM et autres céréales non biologiques?
- Le calcium du lait est absorbé à 30% par l'organisme humain, ce qui n'est certes pas négligeable, et le calcium de l'eau n'est pas tellement plus assimilé. Est-ce que l'on doit cesser de boire eau et lait sous ce prétexte?
- L'être humain est la seule espèce à faire un tas de choses que ne font pas les autres. Notamment il est le seul à rire et à pleurer. Il est le seul à faire de la cuisine pour agrémenter sa nourriture. Il est le seul à faire du feu, à fabriquer des vêtements, etc. Est-ce que sous prétexte qu'il est le seul à le faire c'est mauvais?

L'exemple du lait est représentatif de nombreuses situations similaires par rapport à la santé humaine aussi bien que dans d'autres domaines. Face à certains excès d'industrialisation, des groupes humains ont pris des positions extrêmes opposées. Pourtant, est-ce que ces positions sont pour autant automatiquement plus saines ou plus sages? La vie a maintes fois démontré que les excès peuvent tendre à tuer. En particulier, si un être humain boit plus de neuf litres d'eau en une journée, il peut en mourir, alors que par ailleurs celle-ci est indispensable à la survie du corps physique. En tout, vaut-il mieux aller vers les extrêmes ou bien vers la modération, vers la voie du milieu?