

Alimentation

Que penser des produits laitiers ?

par Céline Arsenault

La consommation des produits laitiers soulève de plus en plus de controverse. Comme parents, souvent nous ne savons plus à « quel saint » nous vouer pour trancher la question. L'art du marketing est tellement à point que la publicité arrive à nous faire croire :

- ▶ Que nous ne pouvons pas vivre sans produits laitiers.
 - ▶ Que le lait servi à toutes les sauces a la même valeur nutritive (lait au chocolat, yogourt à saveur avec ou sans aspartam, préparations de fromage fondu, fromage à tartiner, fromage en crème sucré (style petit *Danone* ou *Minigo*), crème glacée à la gomme balloune, aux *Smarties*, aux biscuits *Oréo* etc.
 - ▶ Qu'il vaut mieux en consommer plus que moins.
 - ▶ Qu'une femme enceinte ou allaitante doit absolument consommer des produits laitiers quelle que soit la présentation ! Mieux vaut manger de la crème glacée, du pouding au riz, un pouding *Jello*, que de ne pas manger de produits laitiers.
- ▶ Que si notre enfant n'a pas faim, mieux vaut combler son appétit par un produit laitier, car c'est un aliment complet. Et ce, au risque de dépasser largement les portions recommandées.

Revenons au gros bon sens pour voir clair sur la question. Premièrement, nous sommes des mammifères au même titre que les autres mammifères (chat, chien, chevaux, vache, etc.) c'est à dire que nous accouchons de nos petits et nous avons des glandes mammaires (mamelles) pour les nourrir. Comment se fait-il que nous sommes le seul mammifère à être dépendant du lait d'une autre espèce (vache) une fois que nous sommes sevrés de notre mère? Tous les autres mammifères vivent très bien après le temps de l'allaitement sans aucun autre lait. Nous pouvons donc comprendre logiquement que nos enfants pourraient très bien vivre sans lait après l'âge d'environ deux à trois ans. Que chaque espèce animale produit le lait qui lui est parfaitement adapté pour assurer la croissance de sa progéniture dans le temps voulu par les lois de la vie.

Deuxièmement, le lait nous est servi de quelle manière par la nature? Il nous est servi cru, frais, à la température du corps. C'est ainsi qu'il conserve toutes ses qualités optimum. Il conserve ses vitamines, ses minéraux, ses protéines particulières, ses acides gras essentiels, ses nucléotides (éléments constitutifs de l'ADN et de l'ARN), ses enzymes, ses agents immunostimulants, etc.¹ La pasteurisation détruit particulièrement les facteurs naturels de protection immunitaire, et fragilisent, entre autres, les acides gras essentiels et les enzymes.

Troisièmement, je vous invite à lire attentivement les étiquettes des produits laitiers que vous consommez. Vous serez surpris de constater que pour faire du fromage à la crème, de la crème glacée, du yogourt, des préparations de fromage fondu, etc., les compagnies utilisent de nombreux ingrédients chimiques et plus souvent qu'autrement il n'y a plus de lait ou de crème dans le produit mais bien des substances laitières modifiées (c'est plus économique pour les compagnies...). Alors comment nous étonner que nous puissions réagir à ces cocktails chimiques? ! Si nous désirons consommer des produits laitiers assurons-nous que c'est bien ce que nous offrons à nos enfants... ! Lisons les étiquettes.

Le dernier élément que je vais aborder, c'est la difficulté pour de nombreux enfants de bien réagir aux produits laitiers. C'est ainsi que nous observons un bon nombre d'enfants avec le nez qui coule constamment, des otites à répétitions, des sinusites ou d'autres encore qui développent des problèmes d'eczéma ou de peau sèche. La suppression temporaire du lait nous permet de voir si ce dernier est la cause de ces problèmes. Cessez les produits laitiers de vache pendant un mois, remplacez par des produits de chèvre, des boissons de soya ou d'amandes si l'enfant n'a pas d'allergies. Observez s'il y a une amélioration de sa condition.

Finalement, si vous désirez offrir du lait de vache à vos enfants et qu'ils le métabolisent bien, offrez-lui de la qualité sous des formes non sucrées, non édulcorés avec de l'aspartame (une multitude d'effets secondaires est reliée à ce produit) et sans substances laitières modifiées. N'outrepassez pas les quantités recommandées

1. Consultez le livre du Dr Carol Vachon, *Pour l'amour du bon lait* publié aux éditions Convergent.

2. Pasteurisation : opération qui consiste à chauffer un liquide, puis à le refroidir brusquement, de manière à y détruire le plus grand nombre de germes pathogènes.

selon le guide alimentaire canadien, ce sont vraiment les portions maximum qu'un enfant ou qu'un adulte devrait consommer. L'autre alternative serait de consommer du lait de chèvre, ce dernier est plus digeste pour l'enfant et beaucoup moins générateur de mucus et de congestion. Lisez sur le sujet 34 et surtout expérimentez avec votre famille des alternatives et vous serez à même de tirer vos propres conclusions sur ce qui est sain pour votre foyer.

Céline Arsenault, ND.A.

3. Dr Nicolas Le Berre, *Le Lait une sacrée vacherie?*, Éditions Équilibres aujourd'hui, 1990.

4. Anne Laroche-Walter, *Lait de vache : Blancheur trompeuse*, Éditions Jouvence, 1998.