

Par Dr Charles Leroux, chiropraticien D.C.

27 avril 2009

Pourquoi vous ne voulez pas boire de lait pasteurisé... et même du lait autre que maternel...

Il n'existe pas de substitut pour le lait maternel pur, propre comme aliment. Le seul lait bon pour l'humain est le lait maternel, et à la limite le lait cru ou biologique et pur non pasteurisé. La science n'a pas encore réussi à nous fournir, dans les variétés pasteurisées, un lait avec les mêmes qualités pour établir les fondations de la santé de nos enfants.

Malheureusement, plusieurs énoncés grossièrement déformés sont courants en ce qui concerne le lait. Si nous devons croire les protagonistes du parti la-pasteurisation-de-tous-les-laits-à-tout-prix, le lait cru est aussi bon, ou plutôt aussi mauvais, que du poison à rat, bien que le Ministère de l'Agriculture ait récemment dit : « ... la race humaine existait bien avant que Pasteur ne vienne au monde... »

Le processus de la pasteurisation a déjà été débattu en Chambre des Communes et la suggestion y a été faite qu'aucun lait cru ne devrait être vendu pour consommation humaine. Ceci signifierait l'installation de machineries dispendieuses pour chaque distributeur et même, l'obligation pour plusieurs petits producteurs de cesser leurs activités ou se faire gober par de plus gros distributeurs.

Si nous devons absolument boire du lait pasteurisé, nous devons au moins comprendre ce que signifie la pasteurisation. Elle existe pour accomplir deux choses : détruire certains germes transporteurs de maladies et la préservation de la contamination pour préserver le goût. Ces résultats sont obtenus en gardant le lait à une température d'environ 65 degrés Celcius pour 30 minutes minimum et ensuite réduire la température à au plus 12-13 degrés Celcius.

Ceci est sans aucun doute bénéfique pour détruire les germes dangereux, mais la pasteurisation fait plus que ça : elle tue également les germes inoffensifs et utiles et en exposant le lait à haute température, on détruit certains constituants nutritifs.

En ce qui a trait à prévenir que le lait « tourne » aigre, ce type de lait est quand même assez répandu. Il est donné aux invalides, est facilement digéré, a des propriétés laxatives et n'est pas nécessairement désagréable à consommer. Mais après la pasteurisation, les bacilles acide-lactique sont détruits. Le lait alors ne peut devenir aigre et se décompose rapidement, pendant que d'autres germes indésirables se multiplient très rapidement.

La revendication populaire de l'importance de la pasteurisation est une croyance répandue, encouragée par une autre, disant que la tuberculose chez l'enfant est causée par des germes nocifs retrouvés dans le lait cru. Les scientifiques ont examinés et testés des milliers

d'échantillons de lait et les expériences ont été effectués sur des centaines d'animaux afin d'évaluer cette problématique de maladie transmise par le lait. Mais le fait essentiel qui semble avoir été mis complètement de côté dans tout cela, est que la population veut avoir un lait propre et naturel, pas un lait stérile. Si on ne peut garantir cela, aucune autre forme de lait ne devrait être autorisée.

De récentes études publiées en regard à la transmission de la tuberculose par le lait ont démontré, parmi d'autres faits, que sur une période de 5 ans, durant lesquelles 70 enfants provenant d'organismes spéciaux ont reçu un litre de lait cru quotidiennement, seulement un cas de la maladie est apparu. Durant une période de temps similaire, alors que du lait pasteurisé a été donné, 14 cas de tuberculose ont été reportés.

En plus de la destruction d'une partie de la vitamine C contenue dans le lait cru et du fait qu'elle favorise la croissance de bactéries nocives, la pasteurisation transforme le sucre du lait, le lactose, en bêta-lactose, qui est beaucoup plus soluble et donc plus rapidement absorbé dans le système, ce qui résulte que la personne qui en boit va avoir faim encore plus rapidement.



Probablement le côté le plus sombre de la pasteurisation est qu'elle rend insoluble la majeure partie du calcium contenue dans le lait cru. Alors, oui, le lait est source de calcium, mais si dernier n'est pas absorbé par le système, en quoi cela nous sert-il ? Ceci conduit fréquemment au rachitisme (mauvaises dents et troubles neurologiques) chez les enfants, chez qui l'apport en calcium est essentiel. Et avec la perte de phosphore, également associée avec le calcium, la formation osseuse et cérébrale subit de sérieuses conséquences. Pensez quelques instants à ceci : l'Amérique du Nord est le plus grand consommateur de lait et c'est également l'endroit où il y a le plus d'ostéoporose.

La pasteurisation détruit aussi 20% de l'iode présent dans le lait cru, ce qui cause la constipation et généralement nous garde de ses qualités vitales.

En face de ces faits indéniables, qu'est-ce que le parti pasteurisation a à dire ? Alors plutôt que de favoriser l'installation d'équipements coûteux afin de transformer le lait brut en quelque chose qui n'est définitivement pas la même chose que ce dont il est publicisé -- un aliment nutritif et santé --, encourageons nos gouvernements à faire en sorte que les fermes laitières puissent produire un lait pur, propre à la consommation avec tous ses constituants non altérés.

Un verre de lait c'est bien, deux c'est mieux... vraiment ?

À bien y penser, pourquoi buvez-vous du lait de vache, de chèvre... ? Quel autre animal boit du lait autre que le sien ?

L'industrie laitière au Canada et son lobby sont très puissants : près de 26 milliards par année au pays. Dans le but de nous faire acheter plus de lait, on utilise généralement l'argument que le lait est une bonne source de calcium, en fait que c'est la meilleure. Et que sans calcium, nous sommes voués à l'ostéoporose en vieillissant. Nous faisons donc partie des plus grands consommateurs de lait au monde. Autre paradoxe : après 50 ans, on nous incite fortement à prendre un supplément de calcium afin de contrer le risque d'ostéoporose, et ce, même si nous avons bu du lait toute notre vie !

En ce qui a trait au calcium, les différentes données sur le sujet nous informent que ce dernier est difficilement absorbable. Alors si c'est le cas, doit-on conclure qu'on doit en consommer plus ou alors que c'est plutôt parce que nos besoins sont moins importants que ce qu'on veut nous faire croire ???

En regardant tout cela de plus près, le moment où notre corps a le plus besoin de calcium est lors des premières années de vie. Donc, les bébés ont le lait maternel, qui est de loin le meilleur des laits. La nature l'ayant fait ainsi, il est normal de supposer que ce dernier soit riche en calcium.

Autre fait intéressant : en comparant le lait maternel au lait de vache, à proportions égales, le lait de vache contient 4 fois plus de calcium. Normal, car il est fait pour les veaux, beaucoup plus gros que les humains...

Comme vous l'avez lu précédemment, la pasteurisation rend non absorbable la majeure partie du calcium. Autre point : bien que nous ayons besoin de calcium pour notre santé (comme tous les autres minéraux : fer, zinc, cuivre, manganèse, etc), une trop grande quantité de minéraux peut être aussi nocives que trop peu. Trop de calcium non absorbé dans l'organisme signifie que le calcium reste en circulation dans le sang plutôt qu'intégré à l'ossature. Et trop de calcium en circulation signifie que le corps développe le réflexe de l'éliminer, car il est toxique à trop grandes doses.

Le résultat final est un vieillissement prématuré des cellules qui gèrent l'ossature et au bout du compte, cela crée la fragilité osseuse. Voilà pourquoi les grands consommateurs de lait sont aussi ceux qui sont les plus touchés par

l'ostéoporose et que des pays comme le Japon, où la consommation de produits laitiers est de loin inférieure à chez-nous, il n'y a pratiquement pas de cas d'ostéoporose.

La conclusion dans tout ça est que nos besoins en calcium peuvent être comblés par une alimentation variée, incluant fruits et légumes frais et une exposition au soleil à tous les jours.

Le sujet est très vaste et il existe une source abondante d'information et surtout de désinformation à propos de la consommation de lait. Si le sujet vous intéresse, je vous mentionne trois sites Internet à visiter pour que vous puissiez vous-mêmes vous faire une opinion sur le sujet.

www.notmilk.com
www.4.waisays.com
www.producteurslaitiers.org



Au Printemps de la Vie est un centre chiropratique ayant une approche de santé globale basée sur les 5 piliers de la santé :

S= système nerveux libre d'interférences

A= attitude mentale positive

N= nutrition et supplémentation de qualité

T= temps de repos approprié

E=exercice physique régulier

Notre mission est de servir avec passion, amour, intégrité, respect et compassion les personnes de tous âges et leur famille afin de les aider à s'exprimer et à cheminer vers une qualité de vie et une santé optimales, à la hauteur de leur plein potentiel.

Pour plus d'informations sur notre approche et nos services et les prochaines conférences : www.auprintempsdelavie.com

Vous avez aimé cette chronique ? Merci de partager cette chronique à votre entourage !