

# UN POINT SUR LES LAITAGES



Cet article est tiré du site de Marion Kaplan. Je vous invite à vous abonner à sa newsletter et à tester son [vitaliseur](#). Il m'a semblé inutile de rédiger un article sur le sujet, tant celui-ci m'a semblé bien écrit et complet.

Peut-on manger tous les laitages ? Cette question fait débat depuis des décennies. Le problème, c'est que toutes les études sont et resteront paradoxales. Comment voulez-vous établir la toxicité d'un élément, sachant que l'on consomme d'autres aliments que le produit incriminé, que nous sommes tous différents, c'est-à-dire que nous avons un polymorphisme individuel, que nous avons tous un microbiote différent, une psychologie différente, un environnement différent, une génétique différente, etc.

Aucun animal dans la nature ne boit le lait d'une autre espèce. Aucun animal ne boit de lait après sevrage.

Le lait de vache d'aujourd'hui n'a plus rien à voir avec le lait des vaches d'il y a 100 ans qui étaient dans les pâturages et ne mangeaient que les herbages l'été et le foin l'hiver. Aujourd'hui, les vaches sont dans des structures industrielles, nourries aux ensilages de céréales et de soja, elles sont traitées avec des machines, quand elles ne sont pas piquées aux antibiotiques et autres intrants chimiques et bactéricides. Les vaches d'aujourd'hui ont été hybridées ce qui a changé la structure de leurs protéines.

Lactose = sucre  
Caséine = protéine

## LA CASÉINE BETA A1 VERSUS CASÉINE BETA A2

Les études scientifiques ont démontré que le lait A2 était plus sain que le lait A1. Mais qu'est-ce que ça veut dire ? La caséine est une protéine qui représente environ 80 % du contenu total des protéines du lait.

La caséine beta A1 provient de vaches hybridées de l'Europe du Nord comme les vaches Holstein, vous savez les blanches et noires, les vaches Friesian, et Ayrshire (marron et blanches). Ce sont souvent des vaches qui ont été génétiquement modifiées pour produire plus de lait.

La caséine beta A2 provient de vaches du sud de la France et des îles anglo-normandes. On trouve les races comme jersey, Jersiaise, charolais et Limousin.

Le problème c'est que des études indiquent que la caséine beta A1 peut être dangereuse alors que la caséine beta A2 représenterait moins de danger.

La caséine A1 libère un peptide opioïde, le BCM-7, par décomposition dans l'estomac, qui est considéré comme dangereux et qui peut affecter le système digestif car nos enzymes ont des difficultés à le phagocyter et il peut se

retrouver absorbé intacte dans le sang.

De nombreuses études ont démontré le lien entre le diabète de type 1, les maladies cardiaques, la mortalité infantile, l'autisme et les désordres digestifs avec la caséine bêta A1.

Mais, vous savez que les études sont souvent contradictoires...

Une expérience sur des lapins a montré que la consommation de lait riche en caséine bêta A1 favorisait l'accumulation de graisse dans les vaisseaux sanguins lésés, alors que l'accumulation était plus faible chez les lapins qui consommaient la caséine bêta A2. Quand on sait que l'accumulation de graisse peut boucher les vaisseaux sanguins et causer des maladies cardio-vasculaires, cela devrait porter à réflexion.

Le docteur Jean Seignalet a été le premier à interpeller ses patients affectés de maladies inflammatoires, de la toxicité des [produits laitiers](#). Ses études ont été reprises par le docteur [Natasha Campbell Mc Bride](#), mais également par Jacqueline Lagacé au Canada, mais également par des universités américaines. Thierry Souccar a écrit un livre très bien documenté et sourcé "[Lait, mensonges et propagande](#)" qui a soulevé de nombreux débats.

Le problème de la caséine, c'est qu'elle peut passer dans le flux sanguin quand il y a une dysbiose et une perméabilité intestinale. Donc, chez les êtres sensibles, autant éviter de consommer les produits laitiers de vaches.

## TOUS LES PRODUITS LAITIERS CONTIENNENT DU LACTOSE

Les études démontrent que 20 % de la population mondiale serait intolérante au lactose. Certains parlent de 75 % de la population mondiale. Le lactose est un sucre. Nos enzymes digestives savent digérer le lactose du lait de notre mère, mais 20 % des enfants ne supportent pas le lactose de vache. Passé l'âge de 3 ans, notre pancréas ne fournit plus l'enzyme lactase. C'est la raison pour laquelle, intolérants ou non, nous devrions arrêter de boire du lait après l'âge de 3 ans.

En revanche, le fromage étant travaillé par des bactéries ou des moisissures, cela peut pré digérer certaines protéines et décomposer le lactose. C'est la raison pour laquelle certains peuvent manger du fromage sans avoir d'inconfort digestif.

Qu'est-ce que l'intolérance au lactose ?

Les personnes intolérantes au lactose observent des troubles digestifs car ils ne peuvent digérer ce sucre. Cela peut provoquer des ballonnements, des crampes abdominales, des diarrhées, des vomissements, de l'acné mais aussi de la constipation, des maladies de l'intestin comme la maladie de Crohn, la rectocolite hémorragique, et entraîner des maladies auto-immunes comme la polyarthrite rhumatoïde etc. Ces personnes n'ont pas l'enzyme lactase nécessaire pour briser ce lactose en glucose et en galactose, seule manière d'être absorbé dans la circulation sanguine.

Cette intolérance peut être génétique car on la retrouve plus dans certaines populations que d'autres. Par exemple, plus de 40 % des Américains en sont affectés, 60 à 80 % des Africains et des Asiatiques, alors que les Européens ne seraient concernés qu'entre 10 à 17 %.

Si vous êtes intolérant au lactose vous ne supporterez aucun lait animal que ce soit de vache, de brebis ou de chèvre. Vous devrez faire attention aux [médicaments contenant du lactose](#), et Dieu sait s'ils sont nombreux, l'homéopathie française est sur support de lactose alors que l'homéopathie suisse ou belge est sur support de xylitol ou de saccharose.

Si vous n'êtes pas intolérant au lactose, vous pouvez consommer des fromages de chèvre et de brebis de temps en temps (1 jour sur 3 ou 4). La caséine des petits animaux comme la brebis et la chèvre pose moins de problèmes que la caséine de vache. Les fromages de chèvre et de brebis contiennent des éléments nutritifs intéressants et ce serait dommage de s'en priver. Ils ne contiennent pas de caséine A1 et la caséine des petits animaux est plus facilement absorbable par nos enzymes digestives.

Si vous êtes intolérant au lactose vous pouvez tout de même tolérer jusqu'à 12 g de lactose en une seule prise. Vous pouvez donc consommer un peu de beurre (comme le Bernard Gaborit, Bleu Blanc Coeur ...) qui n'en contient que 0,1 g par portion de 20 g. En revanche le fromage de chèvre et le lait de chèvre sont très riches en lactose. Il vous faudra donc les éviter.

## **OU TROUVER LE CALCIUM ?**

Les vrais intolérants se privent d'une source intéressante de calcium et le trouveront dans les graines de sésame, les amandes, les choux, les brocolis, les choux verts, les figues sèches etc.

Si vous craquez et que vous avez envie de manger malgré tout une bonne crème renversée, une bonne glace à la vanille, ou un bon morceau de fromage, il existe des enzymes qui vous permettront de digérer le lactose. Cependant leur efficacité peut varier d'une personne à l'autre. Seul vous, saurez s'ils vous conviennent ou non.

La prise de probiotiques peut vous aider à réduire les symptômes d'intolérance au lactose et améliorer votre digestion en général.

L'écoute de votre corps reste donc la meilleure étude qui soit. Si vous avez une maladie chronique ou auto-immune il est évident qu'il vaut mieux, dans un premier temps, éliminer tous les produits laitiers. Je fais une exception avec le beurre de Bernard Gaborit car il contient de nombreux éléments nutritifs comme la vitamine A et si vous le clarifiez, il ne contiendra pas du tout de lactose ni de caséine. Dans un 2e temps, vous pourrez réintroduire un jour sur 3 ou 4 , un peu de yaourt ou de fromage de chèvre ou de brebis, à votre convenance. Seule vous, connaissez les réactions de votre corps.

À vous de savoir et de vous adapter en respectant votre corps. Cela demande une certaine discipline mais vous serez récompensés.

Marion Kaplan