



LAIT D'ORIGINE ANIMALE

Le lait de vache

Le lait de vache est, bien sûr, le plus connu des laits d'origine animale mais aussi le plus consommé en France. Cependant, de plus en plus de personnes présentent des intolérances au lait de vache. Et pour cause !

Le lait de vache est l'aliment que la nature a prévu pour qu'un veau devienne une vache ou un taureau en quelques semaines. Le lait de vache est beaucoup trop riche pour l'homme, puisque le veau doit quintupler son poids en 6 mois ! En outre, dans la nature, aucun animal ne se nourrit du lait d'une autre espèce ! Et aucun animal adulte ne consomme du lait.

Le lait de vache est très riche en calcium mais l'organisme l'assimile mal du fait de la faible teneur en magnésium du lait. En outre du fait des nombreux traitements qu'il subit, le lait voit ses minéraux s'altérer, ceux ci devenant très peu assimilables par l'organisme.

Le lactose (les sucres) contenu dans le lait de vache est responsable d'un déséquilibre de la flore intestinale, souvent accompagné d'intolérances, très significatives ou pas : cela peut aller de simples ballonnements jusqu'à des douleurs, diarrhées, allergies...

Le lait de vache contient trois fois plus de protéines que le lait maternel. Ces protéines sont très allergisantes et indigestes. Le lait de vache contient également beaucoup d'acides gras saturés.

En outre, les laits industriels sont homogénéisés afin que la crème ne se détache pas du lait. Il s'avère que les globules gras rendus plus petits par cette manipulation passent la barrière intestinale, ce qui n'est pas le cas avec du lait non traité. On maîtrise mal encore les conséquences, mais ces lipides se retrouvent donc directement dans l'organisme.

Le lait est reconnu en naturopathie comme cause d'engrassement notamment en favorisant les colles : production excessive de mucosités, nez bouché, troubles respiratoires, otites, eczémas, asthmes...

Ajoutons que le lait concentre particulièrement les pollutions diverses, directes ou indirectes. C'est-à-dire que pour un élevage traditionnel, on retrouvera dans le lait les traces des vaccins, hormones et médicaments utilisés pour soigner les vaches ainsi que les pollutions chimiques présentes dans leur nourriture.

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**



LAIT D'ORIGINE ANIMALE

Sous quelle forme privilégier la consommation du lait de vache ?

Le lait est naturellement beaucoup plus digeste lorsqu'il est fermenté. Yaourts et fromages blancs sont en fait « prédigérés » par les ferments et contiennent des enzymes qui facilitent leur assimilation. Pour information, les yaourts industriels ne sont donc pas 100% fermentés puisque de la poudre de lait y est ajouté pour obtenir de la consistance. C'est donc comme si on buvait du lait en mangeant son yaourt !

Les produits laitiers bio sont moins pollués, issus de vaches non stressées, vivant au grand air, et subissent moins de transformations.

Pour une meilleure digestion, privilégier les produits crus : lait cru, beurre cru, crème crue, faisselle non chauffée. Ces produits contiennent plus d'enzymes et vitamines et sont plus digestes.

Les alternatives au lait de vache

Les laits végétaux sont une agréable alternative (voir fiche «Laits végétaux»).

Les laits de chèvre et de brebis ne présentent pas les inconvénient du lait de vache. C'est d'ailleurs ce que l'on utilisait dans les campagnes quand la mère manquait de lait. On savait alors que le lait de vache n'était pas du tout adapté aux enfants (l'industrie laitière est très récente et date du 19ème siècle).

Le lait de brebis, en général, est très bien toléré même par les allergiques aux laits de chèvre ou de vache. C'est pourquoi les produits à base de ces laits se développent de plus en plus.

Lait de jument

Utilisé depuis toujours comme remède dans les campagnes, le lait de jument est un complément alimentaire polyvalent. Très bon lait pour les enfants intolérants au lait de vache (sous forme liquide).

Nutritif, revitalisant, immuno-stimulant, détoxiquant, rééquilibrant digestif et intestinal. À utiliser en comprimés à laisser fondre dans la bouche pour aphtes, gingivite, caries.

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**