

Extrait du La boutique du guérisseur

<https://www.laboutiqueduguerisseur.com>

# Les produits laitiers

---

**La boutique du guérisseur**

---

**LE LAIT&QUELLE VACHERIE !!! En 1989, j ai été l un des pionniers à dénoncer sur une chaîne de télévision les effets nocifs du lait de vache ainsi que de ses dérivés. Yaourts, Fromages blancs, desserts lactés&Ce qui m a valu une mise à l écart du monde des médecines alternatives pendant plusieurs années.**

## « Trop de produits laitiers nuit à la santé »

Le Parisien constate sur une page qu « un expert français remet en cause les bienfaits naturels du lait. Selon lui, à haute dose, sa consommation peut avoir l effet inverse de celui escompté, notamment dans la fixation du calcium ». Le journal se penche ainsi sur le livre de Thierry Souccar (« Lait, En 2008, la médecine officielle est partagée en deux sur cette réflexion et l on peut lire dans de nombreux médias ce genre d article :

« Trop de produits laitiers nuit à la santé » Le Parisien 13 mars 2007

Le Parisien constate sur une page qu « un expert français remet en cause les bienfaits naturels du lait. Selon lui, à haute dose, sa consommation peut avoir l effet inverse de celui escompté, notamment dans la fixation du calcium ». Le journal se penche ainsi sur le livre de Thierry Souccar (« Lait, Mensonges et Propagande », Editions Thierry Souccar), dont l auteur, « journaliste, éditeur, biochimiste de formation, affirme, études scientifiques à l appui, que manger plus de deux laitages par jour peut se révéler néfaste pour la santé ».

« Il accuse les responsables des autorités sanitaires de servir la soupe à l industrie laitière et de faire de la désinformation », poursuit Le Parisien.

Le quotidien note que « ces derniers rejettent en bloc ces accusations, même s ils admettent qu il vaut mieux ne pas dépasser la dose conseillée par le Programme national nutrition santé ». Le Parisien relève ainsi que « nos ancêtres préhistoriques se passaient très bien » de lait.

Le journal cite Thierry Souccar, qui remarque : « Originellement et génétiquement, l être humain n est pas constitué pour consommer des produits laitiers. Certains d entre nous se sont adaptés. Des études montrent cependant que 75 % des humains n ont pas de lactase, cette enzyme nécessaire pour digérer le lactose du lait ».

Le journaliste précise que « l idée n est pas de se passer des laitages, mais d en consommer moins. Ce que l industrie laitière ne dit pas, c est qu on trouve aussi du calcium dans les sardines fraîches, les amandes, le persil, l eau ou encore les crevettes ».

Thierry Souccar déclare par ailleurs qu « il n existe aucune preuve scientifique pour affirmer l assertion » selon laquelle les laitages auraient un bienfait sur l ostéoporose. « En revanche, de nombreuses études montrent que les femmes qui souffrent le plus d ostéoporose sont les Suédoises. Ce sont aussi celles qui consomment davantage de laitages. On est donc en droit de s interroger », poursuit l auteur.

Le Parisien ajoute que « certains chercheurs soupçonnent aussi [le lait] de favoriser le cancer. Consommé avec excès, il ferait chuter le taux de vitamine D, la vitamine anticancer ».

Le journal précise toutefois que « les laitages présentent d autres atouts que leur teneur en calcium. Leurs protéines sont de bonne qualité et la flore microbienne présente dans les fromages traditionnels fermentés et les yaourts renforce les défenses immunitaires et régule la flore intestinale ».

Le Parisien cite en outre le Pr Henri Joyeux, cancérologue à la faculté de médecine de Montpellier, qui déclare qu « il serait faux de dire que le lait est un produit cancérigène. Il faut néanmoins faire attention aux abus. [ & ] Trois ou quatre produits laitiers par jour, c est beaucoup trop ». Le Pr Serge Hercbert, directeur de recherche à l Inserm, estime de son côté que « cette diabolisation du lait peut être dangereuse : il est plus risqué de ne pas en consommer du tout. [ & ] Il ne faut pas oublier qu en Suède, on consomme plus de lait mais il y a aussi moins de soleil, ce qui peut expliquer l épidémie d ostéoporose. En fait, on peut faire dire ce que l on veut aux études. Surtout lorsqu on n est pas médecin », poursuit le chercheur.

Revue de presse rédigée par Laurent Frichet 3 parts de produits laitiers de vache par semaine suffisent. Les fromages de chèvre et de brebis semblent bien tolérés et le roquefort est le plus riche en calcium.

JC COLLARD

"Le Guérisseur de Châtillon"