



## Le calcium, les laitages et l'os; un mythe très tenace

**Le terrorisme des produits laitiers, conséquence du lobby laitier, s'est infiltré jusque dans les recommandations médicales tout à fait officielles.**

**Il est vrai qu'on n'en est pas à une contre-vérité près quand on mélange médecine et intérêts financiers.**

Le vieillissement de la population s'accompagnant d'une prévalence de l'ostéoporose est donc devenu une manne pour tous ceux qui pensent que «les laitages sont nos amis pour la vie» comme le dit la publicité mensongère.

Si l'ostéoporose est un fléau, la surconsommation de laitage (trois laitages par jour si on en croit le discours ambiant) dont les recommandations les concernant sont toujours revues à la hausse, en est un autre.

La mesure ne semble pas être au rendez-vous des directives de consommation, même si depuis quelques années, des spécialistes mondiaux indépendants attirent l'attention sur cette hystérie collective.

Pour ceux qui souhaiteraient trouver une bibliographie scientifique fournie et sérieuse sur ce sujet, ils pourraient se rapporter à celle de l'excellent livre de Thierry Souccar et Isabelle Robard\*.

Pour résumer l'essentiel de ces travaux scientifiques innombrables, je rapporterai les conclusions du docteur Roland Weinsier, qui dirige le département Sciences de la nutrition à l'université de l'Alabama. Elles ont été publiées en septembre 2000 dans le plus prestigieux des journaux scientifiques de nutrition, l'American Journal of Clinical Nutrition.

Les voici : «même en ne retenant que les études qui trouvent que les laitages améliorent la santé de l'os, on a du mal à voir l'intérêt pour la population parce que le bénéfice sur la santé osseuse y est extrêmement faible».

Il conclue ainsi : «les éléments scientifiques dont on dispose ne permettent pas de soutenir la recommandation qui vise à encourager la consommation quotidienne de laitage pour favoriser la santé des os».

Remarquons que la pérennisation de l'espèce humaine s'est faite dans le cadre d'une alimentation fournie par la chasse et la cueillette. Ces conditions nutritionnelles sont fort éloignées de celles des populations occidentales actuelles qui sont responsables en partie des maladies de civilisation.

Il est donc légitime de s'interroger sur **ce qu'il faut pour faire un os.**

- Tout d'abord, du **potassium**, que l'on trouve en abondance dans les fruits et les légumes afin de réduire l'excrétion c'est à dire la fuite urinaire du calcium.

- L'équilibre des **protéines** : même si nous savons depuis longtemps que les protéines entraînent une acidose et par voie de conséquence une augmentation de l'excrétion urinaire

du calcium, il est par contre essentiel pour constituer la trame osseuse, de consommer suffisamment de protéines.

Pour cela, la consommation alimentaire devra équilibrer les sources végétales (légumineuses et dans une certaine mesure les céréales) et les sources animales. Pour ces dernières, on privilégiera celles qui limitent l'acidose comme la volaille, les poissons, les œufs.

- **L'équilibre acide base** : la surconsommation de laitages favorise l'acidose et par voie de conséquence l'excrétion urinaire du calcium, c'est-à-dire sa fuite. De par le monde, beaucoup d'éléments remettent en cause la relation entre apport en calcium et risque de fracture lié à l'ostéoporose. Une bonne partie de la population mondiale consomme une alimentation pauvre en calcium, il est évident que ces populations n'ont pas une prévalence de fracture aussi importante qu'on pourrait attendre en comparaison des besoins calciques tels qu'on les définit.

Les Japonaises par exemple sont moins déminéralisées et se cassent moins les os que les femmes américaines...

- **De nombreux minéraux en particulier le magnésium et deux vitamines, la vit K et la vit D** ont montré leur importance dans le processus du

\* Thierry Souccar et Isabelle Robard : Santé, Mensonges et Propagande, Le Seuil.

## Le calcium, les laitages et l'os



maintien et de la construction de la masse osseuse.

Le métabolisme du magnésium est très intriqué à celui du potassium. Il est aussi impliqué dans la lutte contre la fuite urinaire calcique en favorisant l'alcalinité de l'organisme.

La vitamine K, constamment négligée et oubliée, permet la fixation du calcium sur les protéines de la trame osseuse; quant à la vitamine D, son action est parfaitement reconnue.

- **L'excès de sel**, fréquemment rencontré dans les pays occidentaux, est un facteur nutritionnel de fuite calcique. Ce facteur est bien trop négligé et à lui seul corrigé, améliorerait considérablement la balance calcique.

Ainsi, une **forte consommation de fruits et de légumes**, protège et prévient les fractures osseuses alors que la surconsommation de laitages et de protéines animales n'ont pas fait preuve d'efficacité.

On peut donc dire, comme de nombreux universitaires (nous en citerons deux), le Pr Christian Rémésy Directeur

de recherche - Directeur de l'Unité Maladies Métaboliques et Micronutriments - INRA et le Pr Jean-Michel Ristori Service de Rhumatologie - centre hospitalier Clermont-Ferrand - "qu'augmenter les apports en calcium sans se préoccuper des pertes urinaires équivaut à augmenter le débit d'eau dans un bassin qui fuit. Consommer plus de 1000mg de calcium par jour pour combler les 100 à 150 mg de fuites urinaires quotidiennes, sans se préoccuper des facteurs contrôlant ces pertes, en minimisant le rôle des produits végétaux riches en potassium, ne semble pas très rationnel".

De plus, à force d'encourager les populations à consommer toujours plus de calcium, on ne fait qu'augmenter « à perte de vue » leurs besoins, déterminés par la balance calcique.

**En résumé, la question centrale du métabolisme de l'os, en relation avec le calcium, consiste à limiter ses fuites urinaires en luttant contre l'acidose en favorisant la consommation forte de fruits et légumes (5 portions par jour) et en laissant à sa juste place une consommation de laitage qui devrait être diversifiée vers la brebis et la chèvre et tout compris ne jamais excéder une portion par jour (pour ceux pour lesquels il n'existe pas de contre indication), en éliminant en particulier le lait.**

De plus, si les laitages et surtout leur surconsommation favorisent la perte de calcium par fuite urinaire, ils ne sont pas des éléments généraux de santé.

**Deux éléments** sont à considérer :

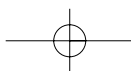
- **les protéines du lait** sont souvent nocives du fait de leur propriété immunogène.

Au niveau de la muqueuse intestinale, en particulier au niveau de l'intestin grêle, elles perturbent les réactions de défense. Ceci est d'autant plus vrai qu'il existe chez de nombreux patients une hyperperméabilité de la muqueuse intestinale. En mobilisant de nombreuses familles de globules blancs, elles sont le point de départ de nombreuses réactions immunitaires inappropriées qui se manifestent, à distance, par des symptômes allergiques et plus grave encore, par l'expression de maladies auto-immunes (comme par exemple les arthrites rhumatoïdes et bien d'autres affections invalidantes).

- **Les graisses du lait** appartiennent à la famille des graisses saturées et en particulier contiennent des acides gras trans. Ceci favorise le processus d'athérosclérose. Pour être complet, elles possèdent aussi des CLA (acide linoléique conjugué) qui auraient des vertus de santé. Même si cette dernière propriété se confirmait, le bilan global des acides gras reste négatif en particulier lié au risque cardiovasculaire.

Le lecteur sera peut-être surpris que je n'évoque pas ici le lactose, sucre du lait et dont l'intolérance vraie n'intéresse que très peu de personnes. C'est malheureusement ce fait là, qui est retenu par le grand public et la grande distribution qui «enfourche» le créneau des produits dé lactosés alors que le problème des produits laitiers concerne essentiellement ses protéines et ses graisses.

A partir de ces observations, de nombreuses études médicales mettent l'accent sur plusieurs



## Le calcium, les laitages et l'os

risques liés à la consommation de laitage :

1. Les risques d'apparition du **diabète insulino-dépendant** du jeune sont corrélés avec l'introduction du lait de vache dans l'alimentation. Les publications internationales montrent une différence d'apparition de cette maladie entre des pays forts consommateurs de laitage comme la Finlande et la Suède par rapport à des pays à faible consommation comme le Japon et la Chine.

2. Le lait est un facteur spécifique du **risque cardiovasculaire**. Pour ne citer qu'une seule étude, celle, appelée l'étude des Sept Pays, qui a duré 25 ans, a prouvé que la mortalité coronarienne était étroitement associée à la consommation de beurre et de lait. La présence des graisses n'est pas la seule cause car boire du lait écrémé ne règle pas le problème. Le comportement des protéines du lait en est probablement une des causes.

3. Les laitages ne seraient pas les agents protecteurs du cancer comme cela a été trop souvent dit. Ils seraient même corrélés à **un risque accru pour le cancer de la prostate**. En octobre 2001, «il a été publié une étude effectuée sur vingt et un mille médecins qui montrait que ceux, parmi ces médecins, qui suivaient les recommandations des nutritionnistes et consommaient leurs trois laitages quotidiens avaient un risque de cancer de la prostate accru de 34 % par rapport à ceux qui consommaient un laitage par jour au maximum».

A ce jour, 15 études sur 22 ont rapporté une association entre laitage et risque de cancer de la prostate.

4. Enfin, depuis quelques années, on s'interroge sur les

**risques neurodégénératifs en particulier le Parkinson** liés à la consommation de laitage. Les mécanismes sont encore obscurs et l'avenir nous dira si ceci se confirme.

**En conclusion**, pour l'os et la prévention générale, nous proposons une attitude raisonnable :

- Au lieu des trois laitages quotidiens, nous sommes partisans d'une consommation très modérée : **un laitage par jour**, en éliminant le lait et en diversifiant ses sources vers la brebis et la chèvre; ainsi, sur une semaine, on peut envisager 3 à 4 yaourts et 3 portions de fromage (une portion est égale à 35 gr environ). Ceci est envisageable quand il n'existe pas de contre-indication liée à des pathologies particulières.

- **Une consommation élevée en fruits et légumes, 5 portions par jour** pour une quantité globale de 500 à 800g quotidien suivant la saison, l'activité physique, l'âge et le sexe. Cette consommation représente sur une semaine 50 à 60% de la ration globale alimentaire. Une proportion de cru est importante. Outre l'apport en calcium minéral, les conditions de la lutte contre la fuite urinaire (du calcium) sont alors réalisées : alcalinité (apport basique), apport en potassium et en magnésium, diminution du sodium, apport en vitamine K et en divers antioxydants, comme la vitamine C, les vitamines B et les oligoéléments essentiels à la minéralisation de l'os comme la silice, le manganèse, le cuivre pour ne citer que les principaux.

- **Une diversification vers les protéines végétales** en conservant toutefois une ration quotidienne en protéines animales, pauvres en graisses saturées et limitées en déchets azotés,

comme la volaille, les poissons, les œufs modérément. Le tout au service de la construction de la trame osseuse protéique sans pour cela déséquilibrer l'équilibre acide-base.

- **Un apport en acides gras, en particulier Oméga 3**, pour maintenir l'équilibre idéal Oméga 6/Oméga 3 aux environs de 4, sous forme d'huile première pression à froid, en particulier Colza et bien d'autres comme l'huile de Cameline, etc.

- **Une consommation d'eau minérale** riche en calcium et au rapport calcium/magnésium idéal, comme par exemple la Valser (plate), la Contrex. Un litre de consommation quotidienne représente à lui seul 70% de la ration calcique environ.

- **Enfin, une réduction du sel**, en éliminant ses sources principales, comme les plats tout préparés et une limitation des toxiques comme le tabac, la surconsommation d'alcool, de caféine et de sucre raffiné.

- **Pour être complet**, n'oublions pas les facteurs non alimentaires, comme **la vitamine D et l'activité physique**, facteur essentiel de la croissance osseuse.

**Ainsi, nous espérons un peu de raison recouvrer : les laitages à leur place et une évidence, les vaches ne boivent pas de lait...**

Dr med. Jacques Gardan  
Naturopathe

### A LIRE DE L'AUTEUR :

La médecine orthomoléculaire, le régime crétois, la morphopsychologie, Ed. Recto-Verseau