



Deux verres de lait, c'est mieux ?

N.B. : Cet article qui énonce notre opinion sur un sujet très sensible va peut-être « piler sur vos ortéils ». Si c'est le cas, prenez le temps de réfléchir à l'information qu'on vous donne, et faites vos propres recherches.

Si tout le monde connaît le slogan des producteurs laitiers, c'est que l'industrie laitière est puissante: 26 milliards de dollars par année au Canada. Pour nous vendre du lait, on utilise généralement l'argument que le lait est la meilleure source disponible pour obtenir du calcium. On dit aussi que sans calcium, on est voué à faire de l'ostéoporose en vieillissant, ce qui veut dire qu'on finit par avoir des os fragiles. Puis on nous vend des pilules de calcium (même si on a bu du lait toute notre vie !).

S'il est vrai que le lait est très riche en calcium, il est faux d'après nous de dire qu'il faut augmenter la quantité de calcium pour avoir des os forts et prévenir l'ostéoporose. Le calcium fait partie des minéraux, au même titre que le fer, le cuivre, le zinc, le manganèse, etc. Les minéraux sont des éléments, ce qui veut dire que nous sommes incapables de les produire nous-mêmes: on doit les fournir au corps. De plus, il est essentiel que cet apport ne soit ni trop grand, ni trop petit, car toute variation viendrait déstabiliser nos différents mécanismes enzymatiques et notre balance électrolytique, ce qui aurait des conséquences graves sur la santé. C'est pourquoi la nature nous a doté d'un mécanisme appelé le taux d'absorption pour contrôler la quantité de minéraux que nous absorbons. Cette quantité est contrôlée selon nos besoins, qui varient tous les jours et à tous les instants.

Quand on parle du calcium et qu'on fait une recherche sur Internet, on va à coup sûr tomber sur une bataille entre les taux d'absorption de différentes sources possibles de calcium, car ce dernier est difficile à absorber par le corps.

Tout le monde pense (parce que c'est qu'on nous a toujours dit, même aujourd'hui) que puisque la quantité de calcium dans nos os va baisser en vieillissant, plus nous en avons au départ, plus nous pourrons « durer longtemps » avant d'être aux prises avec l'ostéoporose. Ceci m'amène à poser une question: si le calcium est si difficile à absorber, est-ce que ça

pourrait être parce que nous en avons PAS BESOIN de beaucoup?

Réfléchissons-y. À quel moment de notre vie avons-nous le plus besoin de calcium? Pendant la période de croissance, donc quand on est bébé. Et quand on est bébé, la nature nous a fourni une substance parfaite juste pour nous: le lait maternel. On pourrait donc s'attendre à ce que le lait maternel soit très riche en calcium. Vient alors la question à 100 dollars: qu'est-ce qui contient le plus de calcium, le lait maternel ou le lait de vache? À proportions égales, le lait de vache en contient 4 fois plus. C'est normal: le lait de vache est fait pour... les veaux, qui sont plus gros et plus grands que les bébés humains!

Bref, les besoins en calcium sont en fait petits et sont d'après nous tout à fait satisfaits par une alimentation variée incluant fruits et légumes et une exposition au soleil journalière. Si on a trop de calcium, le corps doit alors s'occuper de s'en débarrasser, car il est toxique à trop grosse dose. Pour faire une histoire courte, le résultat d'une trop grande consommation de calcium est un vieillissement accéléré des cellules qui gèrent la quantité de calcium des os (appelés ostéoblastes), avec les conséquences qu'on connaît: fragilité des os à cause de l'ostéoporose. Puisque le lait de vache contient effectivement beaucoup de calcium, il ne faut pas être surpris d'apprendre que les pays qui consomment beaucoup de lait de vache voient leur population très atteinte par l'ostéoporose, si on les compare aux pays qui en consomment très peu.

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

Finalement, je vous rappelle que la clé dans l'absorption du calcium et la prévention de l'ostéoporose reste d'avoir un corps qui fonctionne bien et qui sait utiliser pleinement les ressources alimentaires que vous lui donnez. C'est pour ça que les soins Network sont là !