

# Pourquoi pas de lait ?

Il existe trois raisons principales de renoncer au lait et aux produits laitiers : **la santé, le bien-être animal et l'environnement.**

---

## Santé

Selon l'Office fédéral de la statistique, **les maladies cardiovasculaires et les cancers** comptent parmi les causes de décès les plus fréquentes en Suisse. Ces maladies sont souvent attribuées à une prédisposition génétique ou au hasard. Cependant, des études scientifiques montrent que **les choix alimentaires** peuvent avoir **une influence considérable** sur notre santé.

### Maladies cardiaques et accidents vasculaires cérébraux

La *China Study*, l'une des études à long terme les plus complètes sur l'alimentation et la santé, a suivi plus de 6 500 personnes pendant plus de 30 ans. Les résultats ont montré que les hommes américains avaient un **risque 17 fois plus élevé** de mourir d'une maladie cardiaque que les Chinois vivant en milieu rural et ayant une alimentation principalement végétale. Dans certaines régions de Chine, aucun décès dû à une maladie cardiaque n'a été enregistré parmi plus de 100 000 personnes.

Les maladies cardiovasculaires sont principalement causées par **des plaques**, des dépôts de graisse et de cholestérol dans les artères. Ceux-ci rétrécissent les vaisseaux sanguins, augmentent la pression artérielle et peuvent entraîner une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral.

Les aliments d'origine animale, y compris les produits laitiers, contiennent des quantités élevées de **graisses saturées et de cholestérol**, qui favorisent la formation de plaques. Les aliments végétaux, en revanche, contiennent des nutriments protecteurs qui favorisent la santé vasculaire et peuvent ralentir, voire inverser, la progression des maladies cardiaques.

## Cancer

Le lien entre la consommation de produits d'origine animale – en particulier le lait – et certains types de cancer fait l'objet d'études scientifiques de plus en plus nombreuses.

L'hormone **IGF-1 (Insulin-like Growth Factor 1)** joue ici un rôle central. Cette hormone régule la croissance et la dégradation des cellules.

Un apport élevé en protéines animales, en particulier celles provenant du lait, peut entraîner **une augmentation du taux d'IGF-1**. Cela favorise la division cellulaire et inhibe la dégradation naturelle des cellules anciennes ou endommagées, des processus liés au développement du cancer. Des taux élevés d'IGF-1 sont aujourd'hui considérés comme un marqueur possible d'un risque accru de cancer.

D'un point de vue biologique, le lait est **le lait maternel des veaux** et favorise une forte croissance, un mécanisme utile pour les nourrissons, mais problématique pour l'organisme humain adulte.

### Autres aspects liés à la santé

- De nombreuses personnes rapportent **une augmentation de la formation de mucus**, des rhumes ou des maladies respiratoires en relation avec la consommation de produits laitiers.
- Les nourrissons réagissent souvent par **de l'eczéma atopique** lorsqu'ils reçoivent du lait de vache ou lorsque les mères qui allaitent consomment des produits laitiers.

- Environ **75 % de la population mondiale** ne tolère pas le lactose. Cela peut entraîner des flatulences, des diarrhées, des douleurs abdominales ou des brûlures d'estomac.
  - Paradoxalement, les pays où la consommation de lait est élevée présentent également des taux élevés **d'ostéoporose et de fractures osseuses**. Des études montrent que les protéines animales influencent l'équilibre acido-basique de l'organisme et mobilisent ainsi le calcium des os. Le lait fournit certes du calcium, mais favorise en même temps son élimination.
- 

## Animaux

Pour qu'une vache donne du lait, elle doit d'abord mettre bas un veau. Dans la production laitière industrielle, les vaches sont **inséminées artificiellement chaque année** et traitées presque en continu. Les veaux sont généralement séparés de leur mère peu après leur naissance, ce qui cause un stress et une souffrance considérables aux animaux.

Les vaches laitières sont élevées pour **être des productrices à haut rendement**. Alors que les vaches peuvent naturellement vivre jusqu'à 30 ans, elles sont souvent abattues après environ cinq ans, car leur rendement diminue. Les vaches laitières modernes produisent jusqu'à **45 litres de lait par jour**, soit plusieurs fois la quantité naturelle.

Cette charge extrême entraîne souvent des maladies telles que **la mammite (inflammation de la mamelle)**, qui est généralement traitée avec des antibiotiques. Les résidus de ces médicaments peuvent se retrouver dans l'environnement et contribuer au développement **d'une résistance aux antibiotiques**.

---

## Environnement

D'un point de vue écologique, les produits laitiers sont particulièrement problématiques.

**L'élevage est l'un des principaux responsables des émissions de gaz à effet de serre**, devant le secteur mondial des transports. La production **d'un litre de lait nécessite environ 1 000 litres d'eau**, alors qu'un litre de bière ou un kilogramme de pommes en nécessite environ 70.

**Des forêts tropicales** sont **défrichées** dans le monde entier pour produire des aliments pour animaux, y compris pour le marché européen. Le fromage, en particulier, a une empreinte écologique énorme en raison de ses besoins élevés en lait.

De plus, nourrir les animaux avec des aliments végétaux est inefficace : une grande partie de l'énergie est perdue pour les fonctions corporelles des animaux. Chaque année, environ **un million de tonnes d'aliments pour animaux** sont **importées** rien qu'en Suisse, dont environ 40 % sont destinés à l'alimentation des bovins, ce qui ne fait que déplacer les problèmes environnementaux.

---

## Bibliographie

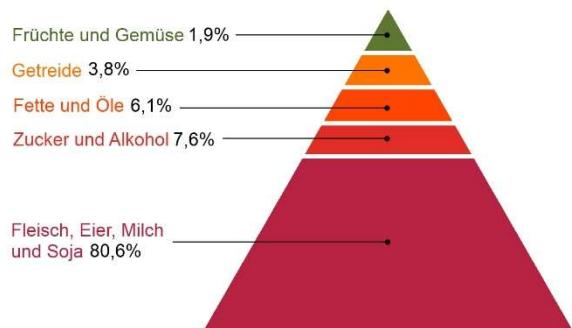
- *Peace Food* – Dr Ruediger Dahlke
- *Gabel statt Skalpel* – Prof. Dr Colin Campbell
- [www.swissveg.ch](http://www.swissveg.ch)



Autre sujet de réflexion :

Le gouvernement suisse fait-il ce qu'il sait ? Ou ne sait-il pas ce qu'il fait ?

Subventionsschwerpunkte des Bundes:



Ernährungsempfehlungen des Bundes:



Consommation moyenne d'eau de divers aliments :



Empreintes écologiques de différents régimes alimentaires :

