

Réplique à la publicité sur le lait parue dans „Der Spiegel“



[1]

Les inconvénients liés à une forte consommation de lait suscitent de plus en plus l'attention des médias. Rien d'étonnant donc de voir se multiplier les articles visant à souligner les effets bénéfiques du lait de vache sur la santé.

Sous le titre de "Anti-Milch-Kampagnen: Milch ist besser als ihr Ruf" (« La campagne contre le lait – le lait vaut mieux que sa réputation »), le magazine allemand „Spiegel Online“ a publié le 14 août 2014 un article qui, dans le cadre d'une interview, prétend que les critiques vis à vis de la consommation de lait sont dépourvues de tout fondement scientifique. Les déclarations de Gerhard Rechkemmer, interrogé par le journal, sont-elles exactes ? En tous cas, il prend très au sérieux sa tâche de lobbyiste pour l'industrie alimentaire. Il est d'ailleurs co-auteur d'une brochure de publicité en faveur du lait.

Voici l'une de ses déclarations dans l'entretien :

Rechkemmer: [Les critiques contre le lait] sont en grande partie des informations fausses diffusées par des représentants des médecines alternatives. Elles sont dépourvues de tout fondement scientifique.

Dès le début de l'entretien, Rechkemmer se lance dans une attaque contre tous les scientifiques qui ne sont pas ardents défenseurs du lait, sans étayer ses propos par la moindre preuve scientifique.

Des humains adultes doivent-ils réellement consommer une nourriture que la vache destine à son veau, un nourrisson ? Voici sa réponse :

De toute façon, l'être humain consomme des organismes qui lui sont étrangers – sinon, il faudrait vivre en cannibale. Non seulement consommons-nous le lait de vache, qui n'est pas prévu pour nous au départ, nous mangeons également les fruits provenant de végétaux et qui servent à leur reproduction.

Le lait de vache contient le facteur de croissance IGF (insuline-like growth factor), qui existe également dans le lait maternel, en quantités cependant nettement inférieures. Nous savons par des études épidémiologiques que les personnes ayant consommé du lait dans leur enfance et leur adolescence sont de plus grande taille. Par contre, nous ignorons si ce phénomène s'explique par le facteur de croissance ou l'alimentation laitière en tant que telle.

Il faut préciser que Rechkemmer dirige un institut de recherche sur le lait. L'hypothèse selon laquelle le facteur de croissance du lait de vache aurait des effets négatifs sur l'être humain a été énoncée il y a déjà des années. Pourquoi les effets n'en sont-ils pas étudiés ? Préfère-t-on continuer de déclarer que la question n'a pas encore été étudiée ? Quelles sont les craintes face au résultat d'une telle étude ?

Depuis des années, Rechkemmer ignore toutes les critiques formulées à l'égard du lait de vache et déclare sans aucune restriction que celui-ci est bénéfique pour la santé, et ce en l'absence d'études scientifiques. Voir l'article "Medizin-Professor warnt: Zu viel Milch schadet der Gesundheit" (Mise en garde d'un professeur de médecine : « Trop de lait est nuisible à la santé »). Des déclarations telles que celles de Rechkemmer correspondent à celles d'un lobbyiste et non pas d'un scientifique sérieux. Un scientifique réagirait différemment :

« La question soulevée est intéressante et n'a pas encore été suffisamment étudiée. Nous allons immédiatement faire une étude à ce sujet. »

Et même après une telle déclaration, Rechkemmer ne gagnerait pas en crédibilité puisqu'il connaît depuis de longues années le problème soulevé par le facteur de croissance.

Selon le point de vue actuel, la concentration d'hormones dans le lait de vache serait trop faible pour avoir un effet négatif sur le corps humain. Or, nous savons que la consommation d'hormones par le biais de denrées d'origine animale (viande, lait) a un effet sur le système hormonal de l'être humain.

- Brinkmann MT et al: [Consumption of animal products, their nutrient components and postmenopausal circulating steroid hormone concentrations](#) [2]; Eur J Clin Nutr. 2009 Nov 11

Si les taux hormonaux augmentent artificiellement suite à la consommation de certains aliments, il ne saurait être question d'un effet bénéfique pour la santé. Ces effets sont à éviter. Ainsi, selon certaines hypothèses, les hormones pourraient expliquer le développement anormal de la poitrine chez l'homme. On parle alors de gynécomastie. Les vaches sont aujourd'hui fécondées artificiellement pendant la période de traite, qui se poursuit pendant la période de gestation. Il en résulte un cocktail d'hormones de grossesse et de lactation qui se retrouve dans le lait. De plus, le consommateur achète un mélange de lait provenant de nombreuses vaches. Est-il crédible de déclarer qu'une telle denrée n'a aucune répercussion sur notre santé ?

Rechkemmer est également interrogé sur l'excès pondéral suite à la consommation de lait. Voici sa réponse :

Si je consomme plus de calories par le lait que je n'en utilise, l'excédent est stocké sous forme de graisse. Cette réponse s'applique à tous les aliments. La moitié des études réalisées ne révèle aucun lien entre la consommation de lait et le poids. Les autres études semblent même prouver que le lait, dans une certaine mesure, protège de l'excès pondéral.

Or, si le lait est souvent considéré non pas comme une boisson mais un aliment, c'est justement parce qu'il contient beaucoup de calories. Le lait entier, par exemple, contient 50% de calories de plus que le coca cola. Alors qu'on nous met régulièrement en garde contre une consommation excessive de coca cola, le lait n'est jamais mentionné dans ce contexte.

Les déclarations de Rechkemmer ne sont pas scientifiquement prouvées alors qu'il existe des études scientifiques établissant un lien direct entre la consommation de lait et l'excès de poids.

- [The risk of child and adolescent overweight is related to types of food consumed](#) [3]. Nutrition Journal, 24. Juni 2011

Même le lait écrémé ne protège pas les enfants d'excès pondéral :

- [Longitudinal evaluation of milk type consumed and weight status in preschoolers.](#) [4] Archives of disease in childhood, May 2013

Autre déclaration de Rechkemmer :

une consommation accrue de lait et de laitages n'augmente ni le risque de maladies cardiovasculaires ni le risque d'accident vasculaire cérébral. Au contraire, chez les sujets consommant beaucoup de laitages, on constate même un risque réduit d'hypertension artérielle et de diabète sucré du type 2.

Cette affirmation, elle-aussi, est dépourvue de tout fondement scientifique. Le lait contient des graisses saturées et est dépourvu de fibres qui seraient bonnes pour la santé.

Ainsi, une alimentation végétalienne pauvre en graisses permet de soigner avec succès l'hypertension artérielle et le diabète. Même la santé des personnes atteintes de maladies cardiovasculaires s'améliore sensiblement grâce à un régime végétalien

- [A Low-Fat Vegan Diet Improves Glycemic Control and Cardiovascular Risk Factors in a Randomized Clinical Trial in Individuals With Type 2 Diabetes](#) [5], Diabetes Care, August 2006
- [Understanding the role of diet in type 2 diabetes prevention.](#) [6] British journal of community nursing, Sept. 2009

Par ailleurs, selon Rechkemmer, la consommation de lait joue un rôle important dans la prévention de l'ostéoporose. Le lait permettrait un apport important en calcium, ce qui préviendrait cette maladie.

Les faits parlent un autre langage : une étude effectuée à l'université de Zurich portait sur la protection contre les fractures osseuses, et donc l'ostéoporose, grâce au lait. Dans cette métaanalyse furent examinées 9 études portant sur un total de 270'000 personnes. Résultat : la consommation de lait de vache ne protège pas des fractures osseuses.

- H. A. Bischoff-Ferrari et al., [Milk intake and risk of hip fracture in men and women: A meta-analysis of prospective cohort studies](#) [7], Journal of Bone and Mineral Research, April 2011
- Gleiches Ergebnis aus fünf europäischen Ländern über 8 Jahre: V. Benetou et al., [Diet and hip fractures among elderly Europeans in the EPIC cohort](#) [8], European Journal of Clinical Nutrition, 13. Oktober 2010

ANous savons que les pays dont le taux d'ostéoporose est élevé sont les pays consommant le plus de lait, un fait que Rechkemmer n'accepte pas comme argument contraire à l'effet préventif du lait contre l'ostéoporose. Il contredit même la publication officielle de l'Organisation mondiale de la santé sur la prévention de l'ostéoporose : *"The paradox (that hip fracture rates are higher in developed countries where calcium intake is higher than in developing countries where calcium intake is lower) clearly calls for an explanation. To date, the accumulated data indicate that the adverse effect of protein, in particular animal (but not vegetable) protein, might outweigh the positive effect of calcium intake on calcium balance"*¹

L'OMS suppose que les protéines animales du lait contrecarrent l'effet positif du calcium dans le lait. Il faut également savoir que les protéines animales sont acidifiantes et leur effet doit être neutralisé par le calcium osseux. Malheureusement, Rechkemmer ne suit pas cette logique puisque, selon lui, l'alimentation n'a pas d'effet acidifiant.

Renato Pichler

Trad. A. Krüger

Dernière mise-à-jour: 20.12.2016

Notes de bas de page:

1. www.who.int/nutrition/topics/5_population_nutrient/en/index25.html [9]

+ d'infos:

- Site détaillé sur le lait : [Milch](#) [10]
- [Milch als Kalziumlieferant unentbehrlich?](#) [11] von Dr. med. Thomas Rau
- Site critique à propos de la publicité de lait : [Milchwerbung](#) [12]

Source URL (modified on 20.12.2016 - 16:24): https://www.swissveg.ch/replique_publicite_lait?language=fr

Links

- [1] https://www.swissveg.ch/replique_publicite_lait?language=fr
- [2] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19904296>
- [3] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21702912>
- [4] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23508869>
- [5] <http://care.diabetesjournals.org/cgi/content/abstract/29/8/1777>

[6] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19749655>

[7] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20949604>

[8] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20948558>

[9] http://www.who.int/nutrition/topics/5_population_nutrient/en/index25.html

[10] <http://www.swissveg.ch/milch>

[11] <http://www.swissveg.ch/node/718>

[12] <http://www.milchwerbung.ch>