

Le lait - source de calcium indispensable ?



[1]

Le mythe de ce que le lait serait un garant très important d'un apport suffisant en calcium est l'argument principal avancé par l'industrie du lait afin d'affirmer la valeur du lait pour la santé. Cependant, de nombreuses études contredisent fondamentalement cette affirmation.

La consommation de lait prévient-elle les fractures d'os ?

Une méta-analyse réalisée en 1997 avait résumé les résultats de 6 études internationales au sujet de la consommation de lait et des fractures. Elle comporte ainsi les rapports de recherche sur environ 40'000 personnes examinées. En voici la conclusion des 12 chercheurs scientifiques :

« Un apport plus faible en calcium (moins d'un verre de lait par jour) n'était pas lié à une hausse significative de fractures. Nous en concluons, qu'une faible consommation de lait selon les auto-déclarations des personnes n'est pas lié à une hausse du nombre de fractures. »¹

Une autre étude de l'année 1997 avait examiné 77'761 femmes pendant la période de 12 ans.² La conclusion des 4 chercheurs scientifiques était la suivante :

« Nos données n'affirment pas la supposition de ce qu'une consommation de lait ou d'autres produits riches en calcium protège les femmes adultes de fractures de la hanche, de la cuisse ou de l'avant-bras. »

Le problème : les protéines animales

Ceci étant dit, la consommation de lait n'est pas nécessaire à la prévention d'une carence en calcium ou de l'ostéoporose. Au contraire : d'autres recherches démontrent que la raison de l'ostéoporose n'est pas due à un apport trop faible en calcium, mais à un apport trop élevé en protéines animales :

No. de l'étude. (voir bas de page):	1	2	3	4	5
Absorption de calcium en mg:	500	500	800	1400	1400
Changement du bilan de calcium					
- lors d'une faible consommation de protéines	+31	+24	+12	+10	+20
- lors d'une grande consommation de protéines	-120	-116	-85	-65	-94

Source : McDougall, Dr. John: *McDougall's Medicine*, New Century Publishers, New York, 1985.

In : Robbins, John : *Ernährung für ein neues Jahrtausend*, H. Nietsch Verlag, 1995.

Calcium d'origine végétale

Il est facile d'obtenir suffisamment de calcium d'origine végétale. Surtout les graines de sésame et l'amaranth sont particulièrement riches en calcium, sans charger le corps avec des protéines animales.

Teneur en calcium	Nom	(mg/100 g)
	Graines de sésame	783
	Amaranth	308
	Noisettes	226
	Cresson	214
	Chou vert	212
	Fèves de soja séchés	201
	Graines de lin	198
	Figues séchées	193
	Cresson de fontaine	180
	Pois chiches secs	124
	Haricots blancs secs	113
	Fenouil	109
	Broccoli	105
	Olives vertes	96

Il faut signaler que la plupart des diététiciens en Europe n'acceptent pas les résultats de ces études.

Caractéristiques générales du calcium

Le calcium (symbole chimique Ca) est un élément minéral naturel très abondant sur terre, dont l'apport est indispensable au métabolisme de l'être humain qui ne peut le synthétiser lui-même.

Dans notre corps, le métabolisme du calcium fait partie d'un circuit hormonal très compliqué basé sur la parathormone (sécrétée par les glandes parathyroïdes) et la calcitonine. Le calcium est l'élément minéral principal du corps humain et représente une substance essentielle à plusieurs niveaux.

Il entre dans la composition des os, d'une part sous forme anorganique, d'autre part sous forme de phosphate tricalcique, d'apatite calcique ou de carbonate de calcium.

Problèmes de santé dus à une carence en calcium

Les troubles liés à l'absorption et à la fixation du calcium peuvent entraîner des maladies telles que l'ostéomalacie et le rachitisme de l'enfant. Ces maladies devenues heureusement très rares de nos jours, se caractérisent par l'impossibilité d'intégrer le calcium à la matière osseuse. L'équilibre entre les composants organiques de l'os et le calcium étant rompu, l'ossature reste molle et souple, sans toutefois se briser.

Contrairement au rachitisme, l'ostéoporose liée à l'âge, aujourd'hui très répandue chez les femmes ménopausées, est due à un déséquilibre hormonal de la constitution des os.

Or, les carences en calcium ne sont pas forcément à l'origine de l'ostéoporose.

Sous certaines formes, le calcium se décompose de l'os. Cela est souvent la vraie cause de l'ostéoporose, et non une carence en calcium !

Celle-ci peut parfois résulter d'un processus de décalcification des os dû principalement à l'hyperacidité, c'est-à-dire à la présence dans l'organisme d'un excédent d'équivalents acides (notamment sous forme d'acides aminés

libres non assimilables provenant d'une alimentation trop riche en protéines) ou d'acides organiques tels que les phosphates, les gluconates, les citrates ou les lactates.

Les acides souvent à l'origine de la décalcification se trouvent en grande quantité dans les aliments en boîtes ainsi que dans les produits laitiers. Il est dès lors aberrant de préconiser un régime à base de produits laitiers pour lutter contre ce processus de vieillissement!

Le calcium est également un élément alcalinisant très précieux. Il intervient dans la régulation de l'équilibre acido-basique par échanges ioniques. Dans le cadre de cette régulation ionique, un excédent de calcium peut provoquer la sclérose (calcification) de différents tissus, notamment des parois vasculaires, des tendons et des tissus conjonctifs (fibromyalgie) ainsi que des disques intervertébraux (discopathies, rachiarthroses, hernies discales).

Il est alors faux de croire qu'un apport élevé de calcium serait en mesure de prévenir le processus de vieillissement. La prévention ici consiste au contraire en une alimentation saine et en exercices physique (voir plus bas).

Les effets du calcium dans le corps

De plus, il joue un rôle primordial de catalyseur du métabolisme et de fournisseur d'ions d'échange, nécessaires à l'activité cellulaire. La charge électrique de la cellule, son gradient transmembranaire, est le fruit d'un échange de magnésium et de calcium à la surface de la membrane cellulaire. Le magnésium et le calcium règlent en outre l'activité cardiaque, la coagulation du sang ainsi que toutes les fonctions végétatives dont nous n'avons pas conscience et pour lesquelles il doit exister un équilibre parfait entre tous les éléments en présence: calcium, magnésium, potassium et sodium.

Le calcium est essentiel à la coagulation.

L'échange de calcium dans le corps suit un circuit hormonal très complexe de parathormone et calcitonine.

La carence en magnésium est fréquente chez l'homme civilisé actuel, son corps étant pour la plupart des temps suracidifié. Cette suracidification du corps s'accroît dans le cas d'un apport en calcium insensé. Il a souvent aussi une teneur en sodium trop élevée (par le sel et la viande) ainsi qu'un manque de potassium.

Seule une alimentation végétale (composée si possible de 1/3 à 2/3 de crudités) remplace tous les minéraux essentiels dans leur bonne combinaison.

Et le lait ?

Le lait et les produits laitiers contiennent certes une grande quantité de calcium, mais les cellules et les os ne sont pas en mesure de transformer celui-ci, car il est saturé de phosphore et de protéines lactiques. Les produits laitiers sont donc à déconseiller, en particulier aux enfants, en raison de leur effet acidifiant et des nombreux allergènes, souvent à l'origine de troubles du système immunitaire, qu'ils contiennent. Ne vous laissez pas leurrer par les campagnes publicitaires trompeuses de l'industrie laitière et des fabricants d'aliments qui vont jusqu'à «enrichir» le lait de calcium de synthèse.

Seule une alimentation végétale (composée de un à deux tiers de crudités) garantit un apport équilibré de l'ensemble des sels minéraux nécessaires au métabolisme du corps.

Dans l'alimentation des enfants, le lait pourra être avantageusement remplacé par du lait de riz ou de soja. De toute manière, il est préférable de boire du thé ou de l'eau en lieu et place de lait. Il va sans dire que les boissons de table et les limonades telles que le Coca-Cola, le Fanta ou le Sinalco sont à proscrire en raison de leur haute teneur en phosphates susceptibles de rendre les enfants agités et sujets à l'hyperacidité. Quant aux produits allégés à base d'aspartam, un édulcorant artificiel, ils induisent des effets secondaires souvent bien plus dévastateurs encore.

Sources de calcium

Une fois que le corps a éliminé les acides superflus (par exemple après un traitement à l'Alkala N de Sanum), il est capable de retirer suffisamment de calcium des aliments ci-dessous qui, contrairement au lait, renferment également dans des proportions idéales d'autres substances minérales indispensables:

- carottes, haricots, graines de lin, repas au soja, pain complet, épinards, croccoli, salades, choucroute.
- amandes, noisettes, noix de cajou, noix macadamia, fruits secs.

Sachant que les phosphates diminuent le pouvoir d'absorption du calcium, il convient d'éviter de consommer régulièrement des aliments tels que les produits finis, le ketchup, les boissons sucrées, le chocolat et tous les types de sucreries.

Rappelez-vous simplement que la teneur en calcium n'est pas seule déterminante pour juger de la valeur nutritionnelle d'un aliment: la charge basique et la présence d'éléments minéraux dans les bonnes proportions entrent également en ligne de compte. Il en va du calcium comme du fer: le problème réside souvent moins dans la quantité de calcium ingérée que dans le pouvoir d'absorption de celui-ci par le corps. Personne n'avale des copeaux de fer pour traiter les carences en fer!

Seule une alimentation végétale (composée de un à deux tiers de crudités) garantit un apport équilibré de l'ensemble des sels minéraux nécessaires au métabolisme du corps.

Le pouvoir d'absorption du calcium par le corps dépend dans une large mesure de la vitamine D et de l'activité des bactéries intestinales. Une alimentation à base de crudités maintient la flore intestinale intacte et favorise le processus de transformation du calcium dans le sang. Les huiles telles que l'huile d'olive, de fèves, de germes de blé, ou les noix de cajou contiennent énormément de vitamine D et d'acides gras insaturés. Ces derniers étant très précieux pour les enfants lors de la constitution des cellules nerveuses du cerveau, il convient de leur en proposer en quantité suffisante.

Il ressort de tout ce qui précède, que les troubles liés au calcium, notamment chez l'enfant, requièrent un traitement autre que la simple augmentation de la consommation de lait ou, pire encore, de yoghourts.

© 2000, Dr. med. Thomas Rau, Ärztlicher Leiter der Paracelsus-Klinik Lustmühle.

Dernière mise-à-jour: 03.01.2017

Notes de bas de page:

1. Osteoporos Int. 2005 Jul;16(7):799-804. Epub 2004 Oct 21.: A meta-analysis of milk intake and fracture risk: low utility for case finding.
2. Am J Public Health. 1997 Jun;87(6):992-7: Milk, dietary calcium, and bone fractures in women: a 12-year prospective study.
3. Studie Nr. 1: Anad, C.: Effect of Protein Intake on Calcium Balance of Young Men Given 500 mg Calcium Daily, Journal of Nutrition, 104:695, 1974.
4. Studie Nr. 2: Hegsted, M.: Urinary Calcium and Calcium Balance in Young Men as Affected by Protein and Phosphorous Intake, Journal of Nutrition, 111:53, 1981.
5. Studie Nr. 3: Walker, R.: Calcium Retention in the Adult Human Male as Affected by Protein Intake, Journal of Nutrition, 102:1297, 1972.
6. Studie Nr. 4: Johnson, N.: Effect of Level of Protein Intake on Urinary and Fecal Calcium Retention of Young Adult Males, Journal of Nutrition, 100:1425, 1970.
7. Studie Nr. 5: Linkswiler, H.: Calcium Retention of Young Adult Males as Affected by Level of Protein and Calcium Intake, Trans New York Academy of Science, 36:333, 1974.

+ d'infos:

Weitere Studien:

- Study: If you eat a high calcium diet, you increase your risk of osteoporosis and fracture, Vegsource, 26.5.2011
- Dietary calcium intake and risk of fracture and osteoporosis: prospective longitudinal cohort study, British Medical Journal 2011; 342:d1473, 24.5.2011
- Johnson, N., et al, «Effect of Level of Protein Intake on Urinary and Fecal Calcium and Calcium Retention of Young Adult Males», Journal of Nutrition, 100:1425, 1970.
- Anad, C., «Effect of Protein Intake on Calcium Balance of Young Men Given 500 mg Calcium Daily», Journal of Nutrition, 104:695, 1974.
- Allen, L., et al, «Protein-Induced Hypercalcuria: A Longer-Term Study», American Journal of Clinical Nutrition, 32:741, 1979.
- McDougall, J., McDougall's Medicine, New Century Publishing 1985, Seite 61–96.
-
- Gesunde Knochen: Früchte und Gemüse erhöhen die Knochendichte und stoppen den Knochenabbau. Kurzer Bericht zu einer neueren Studie aus dem American Journal of Clinical Nutrition.
- Knochenschwund verursacht mehr Krankenhaustage als Herzinfarkt, aus Ärzte-Zeitung, 17.04.2001.
- Früchte und Gemüse erhöhen die Knochendichte, Vegi-Info 2000-2
- Osteoporose von Dr. med. habil. Dr. Dr. K. J. Probst
- Preventing and Reversing Osteoporosis von PCRM. Sehr guter wissenschaftlicher Überblick.
- Milch, Kalzium und Knochendichte – eine Zwickmühle.
- Protein Consumption and Bone Fractures in Women, American Journal of Epidemiology 1996;143:472-479.
- Healing Heart Foundation: Calcium.
- A High Ratio of Dietary Animal to Vegetable Protein Increases the Rate of Bone Loss and the Risk of Fracture in Postmenopausal Women: American Journal of Clinical Nutrition, March 2001 (Volume 73).
- Sorting through the Calcium Myths, von VegSource.com.
- Milch: Viel schlechter als ihr Ruf, Anita Baumgartner, Puls-Tipp 17.4.1998.
- EU-Massnahmen gegen Osteoporose bleiben ohne Erfolg, Ärzte-Zeitung, 25.1.2002.
- Update on Calcium: Do Vegetarians Need Less?, Loma-Linda-Universität, Februar 1999.
- Effects of Food on Bone Health Probed, USDA, 25. März 2003.
- Fleisch und Knochenerkrankungen.
- Kalzium - von der Kindheit bis ins Alter, Vegi-Info 2000-4
- Prof. Walter Willet: «Milchkonsum gegen Osteoporose ist nutzlos», Vegi-Info 2009-3
- Umfangreiche Homepage zur Milchwerbung: www.milchwerbung.ch [2]

Buchtipps:

Maria Rollinger: Milch besser nicht, JOU-Verlag.

Robbins, John, «Ernährung für ein neues Jahrtausend», H. Nietsch Verlag. Leicht verständlich, behandelt auch die anderen Nachteile einer Ernährung mit tierischen Produkten; übers Vegi-Büro oder über den Buchhandel zu beziehen. Mit vielen Quellenverweisen auf wissenschaftliche Studien auch zu anderen gesundheitlichen Nachteilen der Ernährung mit Tierprodukten. Sehr vielseitiges Buch. Grundlagenwerk der EarthSave Foundation.

Dr. med. M. O. Bruker: Osteoporose – Dichtung und Wahrheit, emu-Verlag, 141 S., Fr. 25.50.

Sellmeyer DE, Stone KL, Sebastian A, et al.: A High Ratio of Dietary Animal to Vegetable Protein Increases the Rate of Bone Loss and the Risk of Fracture in Postmenopausal Women, Am J Clin Nutr. 2001;73:118-122.

Source URL (modified on 03.01.2017 - 10:09): <https://www.swissveg.ch/calcium?language=fr>

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/calcium?language=fr>

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

