



Intolérance aux produits laitiers

J'ai écrit de nombreux articles et deux livres sur les laitages : « Ce lait qui menace les femmes » et « Des allergies cachées aux maladies du sein ». Est-ce à dire que je suis opposé à toute protéine laitière dans l'alimentation ? Pas du tout ! Le lait et les fromages ont des qualités nutritionnelles indéniables. Pas question de les supprimer. Le problème est que certaines personnes ne supportent pas le lait et ses dérivés. En général, elles ne connaissent même pas leur propre intolérance. Ce sont souvent des femmes ou des enfants qui se plaignent de fatigue, de migraines, de troubles dermatologiques, de troubles nerveux : anxiété, dépression et de bien d'autres troubles encore. Certaines femmes se plaignent de douleurs des seins.

En général, ces patients consultent de nombreux médecins qui prescrivent des molécules pour diminuer les signes : fatigue, migraines etc.. Il est cependant rare qu'on diagnostique chez eux des réactions hostiles aux produits laitiers.

Celles qui souffrent d'allergies aux produits laitiers ont plus ou moins le même parcours :

- Elles n'ont pas été allaitées,
- Elles rejetaient le biberon
- Elles ont eu de nombreuses infections ORL durant l'enfance. En général jusqu'à 6 ans
- Elles ont eu des douleurs abdominales dans l'enfance
- Elles ont gardé un dégoût du lait pur mais consomment d'autres laitages
- Elles ont développé des troubles à partir de l'adolescence : fatigue, hypotension, migraines, spasmophilie, troubles cutanés.

Ce sont ces femmes qu'il faut savoir reconnaître et à qui il faut proposer un régime sans protéine laitière durant plusieurs semaines pour voir disparaître les troubles.

Je ne suis ni contre un bon fromage, ni contre l'industrie laitière. Je suis contre cette idée parfaitement primaire qui consiste à penser que les laitages sont indispensables à la santé. Tout le monde sait bien que sur 6 milliards d'hommes sur la terre, seuls deux milliards consomment des laitages. Les autres (chinois, indiens, japonais, africains) ne sont pas moins bien portants que nous en occident. Chacun doit être conscient qu'une bonne alimentation doit reposer principalement sur des légumes, des fruits, du riz, du poisson. Chacun doit être conscient que l'excès de viande, de produits laitiers est nuisible à la santé. Les chantres de l'alimentation lactée à outrance doivent réfléchir un peu et se remettre en question.

Une chose est sûre, il serait utile de supprimer sur toutes les chaînes de TV la publicité pour les barres chocolatées, les « quatre heures » lactées et les yaourts. C'est déplacé et préjudiciable pour les enfants notamment.

Avant tout, les enfants ont droit au sein de leur mère. Lorsqu'on décide d'avoir des enfants, il faut être conscient que ce dont un enfant a besoin plus que tout, c'est le lait de sa mère. Allaiter son enfant, c'est lui donner toutes les chances d'avoir une meilleure santé.

J'ai appris récemment qu'en Russie, les instances sportives officielles n'acceptaient pas dans les équipes nationales les sportifs qui n'avaient pas allaités par leur mère étant bébé.

Qu'en pensent nos fonctionnaires du ministère des sports et de la santé ?

Docteur Raphaël NOGIER

Lyon,
France