

Programme

Symposium CERIN



Lait et santé : rumeurs, vérités et actualités scientifiques

Les peurs alimentaires : qui veut la peau du lait ?

Professeur J.P.Corbeau, Tours

Faudrait-il interdire le lait aux enfants ?

Professeur M.Vidailhet, Nancy

Lait et santé, quelles vérités scientifiques ?

Docteur J.M.Lecerf, Lille

Modérateur : Professeur M.Gerber, Montpellier

**Congrès SFN
Montpellier
2009**



Les peurs alimentaires : qui veut la peau du lait ?

Pr Jean-Pierre Corbeau,

Pr Jean-Pierre Corbeau,

Université

François Rabelais, Tours

*Professeur de Sociologie
de l'alimentation, Jean-Pierre*

Corbeau est notamment

secrétaire général de l'IEHCA

(Institut Européen d'Histoire et

de Culture de l'Alimentation)

et membre du groupe d'experts

pour la reconnaissance de

la cuisine et la gastronomie

française comme patrimoine

mondial de l'UNESCO. Parmi

ses nombreuses publications :

Nourrir de plaisir (Cahier de

l'Ocha n° 13, 2008) et Penser

l'alimentation avec J.P. Poulain

(Privat/Ocha 2ème édition, 2008).

Il semble important, d'un point de vue sociologique, de distinguer différentes raisons concernant la méfiance, voire le déni, dont le lait – particulièrement celui des bovins – fait l'objet.

Deux phénomènes sociologiques doivent alors être appréhendés :

- d'un côté, les dynamiques sociales, qui depuis quelques décennies ont modifié la relation des urbains aux animaux producteurs de nourriture, ont privilégié des images d'un corps léger perçu comme plus efficace dans la mutation des formes du travail caractéristiques des pays riches contemporains, accentuant une réflexivité des consommateurs – en soulignant que les plus privilégiés se servent mieux que les autres catégories socioculturelles des nouvelles formes d'information – vis-à-vis de leurs incorporations (particulièrement alimentaires) et des produits perçus comme trop industrialisés.

Nous déconstruirons et développerons ces tendances sociétales dans la première partie de notre exposé.

- de l'autre côté, le sociologue s'intéresse à l'instrumentalisation de ces réticences, voire de ces peurs par différents groupes d'acteurs de notre société : ceux qui, à des degrés différents passent de « la peau du lait à la peau de vache » !

Trois groupes en interaction nous semblent pouvoir être distingués :

- Une première attitude est associée aux naturopathes. On les retrouve à des degrés divers chez des praticiens homéopathes, ostéopathes, kinésithérapeutes. La frontière avec les médecines parallèles et les disciplines relevant de la mouvance « New Age » y est mal définie. Ces premiers types de discours postulent que le lait de vache est naturel pour le veau, mais pas pour l'homme. Ils sont plus tolérants à l'égard des laitages provenant de petits animaux mais l'ingestion de lait de vache « bête énorme » expliquerait la montée de l'obésité. L'adulte qui ne posséderait pas de lactase ne pourrait pas le digérer. Ces types de discours attribuant des pathologies (particulièrement au lait bovin) n'interdisent pas les produits laitiers fermentés. Depuis l'ESB, ce premier type de discours mentionne souvent que l'alimentation du bétail transgresse la loi naturelle en transformant une espèce de nature herbivore en carnivore (cet argument, peu entendu et perçu par le consommateur concernant les filières caprines ou ovines, fait système avec la conception industrielle de la production laitière bovine et explique que lorsque ces consommateurs dérogent à leur déni, ils choisissent les produits biologiques qui échappent, dans leurs représentations, à l'univers industriel et à l'élevage intensif).

- Un second groupe « d'anti-lait » appuie sa vision non sur des approches cliniques de cas individuels, comme peuvent le faire certains éléments du premier groupe précédemment cité, mais sur une pseudo médicalisation qui emprunte beaucoup

Les peurs alimentaires : qui veut la peau du lait ? (suite)



à des raisonnements épidémiologiques très discutables. Ce second groupe est plus présent que le précédent dans les médias. Il fonctionne un peu comme un mentor renforçant les croyances du premier groupe, alimentant celui-ci en rumeurs (manipulation des données épidémiologiques...) hostiles à la consommation du lait. Certains d'entre eux veulent la peau du lait mais aussi la peau de vache.

- C'est le cas du troisième groupe qui bannit le lait. Il se caractérise par un rejet de tout produit d'origine animale. On y repère des attitudes plus ou moins radicales. Aux végétariens, voire aux végétaliens, plutôt imbriqués dans une éthique individuelle, succède le militantisme des « protectionnistes » dénonçant la souffrance animale. Les plus radicaux sont les « anti-spécistes ». De notre point de vue, ils utilisent les trois premières sensibilités (Végétariens/Végétaliens/Protectionnistes) et cherchent à les manipuler. Ils refusent les produits laitiers comme les produits carnés parce qu'ils refusent l'élevage. Pour eux, l'homme est un animal qui ne doit pas dominer les autres, qui sont ses égaux. Ils prennent le faux nez de la médicalisation (avec la valorisation des laits d'origine végétale, les suppléments...) plutôt que de rester sur le plan de l'éthique et d'oser exprimer clairement à l'opinion le fondamentalisme de leur vision. Jouissant d'une bonne couverture médiatique internationale et de capitaux importants pour lancer des campagnes conséquentes ils jouent sur « l'anthropomorphisation » de l'animal pour gommer la frontière des espèces.

Pour terminer la compréhension sociologique de cette montée du déni du lait (qui concerne seulement 3 à 4 % de la population mais est de mieux en mieux entendue par 13%), nous soulignerons comment le contexte d'incertitude engendré par la crise, l'anomie entraînée par la mutation de nos pratiques alimentaires de moins en moins gérées dans l'instant par une régulation collective mais relevant de la responsabilité d'un mangeur de plus en plus impacté par des visions catastrophiques du développement durable, de la pollution planétaire, de son réchauffement... explique le succès relatif de ceux qui veulent la peau du lait et celle de la vache dans la position confortable des réseaux persécutés par des scientifiques payant sans doute encore la facture du sang contaminé et de l'ESB.



Faudrait-il interdire le lait aux enfants ?

Pr Michel Vidailhet

Pr Michel VIDAILHET

*Service de pédiatrie 3
et génétique clinique,*

*Michel Vidailhet est
professeur émérite de pédiatrie
(Université Henri Poincaré
de Nancy) et chef de service
de pédiatrie à l'hôpital
d'enfants de Nancy.*

*Il est membre du Comité
de Nutrition de la Société
Française de Nutrition et
membre correspondant de
l'Académie d'Agriculture
(Section filières alimentaires).
Il l'auteur de nombreux ouvrages
et publications scientifiques.*

Ce titre un peu provocateur est justifié par les aberrations que chacun peut lire aujourd'hui sur Internet à l'encontre du lait. Les bénéfices considérables qu'en ont tirés les hommes depuis la révolution néolithique et les progrès majeurs qui ont marqué le 20^e siècle grâce à la pasteurisation, la stérilisation, la découverte des micronutriments, des probiotiques, des acides gras essentiels... tous les progrès technologiques permettant sa conservation, sa déclinaison en multiples produits laitiers, mais aussi la fabrication de laits infantiles de mieux en mieux adaptés aux besoins des nourrissons sont évidents. Ils ont joué un rôle essentiel dans l'effondrement de la mortalité infantile en France (250‰ en 1850, 110‰ en 1945, 3,8‰ actuellement), au cours du dernier siècle et ceci grâce à la quasi-disparition des « toxicoses » et des dénutritions sévères responsables de la majorité des décès chez les enfants ne pouvant être allaités.

Ceci ne fait pas taire les opposants. Comme l'indique S. Patton dans son excellent livre sur le lait, ce sont les « défenseurs absolutistes des droits des animaux », dont certains vont jusqu'à des actes terroristes, qui constituent les adversaires les plus résolus, auxquels s'ajoutent des végétaliens et les adhérents de certaines religions ou d'idéologies comme le zen-macrobiotique. D'autres opposants comme T. Souccar, « écrivain scientifique », auteur-éditeur de « Lait, Mensonges et propagande », accusent l'industrie laitière de manœuvres éhontées et les nutritionnistes, auteurs des apports nutritionnels recommandés (ANC, RDA) et d'articles montrant l'importance d'apports calciques répondant aux ANC et la nécessité des laitages pour y parvenir, d'être à la solde de ces industriels.

Si les études interventionnelles de supplémentation, au moyen de différents sels calciques, montrent souvent, à distance de la période interventionnelle, une disparition des bénéfices osseux obtenus initialement, des études, comme celle du groupe de JP Bonjour, faite avec du phosphate de calcium extrait de lait, montrent la persistance de ce bénéfice 8 ans après la fin de la supplémentation. Six études, évaluant les effets du lait et des laitages - et non pas celui du seul calcium - montrent une corrélation positive entre leur consommation et la minéralisation osseuse. Il apparaît aussi aujourd'hui que le lait pourrait avoir des effets propres sur la morphogénèse, la croissance et la minéralisation osseuse, probablement par l'activation de l'axe somatotrope qu'il entraîne.

Chez le jeune enfant de moins de 2 ans, l'exclusion du lait et des laitages (souvent remplacés par de pseudo-laits végétaux qui ne sont que des jus de riz, de châtaigne, de noisette... de composition totalement inadaptée aux nourrissons) est à l'origine de malnutritions sévères à type de kwashiorkor ou de rachitisme. Plus tard cette exclusion altère la minéralisation osseuse et augmente le risque fracturaire.

Faudrait-il interdire le lait aux enfants ? (suite)



La mise en cause, à l'âge adulte, des laitages dans le développement de cancers, comme celui de la prostate, ne repose sur aucune base solide et la récente brochure de l'Institut national du cancer (Alimentation, nutrition et cancer : vérités, hypothèses et idées fausses) ne les mentionne pas, rappelant seulement l'effet préventif de l'allaitement maternel vis-à-vis du cancer du sein. Il en va de même pour d'autres pathologies où les produits laitiers sont souvent incriminés (obésité, hypertension, syndrome métabolique, accidents cardio-vasculaires) alors que différents travaux leur attribuent plutôt des effets bénéfiques. Enfin, rien ne permet de les mettre en cause dans la sclérose en plaques ou l'autisme.

En fait 3 pathologies seulement sont à discuter :

- l'intolérance au galactose, maladie métabolique héréditaire rarissime (1/40 000 naissances) qui justifie effectivement l'exclusion du lait et de ses dérivés (y compris du lait maternel) dès la naissance et ceci de façon définitive ; ces enfants bénéficient aujourd'hui de substituts du lait totalement dépourvus de galactose et par la suite de suppléments calciques ;
- l'allergie aux protéines du lait de vache (APLV) qui touche 1 à 3% des enfants, s'exprime avant l'âge de 6 mois et nécessite l'exclusion du lait de vache, des laits infantiles qui en dérivent et des produits laitiers jusqu'à sa guérison spontanée dans la 2^e année de la vie, exceptionnellement plus tard ;
- l'intolérance au lactose enfin, qui concerne environ 10% des enfants, apparaît après l'âge du sevrage, souvent après 5 ans, et où le lait, quand il est mal toléré, peut être remplacé par les yaourts, les fromages affinés, ou les laits appauvris en lactose aujourd'hui commercialisés.

Par contre les enquêtes de consommation alimentaire (INCA 2, ENNS 2006) montrent une situation très préoccupante en matière d'apports calciques chez l'enfant et l'adolescent (de 11 à 14 ans, période critique de la croissance, 63% des filles ont moins des 2/3 des ANC, et 11% moins de 1/3 de ceux-ci), la situation s'aggravant encore entre 15 et 17 ans) et une baisse de la consommation des produits laitiers par rapport à l'étude INCA 1 (1998-1999) où elle était déjà insuffisante. Bien que la relation entre la densité minérale osseuse (DMO) maximale acquise à la fin de la croissance et l'ostéoporose des femmes après la ménopause ne soit pas aujourd'hui scientifiquement démontrée, elle apparaît probable et les attaques malveillantes qui se poursuivent à l'égard du lait et des laitages ne peuvent laisser indifférents.



Lait et santé : quelles vérités scientifiques ? Dr Jean-Michel Lecerf

Dr Jean-Michel Lecerf

*Service de nutrition,
Institut Pasteur de Lille*

*Jean-Michel Lecerf est
spécialiste en endocrinologie et
maladies métaboliques,
chef du service de Nutrition à
l'Institut Pasteur de Lille
et consultant au CHU de Lille.
Il est expert auprès de l'AFSSA
et membre du groupe de travail
de révision des ANC en lipides.
Membre de nombreuses sociétés
savantes, il est l'auteur d'environ
350 publications scientifiques.*

Le lait est adulé ou aborrrhé. En terme de goût, pourquoi pas ; en terme de nutrition considérer qu'un aliment est bon ou mauvais n'a pas de sens. Qu'en est-il en terme de santé ?

Sa contribution aux apports nutritionnels conseillés chez les consommateurs ne fait pas de doute, très au delà du calcium puisque c'est également une source non négligeable de protéines, vitamines, autres minéraux, oligo-éléments, lactose, acides gras,... Supprimer les produits laitiers de l'alimentation des Français, en moyenne, déséquilibrerait profondément leur nutrition.

Au delà de cet aspect comptable, quels sont les bénéfiques potentiels des produits laitiers, et à l'inverse que leur reproche-t-on ? Les rumeurs et critiques sont multiples : elles portent sur leur intolérance (intolérance au lactose, allergie aux protéines du lait de vache) ; sur leur rôle dans la prévention de l'ostéoporose, dans la survenue du diabète, dans le risque de survenue de certains cancers... ; on les incrimine également dans les pathologies pour lesquelles il n'y a pas d'étiologie, ni même parfois de traitement curatif : maladies neurologiques (sclérose en plaques, maladie de Parkinson, autisme), maladies inflammatoires rhumatologiques... Le lait est accusé de jouer un rôle dans les otites et bronchites. Il est accusé de faire grossir, de favoriser l'acné.

Après avoir montré que ces assertions ne reposent sur aucun fondement scientifique, nous verrons quels sont les bénéfiques bien documentés et connus des produits laitiers sur la prévention du diabète de type 2, du syndrome métabolique, du cancer du côlon ; leur rôle de plus en plus argumenté en terme de prévention cardiovasculaire et leur intérêt toujours, au delà du calcium, pour la prévention et le traitement de l'ostéoporose.

Nous analyserons aussi l'origine de ces rumeurs et chuchotements, que l'on appelle aujourd'hui « discours anti-lait » : d'où cela vient-il, quelle idéologie cela cache-t-il ? La place raisonnable, sans excès, des produits laitiers dans notre alimentation est nutritionnellement justifiée.