

# Les « rumeurs » autour du lait

1<sup>ère</sup> partie

## Avant propos : Qui, quoi, quand, où, comment, pourquoi ?

### Le contexte

1. Dans quel environnement se sont forgées ces rumeurs ?
2. Que dire des données scientifiques ?
3. Et des croyances pseudo-scientifiques ?
4. Quid du débat idéologique ?

### Les acteurs et leurs réseaux d'influence

5. Comment et par qui se propagent les rumeurs ?
6. S'agit-il d'un mouvement franco-français ?
7. Que dire de l'ampleur du phénomène ?

### Des éléments de réponses

8. Quels sont les principaux messages véhiculés ?
9. Comment y répondre ?
10. Que fait l'interprofession ?

### En résumé & Pour en savoir plus

**Annexe 1 :** Ils disent du mal du lait...

**Annexe 2 :** Les questions du grand public

### Avant propos : Qui, quoi, quand, où, comment, pourquoi ?

Périodiquement, et sans que l'on sache toujours pourquoi, l'opprobre est jeté sur certains aliments. Assez curieusement, ce sont les aliments qui constituent la base de notre alimentation traditionnelle qui sont le plus souvent « passés à la question ». Ainsi, le pain a été accusé de faire grossir les Français, la viande de les empoisonner, l'eau, les fruits et les légumes de les intoxiquer... Et voici le tour du lait !

Cet aliment universel, symbole de vie, consommé depuis des siècles, se retrouve en effet mis en débat : le lait « donnerait le cancer », « favoriserait les otites et les rhumatismes... », « rendrait allergique », « ne serait pas fait pour l'homme ». Si certaines de ces affirmations partent de données scientifiques ou d'observations souvent mal interprétées, la plupart relèvent d'autres domaines. En effet, croyances pseudo-scientifiques et positions idéologiques font bien souvent le lit des rumeurs « anti-lait ». Diffusées par des messagers de toutes sortes et par trop médiatisées ces rumeurs s'avèrent cependant difficiles à stopper. Explications... en 2 parties.

Ce *Questions sur* aborde les rumeurs reposant sur des données scientifiques et pseudo-scientifiques. *Le Hors série n°2 - Histoire, Sociologie et Image du lait* - aborde le débat idéologique.

## Le contexte

### 1. Dans quel environnement se sont forgées ces rumeurs ?

Il a toujours existé un bruit de fond « anti-lait » issu notamment des médecines parallèles/alternatives (certains ostéopathes, naturopathes, homéopathes...) et/ou de certains courants de pensée (végétalisme\*, mouvements de protection des animaux, réactions à la mise en place du lait à l'école...).

Certains ouvrages publiés en France dans les années 90 sont caractéristiques de cette tendance : « Le lait, une sacrée vache-rie », « Soyons moins lait », « Lait de vache, blancheur trompeuse » (*Annexe 1*). À l'époque, les arguments avancés n'avaient eu que peu d'écho auprès du grand public hormis par le « bouche-à-oreille ». Pourtant, un fait nouveau allait marquer le début des années 2000 : une tribune médiatique allait être donnée aux messages « anti-lait »...

#### Pourquoi cette médiatisation ?

- Un environnement de sur-communication et de concurrence\*\* où les arguments nutrition santé se banalisent et sont souvent utilisés de manière contradictoire, simplifiée ou exagérée ?
- Les différents épisodes de sécurité alimentaire (listéria, ESB, dioxine...) qui font émerger les peurs et un discours critique sur l'alimentation ?
- L'émergence de certains leaders, gourous et chefs de file issus du milieu médical apportant une caution à ces messages ?
- Une influence venue d'outre-atlantique exacerbée par le développement du réseau Internet ?

- Un climat général de suspicion et de mise en cause des «lobbies», de leurs intérêts cachés et de la façon dont ils «manipulent» l'opinion\*\*\* ?
- Ou, plus récemment, la montée en puissance de l'écologie mettant en avant des arguments environnementaux (sommet de Copenhague, films grand public comme « Home ») ?

Les raisons sont sans doute légion, toujours est-il qu'entre le bouche-à-oreille et les médias, les rumeurs autour du lait se propagent rapidement. Des rumeurs malheureusement pas toujours évidentes à canaliser. En effet, si certaines partent de données rationnelles (scientifiques notamment...) qui peuvent être débattues, la plupart d'entre elles sont hermétiques à toute argumentation car elles relèvent de l'irrationnel où se mêlent croyances pseudo-scientifiques et idéologies.

\* Comme le végétarisme, le végétalisme exclut toute chair d'origine animale (viandes, poissons et crustacés, mollusques etc...) mais rejette également les produits qui en sont issus (œufs, produits laitiers etc...). Les régimes macrobiotiques font aussi partie de cette tendance.

\*\* Certains secteurs concurrents dénigrent les qualités nutritionnelles du lait pour promouvoir leur produit (remise en cause par exemple du rôle du calcium du lait). D'autres (industrie pharmaceutique, filière végétale (soja), secteur des compléments alimentaires) ont un intérêt à entretenir un environnement défavorable au lait.

\*\*\* Voir le succès du journalisme et/ou des livres d'investigation, comme «Santé, mensonges et propagande» (*Annexe 1*).

## 2. Que dire des données scientifiques ?

Dans l'étude des relations entre l'alimentation et la santé, la recherche (clinique, expérimentale ou encore épidémiologique) apporte sans cesse de nouvelles données qui nourrissent un débat scientifique toujours ouvert. L'étude des relations entre les produits laitiers et la santé ne fait pas exception. Le rôle (positif ou négatif) du lait sur la santé (osseuse et bucco-dentaire, sur le tractus digestif, le système cardiovasculaire etc...) fait l'objet de nombreuses études. Ainsi, rien qu'en 2008, la base médicale Medline a indexé environ 2000 articles portant sur produits laitiers et santé, et au moins autant en 2009 ! Des données scientifiques abondantes qui font avancer les connaissances mais qui malheureusement ne sont pas toujours utilisées avec la plus grande circonspection... En effet, parmi les rumeurs qui circulent autour du lait, certaines sont basées sur une interprétation partielle, orientée voire détournée de données scientifiques bien réelles. Quelques exemples :

- S'il est exact et scientifiquement prouvé que «certaines personnes peuvent être allergiques aux protéines laitières», il est totalement faux de dire que «le lait rend allergique».
- Si certaines études épidémiologiques montrent une relation statistique entre la consommation de lait et la survenue de certaines pathologies, il est totalement impossible d'en conclure une relation de cause à effet du type : «le lait donne le cancer» ou encore «le lait favorise le diabète».
- S'il peut être constaté que les femmes asiatiques consomment peu de produits laitiers (PL) et ont par ailleurs peu de fractures du col du fémur, il est plus que malhonnête d'affirmer que «c'est parce qu'elles consomment peu de PL que les Asiatiques ont moins de fractures...».
- S'il est vrai que «la consommation de lactose peut provoquer des troubles digestifs chez les personnes intolérantes» il est faux d'en déduire que «les adultes ne digèrent pas le lait».

Ces messages anti-lait utilisés par différents acteurs sont cependant relativement faciles à contrer car ils font appel à une démarche présentée comme rationnelle, logique et/ou scientifique qui permet une réponse dans le même registre (*Annexe 2*).

## 3. Et des croyances pseudo-scientifiques ?

Les messages «anti-lait» basés sur des croyances pseudo-scientifiques sont particulièrement difficiles à gérer. Ils s'appuient en effet sur un discours faisant appel à des données isolées, non validées, non vérifiables, non reproductibles, non publiées mais présentées néanmoins comme ayant valeur de preuve... Ou sur des citations invérifiables de prétendus experts... Ou encore sur de simples constatations personnelles ou cliniques\* : «ma fille – ou mon patient – a arrêté de boire du lait et ses troubles ont disparu». Le constat (même sur un cas isolé) est alors élevé à une valeur de preuve universelle et répété sans possibilité de vérification...

La plupart des messages «anti-lait» reposent sur ce type d'arguments pseudo-scientifiques et pratiquement toutes les pathologies ont été citées notamment : rhumatismes, infections ORL (otites, sinusites, mucus...), problèmes dermatologiques (eczéma, psoriasis, acné...), maladies neurologiques ou dégénératives (Alzheimer, autisme, migraine, sclérose en plaque...) troubles de la ménopause... Malheureusement, les réponses d'ordre purement scientifique ne parviennent pas toujours à convaincre les émetteurs de ce type de messages souvent enclins à promouvoir certaines idéologies et/ou intérêts.

\* Ceux qui diffusent ces messages bénéficient souvent de la crédibilité de leurs titres (appartenance aux professions médicales, à certaines instances «scientifiques») vis-à-vis de ceux qui les entendent ou les lisent.

## 4. Quid du débat idéologique ?

C'est évidemment le niveau le plus irrationnel. Il relève d'une certaine vision de la société (alter mondialisme, mise en cause de la puissance des lobbies : David contre Goliath...) et/ou des relations Homme/Animal (protection des animaux) ou d'une opposition Animal/Végétal (adeptes du tout végétal). Les messages les plus courants sont «le lait de vache est fait pour le veau», «l'homme est la seule espèce à boire du lait à l'âge adulte»... Et là, les arguments purement scientifiques ont peu de prises\*...

\* Le *Questions sur Hors Série* n°2 «Histoire, Sociologie et Image du lait» fait une large place au débat idéologique et à la manière de répondre à ces messages.



## 5. Comment et par qui se propagent les rumeurs ?

Initiés par un certain nombre d'adeptes des médecines parallèles (homéopathes, naturopathes, auriculothérapeutes, iridologues...) et/ou par certains mouvements idéologiques (végétalisme, protection des animaux), alimentés par le bouche-à-oreille, par un certain nombre de gourous mais aussi par différents secteurs concurrentiels, les messages «anti-lait» se propagent aujourd'hui en France essentiellement via l'entourage, de loin la première source de diffusion de ces messages, Internet et les autres médias (cf Q 7 et Annexe 1)\*

\*Selon une étude TNS Sofres réalisée en 2009, l'entourage - cité par 43 % des personnes interrogées - est aujourd'hui la source principale des rumeurs (27 % en 2003). 10 % mentionnent Internet (2 % en 2003) et 14 % une source médicale (20 % en 2003).

A noter : les journalistes qui reprennent ces messages ont des motivations différentes : leurs revues, ou eux-mêmes, sont issus des mêmes courants de pensée; leurs émissions s'inscrivent volontairement dans des débats provocateurs (la surenchère est généralement bonne pour l'audience) ; ils en retirent un intérêt financier (direct ou non) ; ils sont de bonne foi et pensent informer alors que par manque de connaissance ou de jugement critique le résultat est plutôt de la désinformation...

## 6. S'agit-il d'un mouvement franco-français ?

Le mouvement «anti-lait» n'est pas limité à l'hexagone et va bien au-delà. Son envergure est internationale et il semble puiser ses sources aux États-Unis où il atteint son paroxysme... Là bas, les intérêts d'associations activistes très puissantes (PCRM & PETA\*) se rejoignent et se renforcent mutuellement pour faire avancer les thèses «anti-lait». Représentées dans de nombreux pays (Grande-Bretagne, Allemagne, Pays-Bas, Espagne etc.\*\*\*) leurs discours sont relayés par un réseau d'influence complexe associant notamment adeptes du tout végétal et des médecines parallèles, défenseurs des animaux, multinationales de l'agro-alimentaire (soja, compléments alimentaires...) et même certaines sectes... Elles bénéficient du soutien et de la visibilité de figures du show-bizz et de personnalités politiques et scientifiques... En fait, le lait y apparaît en quelque sorte comme un otage pris entre les feux de ces différents groupes d'influence défendant chacun leurs propres intérêts !

\* L'objectif principal de PCRM est de promouvoir l'alimentation végétalienne, celui de PETA est la défense des droits des animaux. Les deux associations ont des liens étroits (humains et financiers) et montrent un très fort activisme «anti-lait» (Annexe 1).

\*\*\* Tout semble indiquer que la conquête de l'Europe et de bon nombre de pays industrialisés a bel et bien commencé : ainsi, PETA France a été créé en 2002 et cette association est présente dans de nombreux pays d'Europe et au Japon.

## 7. Que dire de l'ampleur du phénomène ?

Un suivi presse (TV, presse écrite, radio) est réalisé depuis 2003 par le service documentation du Cniel. Les articles publiés sur le lait sont classés en positifs, neutres ou négatifs. En 2003, 21 % d'articles étaient négatifs. On en comptait environ 13 % entre 2004 et 2006, puis 30 % en 2008 et 19 % en 2009 (Annexe 1).

Les prises de positions des scientifiques contre ce mouvement anti-lait sont très nombreuses, que ce soit à titre individuel ou collectif. Ainsi :

- En 2005, le ministère de la Santé, l'Académie d'Agriculture, l'Institut National de la Recherche Agronomique (INRA), l'Institut National de Médecine Agricole et les plus grands experts français de nutrition avaient jugé bon de prendre la parole pour répondre aux accusations portées sur le lait (cf. pour en savoir plus).

- Le Comité de nutrition de la Société Française de Pédiatrie (SFP) a fait de même en 2008 en publiant un article qui conclut à l'absence d'argument scientifique pour soutenir la mise à l'index «incompréhensible» que subissent le lait de vache et les produits laitiers. La SFP souhaitant à travers son article, combattre «le déchaînement médiatique croissant dont ces aliments sont injustement l'objet».

- L'Académie de Médecine - dans un communiqué de 2008 - met également en garde contre les rumeurs alarmistes.

Si le bon sens « paysan » des Français et la levée de bouclier des hommes de Sciences font donc aujourd'hui obstacle aux rumeurs «anti-lait» en France, la plus grande vigilance reste tout de même de mise car les attaques directes dans la presse et les rumeurs parmi les consommateurs continuent.

## 8. Quels sont les principaux messages véhiculés ?

Comme nous l'avons vu, 2 principaux types de messages sont véhiculés\* :

- ceux qui reposent plus ou moins sur des données scientifiques ou pseudo-scientifiques : ils ont essentiellement trait à différentes pathologies (allergies, intolérances, maladies cardiovasculaires, ostéoporose, diabète, cancer, obésité, etc...) ou mettent en avant de manière négative certains constituants du lait (calcium, lipides, protéines, lactose...).

- ceux qui rentrent complètement dans le domaine de l'idéologie : ils ont trait aux relations homme animal et/ou opposent animal et végétal.

\* Un verbatim est donné en Annexe 2. Depuis peu des arguments environnementaux ou pseudo-environnementaux sont également utilisés : réchauffement de la planète en rapport avec le méthane rejeté par les vaches, bilan carbone des produits, coût des productions animales etc.

## 9. Comment y répondre ?

Différents niveaux de réponses s'avèrent nécessaires selon le type de message (Message fondé en partie ? Base scientifique ? Rumeur d'origine idéologique ?) et l'interlocuteur (Grand public ? Professionnel de santé ?).

Des éléments de réponses sont fournis en Annexe 2. Les Questions sur, qui font des points scientifiques sur différents sujets mettant en relation les produits laitiers et la santé sont également une bonne source d'informations pour répondre aux messages «anti-lait».

## 10. Que fait l'interprofession ?

Hormis des dossiers et argumentaires destinés à **informer**, l'interprofession a mis en place un certain nombre de mesures visant notamment à :

- **Surveiller** : une veille scientifique et médiatique étudie l'évolution du discours «anti-lait» (y compris sur Internet : sites, forums...) et les réseaux impliqués.
- **Communiquer & valoriser** : une communication ciblée (grand public, enseignants, professionnels de santé, journalistes...) visant à défendre le lait mais aussi à en valoriser les qualités nutritionnelles et effets bénéfiques sur la santé a été mise en place
- **Alerter** : un réseau d'experts est systématiquement alerté en cas de conférences organisées avec des porteurs de messages «anti-lait» et y participe pour amener un débat contradictoire.
- **Répondre** : une réponse personnalisée et argumentée est envoyée à tout émetteur d'articles dénigrant le lait.
- **Échanger** : un groupe de travail visant à échanger sur l'activité «anti-lait» a été mis en place. Des échanges avec nos homologues étrangers sont également organisés au sein de la Fil (Fédération Internationale de Laiterie)
- **Chercher** : l'interprofession a également investi divers domaines de la recherche visant à une meilleure connaissance des relations entre produits laitiers et santé, qui reste malgré tout la base de toute argumentation...

## Résumé

Initiés par un certain nombre d'adeptes des médecines parallèles (homéopathes, naturopathes, auriculo-thérapeutes, iridologues...) et/ou par des mouvements idéologiques (végétalisme, protection des animaux), alimentés par le bouche-à-oreille et par différents secteurs concurrentiels, les messages «anti-lait» se propagent en France ces dernières années via l'entourage, Internet et les médias. Pour étudier et stopper les rumeurs, l'interprofession laitière a mis en place toute une série de mesures tant sur le plan nutritionnel qu'environnemental. La plus grande vigilance reste cependant de mise car les discours négatifs sur le lait sont toujours présents.

### POUR EN SAVOIR PLUS

- Hors série Produits Laitiers – **Nutri-doc**, mars 2009
- Symposium « Lait et santé : rumeurs, vérités et actualités scientifiques » – 2009 - [www.cerin.org](http://www.cerin.org)
- Faudrait-il interdire le lait aux enfants ? – Pr. Michel Vidailhet, **Cholédodoc n°116** - 2009
- Communiqué de l'académie nationale de médecine sur les produits laitiers, 2008 – [www.academie-medecine.fr/detailPublication.cfm?idRub=27&idLigne=1360](http://www.academie-medecine.fr/detailPublication.cfm?idRub=27&idLigne=1360)
- Le lait de vache serait-il dangereux pour la santé des enfants ?  
Comité de nutrition de la Société française de pédiatrie – <http://fcorpet.free.fr/Denis/W/Lait-toxique-enfants-Comit-Nutr-SocFrPed-Archiv-Pediatrie08.pdf>
- La guerre du lait n'aura pas lieu ? – B. Guy-grand, **J Nutr Clin Mars/Avril 2006** : 22-23
- Hypothèses et idées fausses sur Alimentation et Cancer – **Ministère de la Santé**, [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)
- Est-il raisonnable de se priver de lait et de produits laitiers ? – **INRA**, [www.jouy.inra.fr](http://www.jouy.inra.fr)
- Vertus et vices des produits laitiers – **Académie d'Agriculture de France**, [www.academie-agriculture.fr](http://www.academie-agriculture.fr)
- Lait et Santé, 14 experts prennent la parole – **Cahier de Nutrition et de Diététique 2005** ; N° 40 HS 6
- Dairy Food Consumption and Health : State of the Science on Current Topics – **J Am Coll Nutr 2005**; Vol. 24, Sup No. 6

### Questions sur Produits laitiers &

- **8.** Qualités nutritionnelles du lait (2004) • **9.** Calcium laitier (2004) • **10.** Ostéoporose (2004) • **11.** Fromage, nutrition, santé (2004)
- **12.** Lipides (2005) • **13.** Cholestérol et athérosclérose (2005) • **14.** Beurre et crème (2005) • **15.** L'alimentation des Français (2005)
- **16.** Les protéines (2005) • **17.** Prévention de l'hypertension (2005) • **18.** Les laits fermentés (2006)
- **19.** Prévention du syndrome métabolique (2006) • **20.** L'alimentation de l'enfant (2006) • **21.** Santé bucco-dentaire (2007)
- **22.** Les vitamines des Produits laitiers (2007) • **23.** Qualités nutritionnelles du lait et des fromages de chèvre (2007)
- **24.** Les autres minéraux du lait et des produits laitiers (2007) • **25.** Produits laitiers et cancer (2007)
- **Hors série n°1.** Les « rumeurs » autour du lait (2006) - • **Hors série n°2** Histoire, sociologie et image du lait (2007)
- **26.** Le lait à l'école (2008) • **27.** Les *Trans* et les CLA • **28.** Allergies (2008)
- **29.** Intolérance au lactose (2008) • **30.** Les bactéries lactiques (2009) • **31.** Sel / Sodium (2009) • **32.** Densité nutritionnelle (2009)
- **33.** L'alimentation des Français en 2009 (2009) • **34.** Allégations santé fonctionnelles génériques
- **35.** Alimentation des vaches, production de lait et composition nutritionnelle

Pour des informations complémentaires, une bibliographie ou des dossiers en nombre

Yvette Soustre Dr ès Sc. & Mélanie Bignol - [nutritionssante@maisondulait.fr](mailto:nutritionssante@maisondulait.fr)  
42 rue de Châteaudun - 75314 PARIS CEDEX 09 - Tél. : 01 49 70 72 24



## LES OUVRAGES «ANTI-LAIT» PUBLIÉS EN FRANCE ET LEURS AUTEURS

- 1990 - «Le lait, cette sacrée vacherie» – Dr Nicolas le Berre – Ed. Equilibre aujourd'hui
- 1992 - «Le lait, pas si blanc que ça» – Tsou-Ho Izan – Ed. Tsou-Ho
- 1993 - «Ce lait qui menace les femmes» – Dr Raphaël Nogier – Ed du Rocher
- 1995 - «Le lait... couleur de l'innocence ?» – ouvrage collectif – Ed. Ediru
- 1998 - «Lait de vache, blancheur trompeuse» – Anne Laroche -Walter / Jean Signalet – Ed Jouvence
- 2000 - «Soyons moins lait» – Nicolas le Berre & Hervé Queinnec – Ed Terre vivante
- 2002 - «Viande et lait : des aliments dangereux pour votre santé» – Christian Tal Schaller – Ed Vivez Soleil
- 2004 - «Santé, mensonges et propagande» – Thierry Souccar & Isabelle Robart – Ed du Seuil (18 pages sur le lobby du lait)
- 2008 - «Lait, mensonges et propagande»\* - Thierry Souccar – Ed Thierry Souccar
- 2008 - «Pourquoi le régime sans lait et sans blé ou le régime antidouleur du rhumatisant» - Dr Delord

**Nicolas le Berre** : médecin homéopathe, acupuncteur, spécialiste en médecine Ayurvédique ; **Tsou-Ho Izan** : enseigne la naturopathie à Paris, membre du CA de la fédération médicale française de médecine naturelle (tout comme Isabelle Robart) ; **Raphaël Nogier** : médecin, fils de Paul Nogier le fondateur de l'auriculothérapie ; **Anne Laroche Walter** : iridologue et naturopathe ; **Jean Signalet** : Médecin, a également écrit l'alimentation ou la troisième médecine\* ; **Christian Tal Schaller** : médecine holistique, urinothérapie, chamanisme, auriculothérapie ; **Thierry Souccar** : journaliste (Nouvel Obs) ; **Isabelle Robart** : avocate spécialisée dans la défense des médecines douces ; **Robert Delord** : ancien chef de service au CHU de Nîmes

\* Préfacé par le Pr **Henri Joyeux** (médecin, cancérologue, président de familles de France) qui donne de nombreuses conférences peu élogieuses sur les qualités du lait et qui a écrit de nombreux ouvrages (comme par ex. : «changer d'alimentation. Prévenir les cancers. Faut-il manger bio?»). Pour en savoir plus sur H. Joyeux : <http://pagesperso-orange.fr/joyeux-bio/>

D'autres ouvrages mettent également en cause le lait dans un contexte plus large (Longévité, diététiques...). Comme :

- 2007 - «La diététique anti-ostéoporose» – Florence Piquet – Ed Thierry Souccar
- 2008 - «La meilleure façon de manger» – Angélique Houlbert – Ed Thierry Souccar
- 2008 - «La diététique anti-cancer» – Laetitia Agullo – Ed Thierry Souccar
- 2008 - «La médecine nous tue» – Marc Menant – Ed du rocher
- 2009 - «Stop aux brûlures d'estomac»\* – Dr Martine Cotinat préfacé par le Pr Henri Joyeux – Ed Thierry Souccar

## NOTORIÉTÉ ET IMPACT DES RUMEURS «ANTI-LAIT» EN FRANCE

Depuis 2003, le Cniel mène des études pour mesurer régulièrement l'impact et la notoriété des rumeurs anti-lait parmi les consommateurs et les médecins français (ce qu'ils entendent et comment ils le perçoivent). (source : TNS-Sofres/CSA)

**Consommateurs** : Entre 2003 et 2006 environ 9 % des consommateurs avaient entendu des informations spécifiques « anti-lait ». Ils sont 13 % en 2009.

Les personnes impactées par ce discours présentent un profil spécifique puisqu'elles sont surreprésentées chez les 35/64 ans (17 %) et surtout chez les personnes adeptes de médecines douces (44 %) fréquentant notamment homéopathes, ostéopathes...

Parmi les consommateurs ayant entendu ces messages en 2009 : 47 % se sentent concernés (contre 43 % en 2006), 30 % inquiets et 31 % indifférents (taux relativement stables par rapport à 2006). Les messages négatifs semblent avoir acquis davantage de crédibilité. D'ailleurs, 39 % des personnes concernées indiquent qu'ils les incitent à réduire leur consommation de lait (elles étaient 29 % en 2003). Ce qui représente 5 % des Français.

**Professionnels de santé : les médecins** sont plus nombreux à avoir entendu ces messages (29 % en 2003 et 37 % en 2009). Mais ce sont en grande majorité les médecins proches des médecines parallèles ou à tendance homéopathique qui se sentent concernés et invitent à réduire la consommation de lait. Les diététiciens constituent un groupe à part. Ils apparaissent en effet particulièrement avertis sur la problématique anti-lait puisque 71 % d'entre eux ont lu ou entendu ce type de message.

Globalement il semble donc que ce phénomène de rumeurs ait tendance à garder une certaine ampleur chez les consommateurs et les professionnels de santé. Un bruit de fond persiste et se renforce même dans l'univers des médecines parallèles. Il faut donc rester vigilant même si 87 % des consommateurs gardent toujours une bonne image du lait (contre 92 % en 2003).

## DES ASSOCIATIONS ACTIVISTES AUX ÉTATS-UNIS

### PCRM : Physicians Committee for Responsible Medicine

Créée en 1985, cette association qui promeut la médecine préventive compterait quelques 5000 membres dont moins de 5 % de médecins. Un des objectifs de PCRM est de convaincre les Américains des bienfaits d'une alimentation végétarienne. Avec un budget de plus de 10 millions de \$, PCRM finance de nombreuses actions anti-lait. Par exemple :

- En 2001 : financement d'une campagne visant à promouvoir le soja comme substitut du lait ;
- En juin 2005 : PCRM envoie une pétition à la FDA (Food and Drugs Administration) contre les fabricants de produits laitiers qui affirment que la consommation de PL fait perdre du poids et initie une nouvelle campagne incitant les personnes intolérantes au lactose à faire des procès (à cette occasion ouverture d'un nouveau site anti-lait : [www.milkmakesmesick.org/](http://www.milkmakesmesick.org/) traduisez : [www.le lait me rend malade](http://www.lelaitmeprendmalade.com/));
- Été 2005 : sortie d'un article dans la revue Good Medecine qui leur appartient «dites moi la vérité à propos du lait» etc...
- En 2007 : soumission, aux Etats-Unis, d'une pétition contre les compagnes publicitaires qui mettent en avant les produits laitiers dans la réduction du poids
- En 2008 : publication d'un article dans Nutrition Reviews mettant en avant l'absence de lien entre consommation de produits laitiers et perte de poids, coécrit par le directeur et un membre actif de PCRM.
- En 2009 : publication d'un article dans *International Journal of Dermatology* reliant produits laitiers et acné, coécrit par le directeur de PCRM. Résultats issus de recherches du «Washington Center for Clinical Research», une filiale du PCRM.

De nombreux membres de PCRM tirent parti de cette lutte anti-lait pour des activités mercantiles : brevet pour la recherche de dioxine, activités dans l'industrie du soja, ouvrages & cassettes, compléments nutritionnels...

Pour en savoir plus : [www.pcrm.org](http://www.pcrm.org), <http://www.nutritionmd.org/>

### PETA : People for the Ethical Treatment of Animals

Créée en 1980, Peta est la plus grande organisation au monde pour la défense des animaux. Riche et puissante (budget de 28 millions de \$ en 2004), elle prône l'alimentation végétalienne et se montre très virulente contre le lait. Peta France a été créée en 2002.

Pour en savoir plus : [www.peta.org](http://www.peta.org); [www.petafrance.com](http://www.petafrance.com) et [www.milksucks.com](http://www.milksucks.com) (voir aussi [www.activistcash.com](http://www.activistcash.com)).

Des liens très étroits (humains et financiers) existent entre PCRM et PETA (via notamment la FSAP Foundation to Support Animal Protection). Autour de ces associations gravitent leaders et militants passionnés, activistes provocateurs, figures politiques et stars du show-bizz, adeptes du végétalisme et de la macrobiotique, multinationales de l'agroalimentaire et même certaines sectes...

## DES SITES INTERNET QUI «DISENT DU MAL DU LAIT»

- [www.consciencedupeuple.com/html/le\\_lait.htm](http://www.consciencedupeuple.com/html/le_lait.htm) • [www.innovationsante.com/fichier.php?id=435](http://www.innovationsante.com/fichier.php?id=435) • [vegetarisme.org.free.fr/](http://vegetarisme.org.free.fr/)
- [www.vegaminal.info/article.php?id\\_article=149](http://www.vegaminal.info/article.php?id_article=149) • [www.nomilk.com/](http://www.nomilk.com/) • <http://www.servicevie.com> • [www.notmilk.com](http://www.notmilk.com)
- [www.lanutrition.fr](http://www.lanutrition.fr) • [www.rense.com/about/milk.html](http://www.rense.com/about/milk.html)

## LES RUMEURS QUI CIRCULENT DANS LE GRAND-PUBLIC : VERBATIM

*«Le lait n'est pas bon pour les adultes ; Le lait c'est uniquement pour les veaux ; Le lait favorise les glaires et le mucus ; Le lait donne de l'arthrose ; Le lait entraîne des problèmes intestinaux ; Le lait favorise rhinites, otites et rhumatismes ; Il faut remplacer le lait par du «lait» de soja ou d'amandes ; Le lait acidifie les urines ; Le lait apporte beaucoup de cholestérol ; Il faut arrêter le lait en cas de problèmes de dos ; Le lait donne le cancer du sein ; Mon ostéopathe m'a recommandé d'arrêter les produits laitiers car ils provoquent des crampes quand je cours ; Il ne faut pas boire de lait en cas de diabète, de calculs et de cholestérol ; En cas de troubles digestifs il faut arrêter de manger du calcium laitier car on l'assimile mal ; Mon enfant ne fait plus d'eczéma depuis qu'il ne boit plus de lait ; En cas de régime amaigrissant il faut arrêter les produits laitiers et les remplacer par des produits à base de soja ; «je» ne fixe pas le calcium du lait ; Mon médecin m'a dit que je fixais trop le calcium du lait ; Mes amies qui ont de jeunes enfants ont arrêté de leur donner des produits laitiers et les ont remplacé par des boissons au soja, aux amandes, ils sont moins malades. Il ne faut pas boire du lait car il y a des toxines et des hormones, c'est mauvais pour la santé ; L'homme n'a pas toujours consommé du lait : l'homme préhistorique était végétarien et ne souffrait pas d'ostéoporose ; Quand on voit à partir de quoi la vache fait son lait, on préfère ne pas en boire ; Il faut arrêter le lait en vieillissant ; Le lait et les produits laitiers donnent la migraine ; Le lait donne des démangeaisons ; Le lait est trop gras, il fait grossir ; etc.»*

**Ces rumeurs n'ont évidemment aucun fondement scientifique. Si c'était le cas, les experts et les autorités de santé publique ne recommanderaient pas la consommation de trois produits laitiers par jour !**

Deux principaux types de messages sont véhiculés par le grand public

- **ceux qui entrent dans le domaine de l'idéologie** : ils ont trait aux relations homme animal et /ou opposent animal et végétal (le lait est fait pour le veau etc. . .). Ils sont traités dans le **§ HS n°2**.
- **ceux qui reposent plus ou moins sur des données scientifiques ou pseudo-scientifiques** : ils ont essentiellement trait à différentes pathologies (allergies, intolérances, maladies cardiovasculaires, ostéoporose, diabète, cancer, obésité, etc. . .) ou mettent en avant de manière négative certains constituants du lait (calcium, lipides, protéines, lactose. . .). **Des éléments de réponses sont fournis dans cette annexe. Les différentes Questions sur sont également une bonne source d'informations pour répondre à ces rumeurs\***.

\* Les questions liées à l'alimentation des vaches, la production de lait et l'environnement sont traitées dans le **§ n° 35**.

### a. «Le lait n'est pas bon pour les personnes intolérantes au lactose et les adultes ne le digèrent pas»

L'intolérance au lactose est due à une déficience en lactase, l'enzyme qui permet de digérer le lactose (le sucre du lait). La production de cette enzyme diminue naturellement avec l'âge (c'est physiologique). C'est la raison pour laquelle certains disent que le lait n'est pas bon pour les adultes. Pourtant, le lait peut tout à fait être consommé par les adultes. Le seuil de tolérance au lactose dépend de la quantité de lactase qui reste dans l'intestin. Il est donc très variable suivant les individus mais l'intolérance sévère au lactose est très rare. (**§ 29**).

La consommation de lait et de produits laitiers n'est d'ailleurs pas interdite en cas d'intolérance au lactose ! Généralement la plupart des individus déficients en lactase peuvent consommer jusqu'à 12 g de lactose, soit 250 ml de lait, sans troubles particuliers. Les fromages et les yaourts sont aussi bien tolérés. Des laits à teneur réduite en lactose et des préparations pharmaceutiques à base de lactase existent pour les personnes les plus sensibles.

### b. «Et l'allergie au lait ?»

Il faut bien distinguer l'allergie aux protéines de lait de l'intolérance au lactose. L'allergie au lait est due aux protéines qu'il contient. Toutes les protéines, quelle que soit leur origine, sont potentiellement allergisantes. Certains enfants peuvent être allergiques aux protéines de lait de vache comme d'autres -beaucoup plus nombreux- le sont aux protéines d'œuf ou d'arachide et d'autres encore à celles de soja etc. Généralement c'est de famille (ils sont prédisposés génétiquement). Seul un médecin allergologue peut faire le diagnostic de cette allergie; il leur interdit alors de consommer du lait et des produits laitiers. Mais c'est une situation plutôt rare, et qui ne dure pas : sa fréquence est de l'ordre de 2 à 3 % chez les enfants allergiques et l'âge moyen de guérison est de 2/3 ans, après quoi, les enfants peuvent consommer du lait et des produits laitiers. L'allergie au lait de vache est extrêmement rare chez l'adulte (surtout allergique aux fruits et légumes). (**§ 28**).

### c. «Le lait augmente le risque de diabète»

A ce jour il n'existe aucune étude scientifique qui établisse un lien de cause à effet entre les produits laitiers et le diabète. Les arguments proposés par certains pour expliquer un lien éventuel entre lait et diabète ont d'ailleurs été réfutés récemment par l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA). Dans certains cas de diabète (celui qu'on appelle de type 2 ou diabète de la maturité), plusieurs études épidémiologiques sont même très nettement en faveur du rôle protecteur de la consommation de produits laitiers. (**§ 5**).

### d. «Le lait fait-il grossir ?»

Aucune étude scientifique n'a démontré un lien de cause à effet entre le lait et la prise de poids. De nombreuses études démontrent plutôt qu'il n'y a aucun effet sur le poids voire un effet bénéfique chez certaines personnes en surpoids ! De plus il faut rappeler que le lait n'est pas gras ! Le lait entier par exemple ne contient que 3,5 % de matière grasse, le lait demi-écrémé en contient environ 1,5 % seulement et le lait écrémé plus du tout. (**§ 8**).

### e. «Y a-t-il un lien entre la consommation de produits laitiers et le cancer ?»

Le lait et les produits laitiers ne sont évidemment pas cancérigènes ! Certaines études suggèrent même un rôle préventif des produits laitiers sur certains types de cancers. Ainsi, l'Institut National du Cancer indique que la consommation de lait, est associée de manière probable à une diminution du risque de cancer colorectal. Concernant le cancer de la prostate, le rapport du WCRF (World Cancer, Research Fund) indique que les produits laitiers ne sont pas associés au risque de cancer de la prostate\*. Quant au cancer du sein, une étude française a été menée pendant 8 ans chez près de 320 000 femmes. Parmi elles, plus de 7 000 cancers du sein ont été diagnostiqués. L'étude ne montre aucun lien entre la consommation de produits laitiers et le cancer du sein. (**§ 25**).

\* Seuls des apports très élevés en calcium (>1500 mg/j) - toutes sources confondues (suppléments médicamenteux, eau, etc.) - pourraient augmenter le risque.

### f. «Les produits laitiers augmentent-ils le risque d'athérosclérose et de maladies cardiovasculaires ?»

L'étude individualisée (à des doses ni nutritionnelles ni physiologiques) du rôle des acides gras du lait sur l'athérosclérose et les maladies cardiovasculaires a conduit par le passé à ce genre d'interprétation hâtive. Aujourd'hui, la plupart des travaux réalisés chez l'homme sain montrent des effets plutôt neutres et même bénéfiques des produits laitiers. En termes de recommandations, il est cependant essentiel de distinguer les personnes malades (ou à risque) du reste de la population. Les premières se verront à juste titre conseiller par leur médecin un régime peu gras ou allégé. Pour les autres, les produits laitiers dans toute leur variété, ont tout à fait leur place dans le cadre d'une alimentation équilibrée ! (**§ 13**).

### g. «Est-ce parce que les Asiatiques consomment peu ou pas de produits laitiers qu'ils ont moins d'ostéoporose et de fractures que les Scandinaves gros consommateurs ?»

S'il est vrai que les Asiatiques consomment moins de produits laitiers que les Scandinaves, et que l'ostéoporose est actuellement moins répandue en Asie qu'en Scandinavie, il est totalement faux d'en déduire un quelconque lien de cause à effet ! En effet, la moindre fréquence de l'ostéoporose et des fractures chez les Asiatiques est due à quatre raisons principales :

- **Leur génétique** : les gènes des Asiatiques sont souvent associés à une masse osseuse élevée.
- **Leur morphologie** : ils sont de petite taille donc leur centre de gravité est plus bas (ils tombent moins et de moins haut) ; de plus, leur bassin n'a pas la même forme et il est plus solide.
- **Leur mode de vie** : la population rurale est encore importante et l'activité physique est donc plus élevée. Or l'activité physique a une action bénéfique sur l'os.
- **Et enfin, l'espérance de vie** : l'ostéoporose est une maladie qui augmente avec l'âge. Moins l'espérance de vie est élevée, plus le risque est «mathématiquement» faible. Or, l'espérance de vie est de 83 ans en Suède contre 73 ans en Thaïlande par exemple.

De plus, on observe depuis quelques années une très forte progression des fractures ostéoporotiques dans les pays d'Asie (due à l'augmentation de l'espérance de vie, au développement de l'urbanisation et à une sédentarité croissante). Les instances gouvernementales s'en préoccupent d'ailleurs: misant sur la prévention, elles encouragent la consommation de produits laitiers (en effet, des études scientifiques récentes montrent l'importance et l'intérêt du calcium et des produits laitiers dans ces populations). La Chine, notamment, développe un programme important de distribution de lait à l'école. (**§ 10**).

## h. «Les produits laitiers - et notamment les fromages qui sont salés - favorisent-ils l'hypertension ?»

Ce n'est pas le sel (ou chlorure de sodium), mais l'excès de sel qui peut être néfaste chez certains... Un organisme en bonne santé régule généralement très bien ses apports de sel ou de sodium : quand ils sont trop importants, ils sont éliminés dans les urines.

En revanche, certaines personnes doivent faire attention à leurs apports de sel : c'est le cas notamment des hypertendus dits sensibles au sel (3 à 4 hypertendus sur 10). Les aliments riches en sel leur sont déconseillés : certains fromages (mais pas tous), mais aussi, le pain et les charcuteries (qui sont les premières sources de sel de l'alimentation), ainsi que les biscuits apéritifs, les conserves, soupes, plats cuisinés... Mais les médecins leur recommandent de continuer à consommer des produits laitiers (fromages peu salés, yaourt, lait...) En effet, il semblerait que les produits laitiers puissent avoir au contraire un effet bénéfique sur la tension (via le calcium notamment). (§ 17 & 31).

## i. «Les produits laitiers sont très riches en cholestérol... C'est du cholestérol, que l'on retrouve dans le sang ?»

• D'abord, on ne peut pas dire que les produits laitiers soient très riches en cholestérol : les teneurs vont de 0 mg pour 100 ml de lait écrémé à 12 mg pour du lait entier et 1 noix de beurre (20 g) en apporte environ 50 mg. (1 œuf de 60 g en apporte 270 mg ; 100 g de jaune d'œuf 1560 mg ; 1 tranche de 100 g de foie 300 mg ; 100 g de cervelle 1800 mg...).

• Ensuite, chez une personne en bonne santé, le cholestérol apporté par l'alimentation influence très peu le taux de cholestérol du sang (la cholestérolémie). Il faut savoir en effet que le cholestérol du sang a une double origine : 2/3 sont synthétisés par le foie et seulement 1/3 est apporté par l'alimentation. Et qu'il existe un système de régulation : lorsque les apports alimentaires de cholestérol diminuent, la synthèse par le foie augmente et inversement.

• Enfin, bien plus que le cholestérol alimentaire ou que les autres composants de l'alimentation (acides gras, fibres, alcool...), d'autres facteurs influencent le taux de cholestérol sanguin. Par exemple : le sexe, l'âge, la consommation de tabac, l'obésité, le diabète, les antécédents familiaux... (§ 13).

## j. «Est-il vrai qu'avec une alimentation trop riche en protéines lactières, les os fixent moins de calcium ?»

La quantité de calcium retenue dans les os dépend de la quantité de calcium absorbée par l'intestin et de celle éliminée dans les urines. Si une consommation élevée de protéines peut augmenter *mais seulement à court terme* la perte de calcium dans les urines, cet effet est largement compensé par une plus grande quantité de calcium absorbée par l'intestin. De plus, le phosphore du lait exerce un effet opposé sur la perte de calcium dans les urines et favorise la rétention osseuse. La plupart des études montrent bien que les gros consommateurs de protéines ont une masse osseuse plus élevée que les faibles consommateurs. Il est important de consommer des protéines en quantité suffisante pour maintenir ses os en bonne santé. (§ 9).

## k. «Le calcium du lait est mal absorbé»

Le calcium des produits laitiers est au contraire particulièrement bien absorbé. Les produits laitiers réunissent en effet des facteurs qui favorisent l'absorption du calcium (comme la vitamine D, le lactose, les phosphopeptides...), ce qui n'est pas le cas de certains produits d'origine végétale qui eux contiennent des facteurs défavorables (phytates - son, céréales, soja, haricots - oxalates - épinards, rhubarbe, cresson, oseille - pectines, tanin...). Par ailleurs, l'absorbabilité n'est pas le seul facteur important. La biodisponibilité du calcium (c'est-à-dire sa disponibilité pour les os notamment) est également un paramètre essentiel à prendre en compte pour évaluer une source de calcium, or il s'avère que le calcium laitier est également particulièrement biodisponible. (§ 9).

## l. «La suppression du lait améliore les maladies neurologiques (Sclérose en plaque, maladie d'Alzheimer, autisme)»

Aucune étude scientifique n'a montré une relation entre consommation de produits laitiers et ces affections neurologiques. Les régimes qui excluent les produits laitiers n'ont aucun fondement scientifique et peuvent augmenter le risque de malnutrition.

Dans un rapport publié en 2009 l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (AFSSA), estime d'ailleurs que les régimes sans caséine parfois utilisés dans le traitement de l'autisme ne sont pas justifiés et n'ont aucun effet bénéfique prouvé.

## m. «Le lait favorise l'acné»

Que ce soient avec le chocolat, la charcuterie ou encore les produits laitiers, l'alimentation est régulièrement incriminée dans le développement de l'acné. Pourtant il n'existe aucune preuve. Les dermatologues ne font d'ailleurs aucune recommandation quant à l'éviction des produits laitiers... L'acné est surtout lié à des facteurs hormonaux, elle touche les adolescents et non pas les consommateurs de lait.

## n. «Faut-il supprimer le lait et les produits laitiers en cas de rhumatismes ?»

L'implication de facteurs alimentaires dans la survenue de rhumatismes (et notamment de polyarthrite rhumatoïde) repose sur des données anciennes (20 ans pour la plupart) et anecdotiques de quelques malades signalant une relation entre leurs symptômes (généralement subjectifs comme la douleur) et la consommation de certains aliments (viande, céréales, aliments riches en gluten et produits laitiers). Pour les spécialistes, aucun régime spécifique n'est à recommander aux personnes atteintes de rhumatismes, si ce n'est une alimentation normale, variée et équilibrée. L'exclusion de groupes d'aliments quels qu'ils soient, ne peut qu'augmenter le risque de malnutrition chez ces personnes qui, du fait de leur maladie, ont souvent une fonte musculaire. Un régime carencé en produits laitiers est d'ailleurs vivement déconseillé par la Haute Autorité de Santé dans ses recommandations de mars 2007 quant à la prise en charge de la polyarthrite rhumatoïde.

À noter : certaines études montrent que les produits laitiers pourraient même être protecteurs.

## o. «On dit que les produits laitiers sont responsables d'otites à répétition chez les enfants car ils favorisent la sécrétion de mucus et que tout rentre dans l'ordre en les supprimant ! Est-ce vrai ?»

C'est un faux procès fait aux produits laitiers car il n'existe aucune preuve (aucune étude clinique ou épidémiologique) que les produits laitiers augmentent la sécrétion du mucus. Par ailleurs, l'otite est due à une inflammation ou une infection qui se propage au niveau de l'oreille, sans rapport avec l'alimentation. C'est un fait prouvé par de nombreuses études cliniques. L'arrêt du lait ou des produits laitiers n'a rien à voir avec sa guérison, qui intervient soit spontanément (dans 70 à 90 % des cas selon le type d'otite) soit avec des antibiotiques. Arrêter de donner du poisson ou des légumes à l'enfant, ou le priver de son hochet, aurait le même résultat que de le priver de produits laitiers... C'est une question de bon sens. En revanche, supprimer le lait à des enfants petits, c'est leur faire courir un risque de carence, qui n'est en aucun cas justifié par des raisons médicales.

## p. «L'homme est la seule espèce à boire du lait à l'âge adulte»

Si l'on devait dresser la liste de ce que l'homme est la seule espèce à faire (ou à manger) elle serait fort longue ! En matière d'alimentation, l'homme est en tout cas la seule espèce à avoir su maîtriser à son profit son environnement alimentaire (sélection, production, conservation, préparation, cuisson...). Rappelons-nous que l'homme est un mammifère et qu'il est biologiquement omnivore. Il a appris à trouver les nutriments dont il a besoin dans son environnement. Il n'existe pas d'aliments prédéterminés à l'espèce humaine, ni de bons ou de mauvais aliments, mais seulement des modèles alimentaires qui se sont créés au cours du temps en fonction des aliments disponibles. (§ HS n° 2).