

Le lait de vache

LE LAIT DE VACHE EST IL UN BON SUBSTITUT DU LAIT MATERNEL ?

Il faut comprendre que dans toutes les espèces, la composition du lait reflète les besoins nutritionnels du nouveau né. C'est pourquoi il existe de notables différences entre un lait de chèvre, de vache et d'humain. Donc l'un ne peut pas remplacer l'autre sans un certain risque.

Le lait humain est typique de l'espèce humaine.

Prenons un exemple concret : le veau double son poids en 2 mois, alors que nos nouveaux nés ont besoin de 6 mois pour arriver à faire la même chose. La nécessité de croissance rapide chez le bovin est supérieure.

Les besoins en protéines et minéraux du veau sont donc plus importants. Cela se retrouve dans la composition du lait : le lait de vache contient 3 fois plus de minéraux que celui de la femme. Par ailleurs, le cerveau du veau se développe 2 fois moins vite que celui du bébé. Ce dernier a donc un besoin plus important en nutriments essentiels au développement du système nerveux, comme certains sucres et acides gras essentiels, les 2 servant au fonctionnement et à la production de cellules nerveuses.

Cela se retrouve aussi dans la composition du lait : le lait humain est beaucoup plus sucré et contient davantage d'acides gras insaturés que celui de la vache. Il est aussi composé pour engendrer le moins de déchets métaboliques possible, afin d'éviter de fatiguer un système organique qui est encore fragile et en voie de développement.

Mais ce n'est pas le cas si on consomme un lait qui ne nous est pas adapté. En clair, si le bébé boit du lait de vache, il doit éliminer les deux tiers des protéines qu'il reçoit. Lors de la digestion de ces protéines en excès, le foie fabrique de l'urée, des sulfates et des phosphates que les reins doivent évacuer. Ces 2 organes sont surmenés, de plus l'excès de protéines dans le gros intestin favorise une flore microbienne de putréfaction qui peut être le nid de germes pathogènes.

Parfois ces protéines complexes ne sont pas bien digérées et passent la barrière de la muqueuse intestinale sans avoir été scindées correctement. Il en

découle des allergies ou intolérances digestives au lait, bien connues chez l'enfant.

Les protéines du lait de vache sont la 4^{ème} cause des allergies alimentaires chez l'enfant, mais si on y ajoute « l'intolérance » au lait de vache (infections orl, perturbations digestives, respiratoires ou cutanées...), elle est probablement le 1^{er} avec l'œuf.

Le lait maternel contient seulement 1% de protéines, mais apporte les 10 acides aminés essentiels en parfait équilibre.

De plus, il faut savoir que la quantité de certaines protéines évolue au cours du temps dans le lait humain. Par exemple le taux de caséine est relativement bas la 1^{ère} semaine, puis plus élevé vers la 3^{ème} semaine d'allaitement, puis atteint son maximum idéal au fil des mois suivants. D'après des spécialistes, la composition très particulière et unique du lait maternel au niveau des protéines, des acides aminés et de l'azote, rend illusoire nos tentatives de mimer par l'alimentation artificielle la teneur en acides aminés du lait humain et le lait de vache ne constitue pas un substitue idéal.

En résumé, tout un règne distingue l'homme de la vache....

Chez l'adulte, une surconsommation de lait engendre un manque de calcium car ce calcium est très mal assimilé à cause d'une quantité insuffisante de magnésium et excessive en phosphore. De plus pour se débarrasser de l'excès de protéines du lait, le calcium est mobilisé...donc l'argument disant que le lait de vache est excellent pour son apport en calcium est un mythe, une escroquerie !!!

Allergies possibles au lait de vache : eczéma, urticaire, asthme, otites et rhino-conjonctivites à répétition, diarrhées, distensions abdominales, nausées, douleurs abdominales, infections ORL chroniques, infections cutanées.