

« Les arguments scientifiques avancés par Monsieur Thierry Souccar sur le lait de vache permettent-ils de sérieusement nous alerter sur sa consommation de masse ? »



Illustration tirée du blog de monsieur Jean Miaux 2014  
<http://actuendessin.over-blog.com/2014/11/trop-de-lait-danger-pour-la-sante.html>

# Sommaire

I) Introduction

II) Intérêts et enjeux du sujet

III) Hypothèses avancées et défendues

IV) Analyse et enquête sur les hypothèses

- a. Tolérance au lactose (p181)
- b. Influence géographique
- c. L'ostéoporose (p79-153)
- d. Les cancers (p170-217)
- e. Le Diabète (p234-244)
- f. La Sclérose en plaques (p245-248)

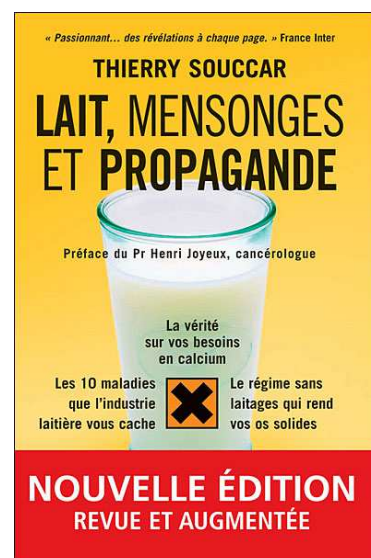
V) Conclusion

VI) Bibliographie

## I) Introduction

Le lait de vache (l'étude porte principalement sur le lait de vache, lorsque nous parlons de lait nous sous entendons donc lait/laitages de vache uniquement) ainsi que ses produits dérivés (fromage, yaourt, crème, beurre ..) font partie intégrante du régime alimentaire adopté par des millions de personnes et leur consommation pour ses apports (source de protéines, calcium, vitamine D ...) est fortement encouragée dans de nombreux pays. Il en va donc du bon sens pour la plupart d'entre nous d'en consommer quotidiennement sans se poser plus de questions (mis à part le côté calorique du produit, limiter les produits gras comme le beurre les crèmes et le fromage). La première question que nous nous sommes posée sur le lait est la suivante : **Quelle image avons nous du lait ?** Pour nous, les produits laitiers (et le lait entre autre) sont indispensables à nos besoins, ce sont d'excellentes sources de protéines et de calcium. Il ne nous est jamais venu à l'esprit de remettre en question cette consommation auparavant. Cette image, nous l'avons depuis notre plus jeune âge, nous avons toujours été habitués à consommer des laitages, à voir des publicités sur leur importance. A ce sujet, une publicité télé qui nous a marquée est celle avec le fameux slogan « Les produits laitiers sont nos amis pour la vie ». Nous étions persuadés que c'était une publicité mise en place par le gouvernement visant à encourager la consommation de laitages à même titre que les fruits et légumes, au nom d'une bonne santé. Et bien non, la publicité est réalisée par le CNIEL, Centre National Interprofessionnel de l'Économie Laitière, qui représente l'ensemble des acteurs de la filière laitière française<sup>1</sup>. Même si l'organisation est reconnue par les pouvoirs publics, l'effet ressenti n'est pas le même, on croit que c'est l'État qui informe sur une question de santé publique alors que ce sont les principaux concernés par la distribution de laitages qui en sont à l'origine. Notre image des produits laitiers pourrait elle être en réalité rediscutable ?

Des personnes tentent, tant bien que mal, de nous mettre en garde contre cette consommation « massive » de produits laitiers. C'est le cas de Monsieur Thierry Souccar, journaliste scientifique et auteur sur des thématiques de santé et de nutrition. C'est son livre paru dans une seconde édition en 2008 « Lait, Mensonges et Propagande<sup>2</sup> » qui nous servira de principal outil d'analyse. Nous avons donc un livre qui cherche à dénoncer d'une part les manipulations de l'industrie laitière (le lobby laitier) , et d'autre part à nous informer sur l'existence de nombreux dangers liés à une grosse consommation de produits laitiers, le tout appuyé par la synthèse d'étude et de données statistiques et scientifiques et de raisonnement scientifique. Il est important de noter que Thierry Souccar ne cherche aucunement à supprimer les produits laitiers de notre alimentation (nous ne sommes pas face à un pro anti-lait), son but est de nous mettre en garde à propos de la consommation excessive de ceux-ci (et donc de l'incitation à leur consommation). L'objectif pour nous sera donc de déterminer **dans quelles mesures les arguments scientifiques avancés par Thierry Souccar sur le lait de vache sont suffisamment fiables et valides pour remettre en question notre consommation de laitages**. Pour ce faire, nous parlerons d'abord des enjeux, ils sont importants (ils concernent des millions de gens et des millions d'euros) et variés (économique, sanitaire, image). Les hypothèses avancées par Thierry Souccar seront par la suite énumérées et leurs arguments analysés. Nous nous intéresserons principalement dans notre étude à analyser les arguments scientifiques, la partie sur les accusations de manipulation n'étant pas nécessaires dans la résolution de notre problématique. Les bienfaits du lait ne seront quant à eux pas traités, ils sont déjà connus et validés scientifiquement, la finalité n'est pas de supprimer mais de limiter la consommation de laitages, il n'est donc pas question de « retirer » les apports du lait. De plus, les analyses et enquêtes des hypothèses seront d'ordre théorique et non expérimental. En effet, il ne nous est pas possible de réaliser une quelconque expérience, celle-ci devant se dérouler sur de longues périodes de temps et avec des outils sophistiqués pour observer quelques résultats que ce soit. De plus, nous avons eu la chance d'avoir l'avis de personnes qualifiées telles que Madame Cornillon Françoise, enseignante-chercheuse en biologie à l'Université Grenoble Alpes qui a pu nous apporter des réponses sur des mécanismes biologiques et cellulaires mis en jeu, ainsi que Monsieur Vaillant, neurologue à l'hôpital Nord de Grenoble, qui a pu nous donner son avis au sujet de la sclérose en plaques.



Couverture du livre de Thierry Souccar<sup>2</sup>

## II) Intérêts et enjeux du sujet

Depuis 1954, la volonté de Pierre Mendès France est d'instaurer le verre de lait à l'école<sup>3</sup> pour lutter contre la malnutrition, les campagnes d'information pour nous vanter les bienfaits du lait se sont succédé et même multiplié. On se demande donc pourquoi tant de campagnes d'information pour nous faire consommer des produits laitiers quand d'autres produits tels que les fruits et légumes n'ont pas eu le droit au même traitement. Filière moteur de l'économie française, la filière laitière affiche un excédent commercial de 3,8 mds € en 2014. Avec 250 000 emplois répartis sur tout le territoire, la filière génère un chiffre d'affaires de 27 mds €, la plaçant en 2e position du secteur agroalimentaire, après la filière viande. Quand on prend connaissance de ces chiffres<sup>4</sup> on comprend de suite que l'enjeu commercial et financier est crucial pour



Dessin de Chaunu

l'économie française, et il en va de même pour de nombreux pays européens. C'est pourquoi les industriels du lait voient d'un très mauvais œil cette augmentation d'études et voix qui s'élèvent contre les soi-disant bienfaits du lait. Ces mêmes industriels essaient le plus possible de dénigrer ces études ou de minimiser les résultats, essayant ainsi de protéger les intérêts d'un secteur qui se porte bien. Ces confrontations deviennent de plus en plus médiatiques et acharnées entre les deux parties. Et il faut croire qu'à ce petit jeu les industriels du lait ont géré d'une main de maître leur image ne laissant que très peu de place au doute concernant les bienfaits du lait. Tel est l'enjeu majeur pour les années à venir pour le secteur du lait : maintenir cette image de potion magique du lait.

S'il est avéré que le lait doit être consommé avec modération, il est primordial d'agir pour l'avenir et éviter de tomber face à une situation similaire à l'amiante (même si on parle de limitation pour le lait contre interdiction pour l'amiante les conséquences pourraient être non négligeables), où il aura fallu 42 ans pour régler le problème « *Et c'est en 1955 qu'un lien est établi pour la première fois entre amiante et cancer du poumon [...] il a fallu attendre le début des années 1990 pour que le scandale éclate et que l'amiante soit enfin définitivement interdit le 1er janvier 1997 en France* »<sup>5</sup>. Nous n'avons pas la prétention de conclure si le lait **doit** être consommé avec modération ou non. En revanche, notre étude pourrait être utile pour savoir s'il faut prendre en considération ou non l'alerte que Thierry Souccar essaie de nous faire passer. C'est un point de départ pour faire évoluer la situation, ou du moins se remettre personnellement en question à ce sujet.

## III) Hypothèses avancées et défendues

Dans cette partie seront énumérés chaque « méfaits » du lait, ceux-ci et leurs arguments seront développés et analysés dans la partie suivante. Pour commencer, nous aborderons le thème de la tolérance au lactose (donc au lait) chez l'homme. En effet c'est une pratique récente (sur l'échelle Humaine) et il semblerait que nous ne soyons pas faits naturellement pour cela. Ensuite nous parlerons de l'aspect géographique de la consommation de laitages et des conséquences observées sur le corps humain. Pour finir nous verrons, détaillerons et analyserons plusieurs symptômes causés par le lait (directement et/ou indirectement) : L'ostéoporose, qui est caractérisée par une diminution de la densité osseuse, surtout chez les femmes âgées, et qui augmente fortement les risques de fractures. Les cancers, notamment du foie et de la prostate. Le diabète de type 1, qui surgit lors d'un arrêt de la production d'insuline par le pancréas. La sclérose en plaques, qui touche le système nerveux central et se manifeste par des symptômes très variables. La position et l'objectif de l'auteur est clair, nous faire consommer moins de laitages en nous mettant en garde contre cette longue liste de répercussions. Mais nous pourrions constater que chaque symptôme serait causé par des processus bien spécifiques et particuliers, que ceux-ci peuvent être rediscutables et que nous ne sommes pas exposés dès que nous buvons du lait. Nous ne traiterons pas d'autres maladies « possibles » telles que les risques cardiovasculaires, de cholestérol et autres car les études et raisonnements à leur sujet ne sont pas assez complets pour en débattre, seules des hypothèses sur leur possible lien avec le lait sont présentes.

## IV) Analyse et enquête sur les hypothèses

### a. Tolérance au lactose

« Je boirai du lait le jour où les vaches mangeront du raisin ». JEAN GABIN

L'intolérance au lactose conduit à des problèmes de digestion du lait. Le lactose est un disaccharide qui nécessite la présence d'une lactase (une enzyme) pour pouvoir être scindé en 2 oses pouvant ensuite être absorbés par les entérocytes (cellules présentes dans l'intestin) et ainsi pouvant être digérés correctement. Chez les mammifères, la lactase disparaît à l'âge adulte, or, en France, près de la moitié de la population possède une mutation génétique permettant la persistance de la lactase et permettant donc de digérer le lactose étant adulte. Cette mutation, serait apparue chez des individus du Caucase éleveurs de bovins, et sa fréquence aurait augmenté avec la migration de ces populations vers l'Europe il y a 7 000 ans. Faut-il considérer cette mutation comme sans danger pour l'Homme ? Comme nous le dit Madame Cornillon, « Si on regarde le lait comme source de différents éléments nécessaires au métabolisme de l'Homme (protéines, triglycérides de façon majoritaires), et que cet apport est combiné avec d'autres apports variés, je pense que c'est supportable ». L'Homme a donc su adapter son métabolisme et ce depuis 9000 ans, et ce n'est que récemment que l'on remet en cause le lait. Le problème pourrait s'expliquer par le traitement des vaches, bien plus déplorable qu'auparavant dans le but de toujours produire plus. Madame Cornillon s'accorde à cette hypothèse : « On peut accuser le lait de vache de contenir des toxines, ceci est particulièrement vrai pour le lait de vaches mangeant n'importe quoi ( ensilage voire farines animales) ou vivant dans des conditions déplorable et donc subissant des doses d'antibiotiques massives pour être en bonne santé ».

### b. Influence géographique

Est-ce que l'influence géographique, et donc sous entendu le mode d'alimentation différent selon les pays peut être une preuve que le lait soit mauvais pour la santé ? Analysons l'exemple des « Okinawais » qui auraient d'après l'auteur « une santé exceptionnelle » comparée aux Américains, ceci se résumerait sur le fait que les laitages ne sont pas compris dans leur alimentation. Pourtant les Okinawais mangeraient cinq fois plus qu'un Américain pour le même nombre de calories (280 cal), il nous indique plus tard que l'alimentation des Américains est constituée d'« un hamburger au fromage (100g) » et que celui des Okinawais est constitué de « légumes frits, riz complet et soupe miso (total 500g) ». Pour nous montrer l'impact de l'alimentation des Okinawais, Thierry SOUCCAR n'hésite pas à citer une étude sur les Okinawais émigrés au Brésil qui montre que ceux-ci, une fois arrivés au Brésil, consomment « dix-huit fois plus de viande, deux fois plus de charcuteries, trois fois plus de sucre et de laitages, trois fois moins de légumes et de poissons que dans l'archipel », ce qui provoquerait une hausse de « 30% de calories supplémentaires ». Il finit par nous dire que les Brésiliens ont « chez eux cinq fois moins de centenaires qu'à Okinawa » (Impliquant subtilement et implicitement un lien entre hausse de calories et baisse de longévité.). L'auteur finit finalement sur le fait que le « régime d'Okinawa ne contient pas de laitages » pour nous faire ouvrir les yeux sur un régime miracle ne faisant pas grossir et prolongeant notre vie et tout cela sans le moindre laitage. Nous pouvons constater que les arguments mettant en cause le lait sont trop fragiles. En effet, les modes de vie comparés sont radicalement différents en plus de l'alimentation, de plus selon les arguments cités on pourrait plus facilement accuser les viandes (18x plus contre 3x plus pour le lait). La conclusion sur la mise en cause du lait est bien rapide. Les études de ce type sont à prendre avec des pincettes car bien qu'elles soient dans la capacité de nous inciter à la vigilance il semble trop compliqué de rendre un aliment pour responsable par le seul biais de comparaison quantitative de fracture, de mortalité, de maladie ... Toutefois, cette partie sert un peu d'introduction, même si l'auteur accentue le problème sur le lait, l'exemple des Okinawais fait tout de même réfléchir sur les modes d'alimentation de nos pays développés. Plus le temps passe plus il faudra être vigilant sur les produits que l'on mange.

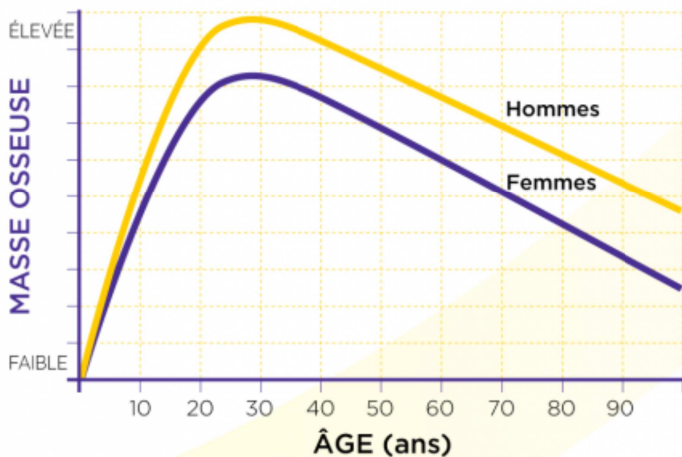
### c. Ostéoporose

Thierry Souccar nous fait prendre conscience que l'industrie laitière manipule les médecins grâce à nos besoins journaliers de calcium, pour l'auteur, l'industrie laitière voudrait nous faire « consommer massivement des laitages pour remédier à l'insuffisance de ce minéral afin d'éviter la menace de l'ostéoporose ».



Les médecins persuadés (voire même manipulés) par l'industrie laitière mettent en place un examen qui a pour but de « *dépister les personnes à risque de fracture élevé* ». Nous comprenons via l'explication de l'auteur que les médecins, ayant une meilleure confiance en l'industrie laitière qu'en leurs connaissances, vont mettre cet examen basé sur la « *mesure osseuse* » en place car les « *accréditations de l'industrie laitière données aux médecins indiquent que le niveau de densité osseuse équivaut au risque de fracture* ». De ces examens est apparu le « *pic de masse osseuse situé entre 20 et 30 ans* » qui est « *signe de risque de fracture* ». Pour éviter l'ostéoporose il est donc apparemment nécessaire d'avoir un pic de masse osseuse élevé à 20 ans (voir image).

### Mesure de la masse osseuse selon le sexe et l'âge



Graphique du pic de masse osseuse par National Osteoporosis Foundation, 1997

D'un côté on voudrait nous faire avaler beaucoup de calcium car c'est la solution pour avoir un pic maximum à 20 ans, d'un autre côté cela n'a aucun lien, Thierry Souccar dit même que « *l'ostéoporose atteint des taux historiquement élevés en même temps que la consommation de lait des américains* ». D'une part sont utilisées des études comme celle datant de 2001 par Duane Alexander<sup>6</sup>, dirigeant du NIH (département en charge de la santé des enfants), pour qui la carence en calcium chez les enfants « *leur fait courir un risque sérieux d'ostéoporose et d'autres maladies osseuses* » d'autre part Thierry Souccar ne détaille pas plus son argument, pas de sources. L'auteur utilise une enquête suédoise afin d'affirmer que les fractures des os ne sont pas liés à la masse osseuse, cependant, l'enquête se déroule dans une petite ville de Suède, « *Malmö* », sur « *324 résidents* ». Thierry Souccar fait donc d'une enquête menée

sur une toute petite portion de personnes, une généralité (n'oublions pas que la Suède comprend environ dix millions d'habitants, et donc cette enquête représente environ 0.003% de la population) et la compare à des pays tel que les États-Unis dans son intégralité (~320 Millions d'habitants) ou encore le Japon (~130 Millions d'habitants). Nous observons également que cette enquête ne nous renseigne aucunement sur l'alimentation des personnes étudiées, aucun lien avec le lait ne peut donc être exploité sur cette étude. Peu après l'auteur fait un lien avec une autre étude sur 36 200 femmes ménopausées où il trouve que « *les femmes ayant le plus consommées de laitage n'avaient pas eu moins de fractures que celles qui en avaient consommé peu* », oubliant le fait que les femmes ménopausées souffrent d'un déficit en œstrogènes provoquant une hausse de la perte osseuse et ainsi augmentant le risque d'ostéoporose<sup>7</sup>.

On constate aussi que la majorité de ces études sont basées sur des personnes soit âgées, soit des femmes ménopausées (Impliquant donc le fait que leur masse osseuse est déjà en décroissance car elles ont passé ce fameux pic de masse osseuse). L'autre moitié de ses arguments est basée uniquement sur le calcium assimilé par pays et par habitant qu'il compare, oubliant encore une fois les autres facteurs impliqués dans l'ossification, tels que l'activité physique ou autres vitamines nécessaires à celle-ci. « *L'entraînement renforce la musculature, les tendons et les ligaments et produit des os plus épais et plus denses* »<sup>8</sup>. D'après cela, nous pouvons également dire que le manque d'activité physique peut être un facteur à risque, et peut donc être exploité lorsque l'auteur parle de la différence de fractures entre les États-Unis (taux d'obésité de 27,7% en 2014<sup>9</sup>) et le Laos (taux d'obésité de 2,6% en 2008<sup>10</sup>). Les fractures plus nombreuses aux États-Unis peuvent donc être traduites par un mode de vie plus développé impliquant une sédentarisation des habitants et donc une faible participation à des activités physique ou sportives que dans des pays comme le Laos (cité par Thierry Souccar), où la pauvreté règne et où les habitants sont obligés de travailler dans des conditions exigeantes et souvent physiques amenant donc à une hausse d'activité physique.

Thierry Souccar avance également l'hypothèse que la consommation de lait serait à terme mauvaise pour le remodelage osseux. Celui-ci consiste au renouvellement de notre tissu osseux tout au long de notre vie, grâce à des ostéoclastes (destruction tissu osseux) et ostéoblastes (construction tissu osseux). Le stock de ces derniers est limité, diminue avec l'âge et donc leur production est contrôlée et limitée par le corps pour les préserver. Le lait contenant des protéines (IGF-1, voir IV)d.) et l'acidité qu'il engendre stimulerait la production d'ostéoblaste et donc l'épuisement plus rapide de ses réserves.

Pourtant, il semblerait que l'ostéoporose survienne à un certain âge car « *le capital osseux reste stable pendant quelques années, puis diminue lentement avec l'âge, chez la femme comme chez l'homme, les mécanismes de destruction du tissu osseux l'emportant sur les mécanismes de construction*<sup>11</sup> ». Le raisonnement de Thierry Souccar est plausible, mais on ne peut pas dire avec certitude que c'est le lait qui en est responsable. Peut être qu'un autre mécanisme diminue simplement la production d'ostéoblastes, ou encore qu'un autre facteur soit responsable de l'épuisement plus rapide du stock d'ostéoblastes.

#### d. Cancers

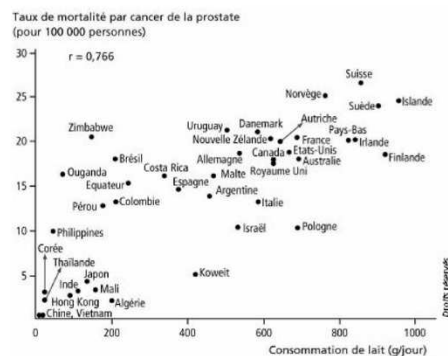
Le lait pourrait également intervenir dans le développement des cancers (dans le sens où consommer du lait lorsque des cellules cancéreuses sont présentes leur permettrait de se développer plus rapidement). Une étude est premièrement citée, réalisée par T. Colin Campbell sur des souris avec la même dose d'aflatoxine (facteur de risque du cancer du foie<sup>12</sup>) et un régime alterné en protéines (caséine, protéine du lait) montre que le développement des foci (cellules tumorales) augmente lorsque les souris sont soumises à un régime à hauteur de 20 % de caséine et diminue à 5 % de caséine. Une nouvelle expérience avec le même régime sur deux groupes sans alterner, est réalisé sur une centaine de rats avec la même dose d'aflatoxine pendant 100 semaines. Résultats : Tous les rats au régime à 20 % de caséine sont mort/moribond, tous les rats à 5 % sont vivants. Pour Thierry Souccar, « *Il n'y a plus de doute: la principale protéine du lait de vache est un promoteur exceptionnellement puissant des cancers du foie chez les rats exposés à l'aflatoxine* ». Cependant, comme Thierry Souccar le dit lui même, un rat vit en moyenne 2 ans, et les résultats sont enregistrés au bout de 100 semaines, soit environ 4 semaines avant la fin de vie moyenne d'un rat. Il est rediscutable qu'il n'y est « *plus de doute* », on parle d'une population très faible (2 régimes donc résultats sur environ 50 rats par régime), et le fait que les rats soient en fin de vie est non négligeable rien ne prouve que la cause de la mort est le cancer du foie. Les résultats sont intéressants sur la variation de foci en fonction du régime mais méritent d'être approfondis avant de tirer des conclusions hâtives.

Un autre facteur du développement des cancers serait l'IGF-1 contenu dans le lait, c'est un facteur de croissance des cellules en général et également des cellules cancéreuses s'il y en a. Un premier argument d'ordre géographique est de constater que la mortalité liée au cancer de la prostate est plus élevée dans les pays consommant plus de lait. Il faut être vigilant face à des arguments de ce type, car le mode d'alimentation et le mode de vie est tellement différent d'un pays à l'autre qu'il semble très difficile d'isoler un aliment en particulier et de le rendre responsable. De nombreuses études sont ensuite citées pour justifier le lien entre mortalité due au cancer de la prostate et consommation de lait, constatant aussi que l'absorption de calcium ferait grimper le taux d'IGF-1 dans le sang. La conclusion de la plupart de ces études reste légère, rien de sûr, seulement des éventualités (à noter que Thierry Souccar le précise en parlant de résultat non formel mais inquiétant). On se perd aussi dans toutes ces études et arguments cités : l'IGF-1 du lait est mauvais pour les cancers, puis le calcium dans ce même lait augmenterait encore plus l'IGF-1 contenu dans le sang, sachant que le l'IGF-1 est aussi produite par le foie<sup>13</sup> et que l'IFG-1 du lait boosterait la production naturelle on est proche de l'overdose. Il faut garder à l'esprit que le corps humain est très complexe, que rien n'est fait au hasard, tout est géré et minutieusement calculé. Même en présence de cellules cancéreuses le corps humain est capable de gérer la situation « *Les premiers regroupements de cellules sont généralement sans danger, restent "sous contrôle" (ne se développent pas). Ils sont parfois même détruits par le système immunitaire. Il faut un regroupement d'environ 100.000 cellules pour que l'on commence à parler de tumeur*<sup>14</sup> ». Donc la aussi pas de conclusion hâtive, l'IGF-1 semblerait pouvoir jouer un rôle dans le développement des cellules cancéreuses, mais on ne peut pas affirmer que c'est un facteur clé de sa transformation en cancer. Cette hypothèse est confirmée par Madame Cornillon « *Le corps est baigné par beaucoup d'hormones et de facteurs de croissance et malgré cela les cancers ne surviennent que rarement car notre corps possède des moyens de défense et qu'il ne suffit pas d'un facteur de croissance même en grande quantité pour qu'un cancer se développe* ». Le doute se pose aussi quant à la non présence d'autres études de corrélation entre lait et autres cancers.

Une autre hypothèse citée provient de Ed Giovannucci. Pour lui, la vitamine D remettrait dans le droit chemin les cellules précancéreuses, cependant avec les laitages le corps produirait moins de vitamine D, car il contrôle le calcium dans le sang donc plus de calcium entraînerait moins de vitamine D.

De plus, le lait contribuerait à l'environnement acide qui nuirait au fonctionnement de l'enzyme des reins qui fabrique cette vitamine D protectrice. Pour finir, la vitamine D permettrait de contenir la puissance prolifératrice de l'IGF-1. Au final, plus de lait, moins de vitamine D, plus d'IGF-1. Mais ce raisonnement a ses limites, on ne peut pas attribuer le développement d'un cancer au seul taux de vitamine D dans le corps, premièrement car rien n'est moins sûr pour la vitamine D selon certaines études<sup>15</sup>, et deuxièmement comme nous l'a dit Madame Cornillon « *il y a des compensations des équilibres successifs qui doivent être rompus avant le déclenchement d'un cancer.* ».

Le corps a d'autres ressources pour réagir face à une éventuelle carence en vitamine D. La simple consommation de lait ne peut pas provoquer un tel désordre, il faudrait plutôt parler de cas particulier et considérer d'autres facteurs associés (comme la non capacité du corps à réagir). Une autre étude montre que le taux de cancer de la prostate est plus élevé aujourd'hui qu'auparavant aux États-Unis pour une consommation de lait identique. Pour expliquer ceci, il semblerait que les laitages actuels contiennent jusqu'à 10x plus d'IGF-1 qu'auparavant. Pourtant, le taux de calcium n'a pas changé, donc le raisonnement de la vitamine D non plus, pourquoi plus de victimes alors ? On peut accuser uniquement l'IGF-1 plus présent cependant trop d'autres d'éléments ont également changé depuis, pour en être sûr (l'hypothèse de facteurs environnementaux non liés au laitage est tout de même émise dans le livre). Le graphique ci-contre cherche également à montrer un lien, mais on constate qu'il n'y a pas que la consommation de lait qui diffère dans ces pays, et que certaines données ne sont pas cohérente comme en Ouganda ou au Zimbabwe. Il est difficile de conclure que le lait augmente ou non le développement des cancers. De nombreuses études ont été réalisées et peuvent éventuellement montrer un lien, cependant de trop nombreux autres facteurs sont à prendre en compte (alimentation, mode de vie, exposition au soleil ... ), et les raisonnements biologiques avancés ont des limites. Peut-être que ces derniers sont simplifiés pour viser un large public, en tout cas les avis divergent quant au rôle de l'IGF-1, des études plus détaillées sont nécessaires.



Mortalité par cancer de la prostate en fonction de la consommation de lait  
Graphique issue du livre « Lait, Mensonge et Propagande »

### e. Diabète

Selon plusieurs études dont la TRIGR, les laitages sont en tête de liste des facteurs soupçonnés de contribuer au diabète de type 1. Le diabète de type 1 est dû à l'arrêt de production de l'hormone "insuline" par le pancréas. Il représente 10 % des cas de diabète. Le diabète de type 1 apparaît le plus souvent chez l'enfant, l'adolescent et le jeune adulte. Il survient lorsque le pancréas ne fabrique plus d'insuline. Cet arrêt de production est dû à une réaction anormale du système immunitaire qui détruit les cellules pancréatiques en charge de la production d'insuline. Cette réaction dite auto-immune, liée à une prédisposition génétique, pourrait être déclenchée par des événements extérieurs (alimentation...) Ainsi, le risque de survenue d'un diabète de type 1 est plus important lorsqu'un parent proche présente un diabète de type 1.

Thierry Souccar nous explique qu'à ce jour, l'ensemble des données scientifiques semblent accuser le lait de vache, même si certaines zones d'ombres subsistent. La dangerosité des protéines du lait de vache a déjà été prouvée et des mécanismes biologiquement plausibles peuvent expliquer pourquoi le lait de vache déclenche un diabète de type 1. Il avance également que si ces informations (qui peuvent provoquer un véritable séisme dans le milieu de l'agroalimentaire et du sanitaire) ne sont pas assez relayées c'est parce que les géants de l'agroalimentaire font tout pour étouffer ces études, mettant ainsi en lumière l'influence de ces mêmes industriels qui sont prêts à mettre en danger le consommateur pour leur propre profit.

Il évoque également un facteur génétique pour expliquer cette recrudescence des diabètes de type 1 chez les plus jeunes. Dans chaque pays, des centaines de milliers de bébés ont été exposés trop jeunes et ce depuis des années à des protéines alimentaires. La plupart ont digéré complètement ces protéines, mais une partie, probablement pour des raisons génétiques en a été incapable. Ces fragments de protéines mal digérés passant dans le sang, le système immunitaire les a identifiés comme indésirables et s'est mobilisé pour les détruire. Certains de ces fragments sont similaires aux cellules du pancréas qui synthétisent l'insuline, le système immunitaire évolué et détruit ces cellules du pancréas, provoquant ainsi ces diabètes de type 1 chez les plus jeunes. Vigilance tout de même sur ce raisonnement, il n'est pas assez détaillé pour en conclure quoi que ce soit, on parle d'un procédé qui détruirait des cellules parce que celles-ci ressembleraient à des molécules. Madame Cornillon nous informe qu'elle n'a jamais entendu parler d'une telle hypothèse (mais qu'elle n'est pas spécialiste).

Cependant, force est de constater que les études se multiplient et se recoupent sur un point : le lait est un facteur aggravant pour le diabète de type 1. Et le fait que les industriels veulent étouffer ces voix s'élevant et dénonçant les dangers du lait ne font que renforcer cette conviction. Après les scandales récents tel que le médiateur ou encore les lasagnes de cheval, il y a une perte de confiance évidente de la part du consommateur envers ces grands groupes. Ainsi les quelques doutes et zones d'ombres qui subsistent sur certaines études sont rapidement balayés par le nombre impressionnant de coïncidences sur les études incriminant le lait.



## f. La Sclérose en plaques

La sclérose en plaques est une maladie auto-immune qui se caractérise par une destruction progressive des gaines de myéline qui protègent les neurones du système nerveux central. Cette démyélinisation provoque des plaques qui peuvent causer des troubles sensitifs et moteurs. Cette maladie apparaît généralement chez les femmes, jeunes, aux alentours de 20 à 40 ans. Thierry Souccar nous évoque une possible origine alimentaire de la sclérose en plaques, et plus précisément une origine animale, en particulier les laitages. Les raisons de l'apparition d'une sclérose en plaques sont un peu floues. Il y a des paramètres environnementaux, comme un déficit en vitamine D, ou la cigarette. Il existe également des facteurs de prédisposition génétique, mais on ne peut pas dire que cette maladie soit héréditaire. Il y a une origine virale qui est supposée, en effet le virus d'Epstein Barr (à l'origine entre autres de la mononucléose) est souvent retrouvé dans les analyses sanguines de patients atteints de la sclérose en plaques. On peut donc penser que ce virus d'Epstein Barr, ne cause pas de sclérose en plaques, mais que ce virus, associé à d'autres facteurs pourrait provoquer cette maladie, et être un facteur déclenchant. Il est difficile de savoir exactement ce qui provoque cela chez les patients, donc une origine alimentaire, précisément les laitages, ne peuvent pas causer, en tout cas à eux seuls, une sclérose en plaques.

Une étude a été menée aux États-Unis, par Vittorio Gallo, concernant la raison qui fait que les troubles sensitifs et moteurs peuvent ne pas se régler. On sait que les oligodendrocytes réparent la gaine de myéline lorsqu'elle est abîmée, ce qui est le cas lors de poussées de sclérose en plaques, cependant, chez les personnes atteintes, cette fonction n'est pas correctement remplie. Ceci serait dû à l'inhibition du procédé de remyélinisation par la protéine endothéline-1 (ET-1).

Qu'en est-il du rôle de l'alimentation dans les poussées de la sclérose en plaques ? Nous avons demandé à un neurologue, le Docteur Vaillant qui s'occupe de personnes atteintes de cette maladie, quel était son avis concernant le sujet. Il nous a confié que rien n'avait été démontré scientifiquement, que peut-être pour certains patients changer d'alimentation aide, cependant ce sont des cas isolés. En revanche une alimentation équilibrée est bel est bien bénéfique.

## V) Conclusion

Après lecture et analyse des arguments de Thierry Souccar sur le lait, le bilan est mitigé. En effet, il y a du bon et du moins bon, dans le sens où certains arguments et études citées nous incitent à nous poser des questions et à changer notre image du lait. Surtout les études car les hypothèses d'ordre biologique sont trop peu développées (volontairement ou non ?) pour avoir une opinion définitive alors que les études scientifiques rendent compte d'une certaine réalité. Cependant le reproche que l'on pourrait faire est que la lecture du livre donne aussi l'impression de rendre coupable le lait de maux trop nombreux en même temps de notre point de vue, et l'auteur utilise parfois des conclusions trop hâtives et non objectives sur la base d'arguments peu étayés (comme en III)b.), ce qui pourrait entraîner des lecteurs vers une certaine « psychose » du lait et de ses produits dérivés. L'objectif de l'auteur reste néanmoins louable, à savoir diminuer la consommation de laitages et dénoncer certaines pratiques et mensonges des industries laitières dans le but d'améliorer notre santé. Il faut également reconnaître que le livre pousse à la vigilance, notamment sur des questions de santé et surtout d'éthique. Certains y trouveront leur compte et changeront de regard sur leur consommation de lait, d'autres en feront abstraction. Nous pensons que la vision à adopter est de remettre sa propre consommation en question et de trouver le juste milieu, et la meilleure approche à avoir est valable pour tous les produits alimentaires, pour une bonne santé : il faut manger de tout et de manière variée et équilibrée.

Pour finir une citation de Charles Dubois (1857) « *Usons de tout ce qui est bon, mais n'abusons de rien.* » L'avenir quant à lui éclaircira tous les points d'ombre autour de ce sujet (études plus développées et résultats d'études sur le long terme).

## VI) Bibliographie

### **Dans le texte :**

- <sup>1</sup> <http://www.produits-laitiers.com/qui-sommes-nous/>
- <sup>2</sup> Thierry Souccar, « Lait, Mensonge et Propagande », Thierry Souccar édition, 2008, 287 pages
- <sup>3</sup> <http://www.produits-laitiers.com/article/petite-histoire-du-lait-a-lecole> (2013)
- <sup>4</sup> <http://www.maison-du-lait.com/fr/chiffres-cles/filiere-laitiere-francaise-en-50-chiffres>
- <sup>5</sup> <http://sante.lefigaro.fr/actualite/2015/05/29/23787-lamiante-recit-dun-scandale-sanitaire> (Cécile Thibert, 2015)
- <sup>6</sup> [https://m.nichd.nih.gov/news/releases/Pages/calcium\\_crisis.aspx](https://m.nichd.nih.gov/news/releases/Pages/calcium_crisis.aspx) (Duane Alexander, 2001)
- <sup>7</sup> <http://www.inserm.fr/thematiques/physiopathologie-metabolisme-nutrition/dossiers-d-information/osteoporos> (Francis Berenbaum et Dr Mickael Rousière, 2016)
- <sup>8</sup> <http://www.eufic.org/article/fr/nutrition/hydratation/expid/basics-activite-physique/> (2006)
- <sup>9</sup> <http://www.ladepeche.fr/article/2015/05/27/2112903-l-obesite-continue-a-progresser-aux-etats-unis.html> (2015)
- <sup>10</sup> [http://who.int/nmh/countries/lao\\_fr.pdf](http://who.int/nmh/countries/lao_fr.pdf) (2014)
- <sup>11</sup> <http://www.chups.jussieu.fr/polys/histo/histoP1/POLY.Chp.5.2.4.html>
- <sup>12</sup> <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-type/liver/risks/?region=qc>
- <sup>13</sup> <https://fr.wikipedia.org/wiki/IGF-1> (2015)
- <sup>14</sup> [https://www.ligue-cancer.net/article/278\\_qu-est-ce-que-le-cancer-](https://www.ligue-cancer.net/article/278_qu-est-ce-que-le-cancer-)
- <sup>15</sup> <http://sante.lefigaro.fr/actualite/2010/03/08/10092-faut-il-prendre-vitamine-d-contre-cancer> (Jean-Luc Nothias, 2010)

### **Autre :**

- <https://vacheriedecrise.wordpress.com/les-vaches-grasses-des-intermediaires-le-beurre-et-largent-du-beurre/> (Dessin de Chaunu)
- <http://www.caltrate.ca/fr/comment-se-constituer-de-meilleurs-os> (Graphique pic masse osseuse, National Osteoporosis Foundation, 1997)
- <http://accs.ens-lyon.fr/evolution/evolution/mecanismes-de-levolution/comprendre/la-persistance-de-la-tolerance-au-lactose-chez-lhomme-adulte/la-tolerance-au-lactose-dans-les-societes-agropastorales/> (Claire Casnin, 2012)
- <http://www.ameli-sante.fr/osteoporose/definition-osteoporose.html> (2016)
- [http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=osteoporose\\_pm](http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=osteoporose_pm) (2011)
- <https://www.savoirlaitier.ca/donnees-scientifiques/sante-osseuse-et-osteoporose/sante-osseuse-les-etudes-chez-les-adultes-et-les-personnes-agees> (2013)
- <http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/osteoporose/15196-prevention-osteoporose.htm> (Amélie Pelletier)
- <http://www.grand-seigneur.com/2011/05/26/thierry-souccar-nous-ecrit-2/> (Olivier Malnuit 2011)
- <http://www.pseudo-sciences.org/spip.php?article1735> (Jean-Marie Bourre - SPS n° 297, juillet 2011)
- <http://www.ameli-sante.fr/diabete-de-type-1/definition-causes.html>
- [http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=sclerose\\_plaques\\_pm](http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=sclerose_plaques_pm)
- [http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/sep/sa\\_6664\\_sep\\_definition.htm](http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/sep/sa_6664_sep_definition.htm) (Dr Corinne Tutin)
- <http://www.futura-sciences.com/magazines/sante/infos/actu/d/medecine-sclerose-plaques-enfin-strategie-prometteuse-52217/> (Agnès Roux, 2014)