

Conseils pour suivre une éviction des laitages d'origine animale

Avant de commencer

- Tout d'abord, bien lire et décortiquer la liste des ingrédients sur les aliments achetés. Beaucoup de pièges, par ex. les saucisses sont préparées à base de produits laitiers, de même que certaines chips.
- Préférer toujours les aliments provenant de la nature plutôt que de l'usine.
- Munissez-vous de l'application « numéro E » pour vérifier la toxicité des additifs E en faisant vos courses.
- Vous trouverez sur le site des recettes sans gluten, laitages, œufs ni levures

D'une manière statistique, les laitages de vache sont plus souvent retrouvés dans les intolérances alimentaires que les laitages de brebis ou chèvre.

Pourquoi les laitages sont nocifs pour la santé

Le lait contient

- Des protéines : caséine
- Des glucides : lactose
- Des acides gras : essentiellement des graisses « trans » saturées
- Des minéraux, etc...

Le lactose

- C'est un sucre composé de galactose + glucose. Il est digéré grâce à la lactase.
- Le lait étant pour les bébés mammifères, la lactase peu à peu disparaît de notre organisme car physiologiquement nous n'en avons plus besoin après l'enfance
- On considère qu'environ 1 adulte sur 2 est dépourvu de lactase.
- Sans lactase nous ne pouvons dégrader ni assimiler le lactose. Il se retrouve dans notre colon où il va alimenter des bactéries plus ou moins nocives pour notre santé
- Le lactose sera responsable de troubles digestifs tels que ballonnements, flatulences, douleurs à type de colique et émission de gaz. Tout cela résulte d'un processus de fermentation excessive dans nos intestins.
- Le lactose est absent du beurre et des fromages à pâte dure type parmesan

Les graisses trans

- Elles sont proinflammatoires et néfastes pour la santé.
- Elles peuvent jouer un rôle dans l'acné ou les problèmes de peau type psoriasis, eczéma de l'enfant etc.
- Un lien a été mis en évidence entre la consommation accrue de laitages et certains cancers, comme le sein ou la prostate.

La caséine

- Partie protéique reconnue par nos anticorps lors d'intolérances alimentaires.
- Cette reconnaissance antigénique entraîne une inflammation basée autour de l'intestin grêle et conduit à une perméabilité anormale de notre muqueuse.

Remarque :

Même en consommant des produits laitiers exempts de lactose et pauvre en graisse, il restera toujours la caséine.

Le lait de vache vs lait de femme

Le lait de vache est fait pour nourrir les petits veaux : un veau prend 400 kg de poids la première année, un nourrisson grossira de 5 kg sur un an.

Cela illustre bien la différence de composition des laits : un lait de vache contient trop d'hormone de croissance, sans compter les antibiotiques et autres médicaments dont sont nourries les vaches laitières.

L'être humain est le seul mammifère à se nourrir de lait passé son enfance

C'est totalement contre nature.

Laitages et calcium

- Le lait apporte du calcium, mais il acidifie l'organisme et entraîne l'élimination de calcium par les reins.
- Hélas, la balance est négative : pour chaque quantité de calcium ingurgitée, nous en perdons un peu plus dans les urines.
- Nous retrouvons cette triste réalité dans les statistiques mondiales de l'ostéoporose : plus les pays consomment des laitages, plus le taux de femmes atteintes d'ostéoporose est élevé.

Remarque

En cas de consommation autorisée de laitages, toujours préférer les pâtes au lait cru qui sont moins « allergisantes » que les laits pasteurisés. Éviter les laits homogénéisés ou microfiltrés.

Aliments contenant des laitages à éviter

Lait
Yaourt
Crème
Beurre (une exception pour le ghee, en faible quantité)
Fromage.

Par quoi les remplacer ?

Lait => laits végétaux : riz, coco, soya, amande, quinoa, etc...

Yaourt => yaourt soya, yaourt au lait de coco

Beurre => purée de noisette, de sésame (tahini), cajou, pistache ou d'amande, graisse de coco bio, crème à tartiner à la noisette & chocolat

Crème => crème soya, crème coco, crème de riz

Fromages : il existe des « fromages » à base de noix de cajou ou d'amande, mais leur fabrication est longue et studieuse. Le mieux est d'arrêter en changeant ses habitudes alimentaires.