

## C'est pas bon, le Lait ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

Après un cancer, les gens changent de vie. Par exemple, après leur cancer du sein, certaines femmes arrêtent de boire du lait. Ont-elles raison ?

En fait, pratiquement toutes les études épidémiologiques montrent que celles qui boivent le plus de lait ont moins de cancers que les autres. Par exemple, une grande étude norvégienne montre que les femmes qui boivent plus de trois verres de lait par jour ont moins de risque de cancer du sein que celles qui n'en boivent pas: Presque moitié moins. Des études comme celle-là il y en a eu beaucoup, sur le lait et les produits laitiers (fromages, yogourts). La majorité de ces études constate que la consommation de lait protège contre le cancer du sein. Avec certitude, on peut dire que pour le sein, le lait n'est PAS "pro-cancer".

Mais ces études concernent le lait AVANT le cancer. Est-ce pareil APRES ? Les quelques études publiées montrent que c'est les femmes les plus "actives" (sport et dépenses d'énergie) et qui mangent le plus de fruits et de légumes, qui survivent mieux que les autres après un cancer du sein. Les produits laitiers ne semblent ni bons ni mauvais.

Mais alors d'où vient cette crainte du lait ? Certains disent que le lait serait **pro-inflammatoire**. C'est peut-être vrai chez ceux qui ont une spondylarthrite ankylosante ou de l'arthrite rhumatoïde. Ils sont heureusement assez rares et ces maladies articulaires n'ont pas grand chose à voir avec le cancer du sein. D'autres pensent que le lait contient des **hormones**, des "facteurs de croissance" pro-cancer. C'est vrai que le lait contient les hormones naturelles des vaches : Mais la quantité d'hormone dans un bol de lait est un million de fois plus petite que celle qu'on fabrique nous même. Oui, notre corps fabrique des hormones, heureusement. La minuscule quantité supplémentaire apportée par le lait ne peut rien nous faire : la mer n'est pas plus salée quand on y jette un grain de sel ! D'autres enfin trouvent que les produits laitiers sont **trop gras** : Oui, c'est vrai que fromage et lait "entiers" sont "trop gras" pour ceux qui mangent trop. Mais il suffit de choisir du lait ou yaourts écrémés, des fromages pas trop gras.

Au total, je pense que c'est vraiment dommage de se priver de lait. On a besoin de calcium, c'est certain. En France notre alimentation favorise les pertes de calcium. Si l'on en mange trop peu, ce calcium est "volé" à nos os. A la longue cela mène à l'ostéoporose, aux fractures osseuses, comme celle du col du fémur. Alors, vive le lait !

Plus d'info sur ce le Lait : <http://fcorpet.free.fr/Denis/Lait.html>

Retrouvez tous mes billets radio sur <http://Corpet.net>