

Faut-il boire du lait ?

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

456 mots / 430 : à dire **vite**

Salut les amis :o) **Faut-il boire du lait ?**

Le lait était tellement valorisé après la guerre, qu'une distribution gratuite fut organisée dans les écoles : Enfant, j'adorais ce bon lait du matin. Mais maintenant, si on écoute les gens ou qu'on cherche sur internet, on peut se demander si c'est bon.

Mon avis c'est Oui. Oui, c'est bon le lait, et j'en bois un demi-litre au pt'it déj. Ensuite, c'est comme tout : c'est bon, mais pas pour tous, et pas trop.

Pourquoi c'est bon, le lait ? Tout le monde sait que

Le lait contient beaucoup de **calcium**. Nous avons besoin de ce calcium pour fabriquer et entretenir nos **os**. Le calcium sert à mille autres choses, par exemple à maintenir les battements du cœur et propager l'influx nerveux, un peu comme du courant électrique. C'est si important que s'il manque du calcium dans le sang, on le pompe dans les os.

Le lait apporte aussi des **protéines**. Des protéines pour la croissance et l'entretien de nos muscles. Des caséines surtout, qu'on retrouve dans le fromage. Et aussi, des protéines du petit-lait, absente des fromages. Ces *whey-protein* (en anglais) favorisent le maintien des muscles chez les vieux. Et les bodybuilders les achètent en poudre pour faire grossir leurs muscles. Le lait apporte aussi des vitamines utiles, comme la B12.

Et le lait est la source **la moins chère** de protéines et de calcium, et de loin.

Et les inconvénients, alors ? Pourquoi y-a des gens qui « arrêtent le lait » ?

Bon, y-a déjà ceux qui sont **allergiques** aux protéines du lait, environ 1% des pitchous. Et y-a ceux qui sont **intolérants au lactose** : En France 15 % des gens. Ils ont mal au ventre après un verre de lait, puis des troubles digestifs légers mais gênants. Bien sur, il évitent le lait.

Mais les autres ? Pour ceux qui ne sont ni allergiques ni intolérants, c'est vrai que lait complet (rouge) **est bien gras**, trop gras. Mieux vaut boire du lait « bleu » ou « vert », écrémé. On parle aussi de cancer, de diabète, de rhumatismes, de rhumes à répétitions... J'ai regardé les études sérieuses sur ces sujets, et je n'ai pas trouvé grand-chose. Sauf que ceux qui mangent le plus de calcium ont moins de risque de cancer colorectal, et un risque augmenté de cancer de la prostate, mais pas toujours. L'ensemble ne m'a pas convaincu : je continue à boire du lait : c'est bon, utile et pas cher.

Au total, je pense que la sagesse consiste à boire du lait, mais pas trop : mon grand bol du matin est probablement un maximum.

Bon appétit les amis !