



LE POINT *sur* Les PRODUITS LAITIERS

Les produits laitiers figurent parmi les aliments les plus transformés de l'industrie. Pour nous séduire, on nous les présente de différentes manières, sous différentes formes, et l'on s'adresse particulièrement à la clientèle féminine et aux enfants... malheureusement.

On nous dit depuis longtemps qu'il est important de consommer des produits laitiers. Considérant que ceux-ci sont indigestes, acidifiants, pro-inflammatoires et que leurs vertus en lien avec leur haute teneur en calcium sont fausses, pourquoi en consommer régulièrement? Pourquoi s'acharner à consommer le lait d'un autre animal, alors que le veau, lui-même, cesse d'en consommer? Comme dirait le D^r Joyeux: «Vous avez déjà vu une vache boire du lait?» Aussi, nous sommes le seul «animal» à consommer le lait d'une autre espèce. N'est-il donc pas contre nature d'ingérer ce liquide, qui en réalité n'est pas conçu pour l'être humain?

Il va de soi que ce qui ne nous convient pas va à l'encontre de ce qui est bon pour nous et joue en défaveur de notre santé. À l'inverse, lorsque nous cessons de donner à notre corps quelque chose qui ne lui convient pas, soudainement, nous nous portons mieux. En somme, il s'agit de retirer ce qui nuit pour améliorer sa santé et sa vie.

« La consommation d'un aliment devrait cependant être en harmonie avec notre nature. Si le produit est indigeste, il est donc contre nature, et nous ne devrions simplement pas le consommer! »

INTOLÉRANCE VOUS DITES ?

Nous sommes tous en quelque sorte intolérants au lait puisque, tout jeunes, nous cessons de produire la lactase, soit l'enzyme servant à la digestion du lactose. L'être humain a donc été conçu de sorte que son organisme n'ait éventuellement plus à produire cette enzyme puisque, à un certain âge, il n'a plus à téter le sein de sa mère. Cela dit, si nous écoutons réellement notre corps pour prendre conscience que, volontairement et naturellement, cette enzyme n'est plus produite à partir d'un âge donné, quel est alors le message à comprendre ? Que nous n'avons plus besoin de lait et qu'il vaut mieux cesser d'en consommer. Si nous en avons besoin, nous pourrions le digérer sans problème. Donc, à la question « suis-je intolérant au lactose ? », en réalité, la réponse est « oui » ; nous le sommes tous.

En fait, nous ne devrions pas dire « intolérance », mais plutôt réaliser qu'il s'agit d'une « réaction immunitaire ». Si nous ne pouvons « digérer » quelque chose, alors notre corps réagira, de différentes façons. Notre corps voudra nous envoyer des signes physiques, comme quoi ce que nous lui donnons à boire ou à manger ne lui convient pas. Nous sommes donc tous intolérants, mais les effets sont variables. Certaines personnes auront des effets secondaires, tels des crampes, des gaz, des éruptions cutanées, des vomissements, de la diarrhée, etc. Par ces symptômes, le corps physique devient messager. C'est sa façon de nous dire « cesse de me donner cela ; ça ne me convient pas ». Ainsi, bien que cela semble particulier, si vous avez des réactions à la suite de la consommation de produits laitiers, remerciez votre corps. En réalité, en écoutant son signal, vous limiterez ou cesserez la consommation de tels produits, et vous ne vous en porterez que mieux.

ET SI JE N'AI PAS DE SYMPTÔMES ?

Certaines personnes ne ressentent aucun effet après avoir consommé des produits laitiers ; elles diront donc qu'elles ne sont pas « intolérantes ». Toutefois, dans quelques années, il serait possible qu'elles soient atteintes d'une maladie dégénérative, comme l'arthrite, l'arthrose, l'ostéoporose, la sclérose en plaques, l'alzheimer, le parkinson ou de problèmes de prostate (HBP) ; tous des troubles pouvant être attribués en partie à la consommation de produits laitiers. En effet, les pays riches et industrialisés, où la consommation de produits laitiers est fortement encouragée, et donc élevée, sont également les endroits où il y a le plus de maladies dégénératives.

Dès que vous souffrez de fièvre, on vous demande d'arrêter de consommer des produits laitiers. Dès qu'une personne éprouve des problèmes reliés aux poumons ou aux intestins, on lui demande d'arrêter de prendre des produits laitiers pour diminuer la quantité de mucus produit par ceux-ci ! Et la réalité est la suivante. En consultation, lorsque l'on propose de cesser de consommer des produits laitiers pendant 30 jours, à tout coup, les gens se sentent mieux. Pourquoi ? Parce que nous cessons de donner au corps quelque chose qui le met en réaction immunitaire. Nous cessons de donner au corps quelque chose qui lui nuit. Par le fait même, le niveau d'énergie augmente, et l'inflammation — réaction immunitaire — diminue. Pourquoi s'acharner alors à la consommation de quelque chose qui non seulement ne nous convient pas, mais qui est également indigeste et pro-inflammatoire ?

LE PIÈGE INDUSTRIEL

Si nous sommes à l'affût de notre corps et que nous écoutons les messages qu'il nous envoie, cela devrait pourtant être clair. Le fait de cesser la production de la lactase servant initialement à la digestion du lait maternel n'est-il pas le signe que le produit ne doit plus être consommé une fois l'enfant « sevré » ? Nous pourrions alors nous tourner vers la consommation de produits sans lactose. Mais, en réalité, voilà une façon de déjouer le corps. Un produit « sans lactose » est un produit dans lequel on a retiré le sucre qui nuit à l'ingestion des produits laitiers. C'est toutefois dénaturer l'aliment d'origine puisqu'on élimine ainsi le sucre indigeste qui, en réalité, informe le corps que la substance ingérée ne lui convient pas. C'est déjouer les règles naturelles du langage du corps, qui n'est plus tenu d'envoyer son message « je ne suis plus un bébé ».

Donc, en cette ère industrialisée, on nous impose des aliments transformés pour déjouer les signaux du corps. On retire l'élément qui nuit au corps, celui qui sert de signal d'alarme, afin de donner l'impression que ces produits transformés conviennent et sont bons, voire qu'ils ont certaines vertus.

La consommation d'un aliment devrait cependant être en harmonie avec notre nature. Si le produit est indigeste, il est donc contre nature, et nous ne devrions simplement pas le consommer !

ET POUR LE GRAS ?

Il semble que le lait écrémé, c'est ce que les producteurs laitiers donnaient auparavant au cochon. Grands-parents ou arrière-grands-parents propriétaires de fermes laitières vous diront que le meilleur du lait, c'est le gras. Et, pourtant, on nous vante l'inverse. En réalité, ça donne bonne conscience de consommer un produit « sans gras », mais c'est pourtant tout le côté alcalin de l'aliment naturel qui est alors retiré en extrayant le gras. À la base, le lait est acidifiant, et c'est pire lorsqu'il est exempt de gras puisque son équilibre alcalin (la crème) en est retiré. Lorsque vous consommez des produits à base de lait écrémé, en réalité, vous consommez la portion acidifiante uniquement. Dénaturer les produits naturels de la terre a toujours des conséquences. Le scientifique David Ludwig de l'Université Harvard invite les gens à cesser de boire du lait « faible en gras », justement parce que le gras vient équilibrer l'effet acidifiant du lait écrémé.

Si vous avez déjà bu du lait frais provenant de la vache, vous savez que ça n'a rien à voir avec ce qu'on nous sert en boîte de carton colorée. De plus, lorsque j'étais petit, nous nous devions de d'abord goûter le lait resté au réfrigérateur depuis deux ou trois jours, avant de nous en servir un verre, l'aliment ayant de grandes chances d'être suri. Aujourd'hui, le lait est bon pour des semaines... Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi ? Avez-vous déjà porté attention aux changements que l'industrialisation avait apportés aux aliments d'aujourd'hui ? C'est, selon moi, ce qui est en grande partie responsable de nos problèmes de santé.

Transformer les aliments sera toujours contre nature. La consommation d'aliments transformés a certes des conséquences sur notre santé. Bien que les produits laitiers ne représentent qu'un produit parmi tant d'autres, le problème, c'est qu'on lui attribue de nombreuses vertus, qu'il n'a pas, et qu'on nous impose d'en consommer une grande quantité, peu importe notre âge. Transformer la matière première, le lait en l'occurrence, au point où certains dérivés ne peuvent plus porter le nom de « produits laitiers », cela devrait être suffisant pour nous faire prendre conscience des effets néfastes que ceux-ci peuvent avoir sur notre santé. Ils sont acidifiants et contiennent maintenant des additifs alimentaires prolongeant leur longévité, enjolivant leur couleur et leur texture ; ils sont en fait de faux aliments. Nous sommes loin du lait provenant de la vache, lequel, rappelons-le, n'est initialement destiné qu'au veau.



Dominique Paradis

Entraîneur privée, naturopathe, phytothérapeute et coach de vie

www.dominiqueparadis.com • info@dominiqueparadis.com • [f](#) coachdominiqueparadis • [i](#) coachparadis

DÉTOX

▶▶▶ TA VIE! ◀◀◀



Coaching en Santé Globale



Association Naturopathique du Québec



International Congress on Naturopathic Medicine
www.icnmnaturopathy.eu

Dominique Paradis
Coach.ND.PhyD.

Inscription et détails au www.dominiqueparadis.com [f](#) [i](#) [in](#) [You Tube](#) [p](#)

WEBCONFÉRENCE Gratuite

À surveiller en ligne

« Détox ta vie... se retrouver dans ta propre vie. »