



**Le titre de ce nouvel essai implique une vaste question qui n'a pas fini de troubler la plupart d'entre nous ...**

Enfant, j'allais tous les jours chercher le lait à la ferme voisine. Quel plaisir quand, juste après la traite, la fermière plongeait une louche dans le lait encore tiède pour nous le faire goûter ! Dans ma culture familiale, il était évident qu'un repas sans fromage n'était pas un repas ... Tout naturellement donc, pendant les années de « vache maigre » de ma vie d'étudiante, pain et fromage accompagnés d'une salade ou d'une soupe ont constitué mon ordinaire. Jeune maman, j'ai continué la tradition familiale, en nourrissant mes enfants de lait, fromages, et de yaourts faits à la maison. Avec en complément légumes et fruits, céréales et œufs, la viande et le poisson étant plus rares, j'avais le sentiment d'être une bonne mère, de bien nourrir mes enfants.

Puis j'ai repris des études, de naturopathie cette fois ... et alors, catastrophe ! J'ai appris que le lait de vache, aliment conçu pour les veaux et non pour les humains, était la source de quantité de problèmes de santé, un véritable poison. Je vous laisse imaginer mon désarroi et ma culpabilité rétrospective à l'idée d'avoir inconsciemment empoisonné mes enfants ! Il a fallu repenser toute l'alimentation en fonction de cette nouvelle donnée, un sacré casse-tête. Lait de soja, lait d'orge, yaourts au soja sont devenus nos nouveaux meilleurs amis, au prix de quelques grimaces chez certains.

Puis, lors de mes études de médecine chinoise, j'ai fait une nouvelle découverte : une de mes condisciples souffrant de diabète déperissait à vue d'œil :

amaigrissement, perte de cheveux, teint flétri ... les plantes ne semblaient pas avoir de résultat probant sur elle, sauf probablement de ralentir ce dépérissement. Jusqu'à ce qu'elle rencontre un vieux médecin chinois qui lui donna un seul conseil : boire un verre de lait par jour. En l'espace de deux mois, le résultat fut spectaculaire. Son teint était plus lumineux, les cheveux repoussaient, elle avait même repris du poids. Nouveau tremblement de terre pour moi : le lait n'était donc pas qu'un poison, il pouvait aussi être un remède ! Quant au lait de soja, on commençait à voir paraître des articles démontrant qu'il n'était pas si bénéfique que ça ...

Je me suis alors penchée plus sérieusement sur la question du lait. Dans quel cas pouvait-il être déconseillé ou au contraire recommandé ? Et que penser des laits végétaux ?

Du point de vue de la médecine traditionnelle chinoise, le lait est un aliment extrêmement Yin : produit par l'alchimie du corps de la mère, avec les mêmes éléments, extraits des aliments et des boissons, qui constituent le sang. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle, la plupart du temps, les règles ne reviennent qu'au moment de l'arrêt de l'allaitement. Fabriqué dans l'interne donc, fait pour être absorbé directement par la tétée, sans jamais être exposé à l'extérieur. Un prolongement du cordon ombilical, apportant au petit tous les éléments nutritifs pour une croissance rapide. Un mode d'alimentation programmé pour ne durer qu'un temps, le temps pour le petit de s'alimenter par ses propres moyens. Le corps est programmé physiologiquement pour cela, les enzymes nécessaires à la digestion du lait diminuant progressivement.

Ces évidences simples permettent de mieux comprendre l'intérêt du lait mais aussi les circonstances dans lesquelles il n'est plus adapté, voire carrément déconseillé.

L'intérêt, la nécessité même de l'allaitement maternel s'impose alors : le lait maternel est l'aliment le plus nutritif mais aussi le mieux adapté pour permettre au nourrisson de continuer le développement rapide entrepris in utero. On pourrait même parler d'aliment « personnalisé », puisque toujours porteur du Jing, de l'énergie quintessenciée de la mère.

Le lait non humain, moins bien adapté, n'en reste pas moins un aliment extrêmement Yin. De ce fait, il va pouvoir jouer un rôle dans le rapport Yin Yang. Bien évidemment, lorsque le Yin est prépondérant, il sera déconseillé, voire carrément interdit. Mais en cas d'insuffisance marquée du Yin, il peut devenir un apport très intéressant, à condition d'être toléré.

Du point de vue de la diététique chinoise, on dit du lait qu'il nourrit et humidifie les « 5 organes », c'est-à-dire l'ensemble de l'organisme. Plus spécifiquement il tonifie le Qi et nourrit le sang, génère les liquides, humidifie les intestins.

Il peut donc être intéressant en cas de sécheresse, que ce soit de la peau, de la gorge, des muqueuses ou en cas de constipation, particulièrement chez les personnes âgées. Traditionnellement, en Chine, il est donné pour soutenir les faibles et les convalescents.

Il peut aussi être adapté en cas d'insuffisance de Yin du Poumon et de l'Estomac, avec des symptômes comme la toux sèche chronique, particulièrement quand elle est accentuée la nuit, ou d'ulcère de l'estomac. Ou encore dans des cas de diabète, lorsqu'on est dans un contexte d'insuffisance de Yin de l'Estomac et/ou du Poumon.

### Quelques recettes :

Traditionnellement chez nous le lait était donné chaud, avec du miel, pour adoucir la gorge, en cas de toux sèche ou encore d'insomnie.

En Chine, dans le cas d'une insomnie lorsque Reins et Cœur ne communiquent pas, on propose la recette suivante : battre un œuf dans un bol, verser dessus 250ml de lait de vache bouilli chaud, mélanger puis ajouter 30 g de miel. A boire chaud, une fois par jour, pendant 10

jours. Dans cette recette le lait favorise le Yin, assisté par l'œuf qui nourrit le Yin et le sang, et par le miel qui calme l'esprit. Yin et sang étant nourris, Shen peut réintégrer sa demeure, l'esprit peut s'apaiser et le sommeil revenir. De plus, cette préparation permet de reconstituer les forces que l'insomnie a épuisées.

En cas de gastralgie chronique par insuffisance du Yin de l'Estomac, il est conseillé d'associer le lait à l'igname :



peeler l'igname, le couper en dés, le cuire dans l'eau, à feu doux après ébullition. Prendre 100 g d'igname cuit, ajouter 250 ml de lait de vache, 30 g de farine de blé ou de riz, bien mélanger et faire cuire jusqu'à l'obtention d'une purée.

Cette préparation renforce la Rate et l'Estomac, donc les fonctions digestives, et nourrit le Yin de l'Estomac. Elle convient aussi en cas de diabète par vide de Yin de l'Estomac, l'igname étant un des meilleurs aliments pour cette pathologie.

Dans le cas d'une néphrite chronique, c'est le lait de brebis qui est conseillé, matin et soir pendant un mois.

Vous ne digérez pas le lait ? C'est bien compréhensible, vous ne disposez plus des enzymes nécessaires. Mais vous pouvez toujours l'utiliser en externe, pour guérir les brûlures. Trempez une gaze stérile dans du lait, appliquez-la sur la partie brûlée. Cela évitera à la brûlure de s'infecter. Là encore, un apport de Yin pour équilibrer le Yang excessif.

### Dans quels cas faut-il alors éviter le lait ?

Toujours dans l'idée de la médecine chinoise, le lait étant un aliment très Yin, sa consommation excessive va progressivement léser le Yang, en particulier le Yang de la Rate, et entraîner une diminution des capacités digestives. Cela va se manifester une digestion lente et difficile, des ballonnements, de la fatigue voire une sensation de froid après les repas, des extrémités froides, mais aussi parfois une diarrhée chronique, la présence d'aliments non digérés dans les selles.

Le lait, étant humidifiant, va générer dans le corps Humidité et Tan, qui vont se manifester sous forme de lourdeur, leucorrhées, glaires, otites, sinusites chroniques, rhino-pharyngites, bronchites, eczéma suintant, lipomes, parfois vertiges.

Humidité et Tan entravent la circulation de l'énergie et du sang, ce qui provoque alors douleurs articulaires, douleurs et masses abdominales, douleurs des règles, oppression de poitrine, voire troubles cardio-vasculaires.

Humidité et Tan peuvent aussi se combiner à la chaleur, qu'elle soit d'origine alimentaire, engendrée par la stagnation de Qi ou par les émotions.

Tous les symptômes évoqués ci-dessus correspondent comme par hasard au catalogue des troubles que l'on dit actuellement provoqués par l'intolérance au lait de vache.

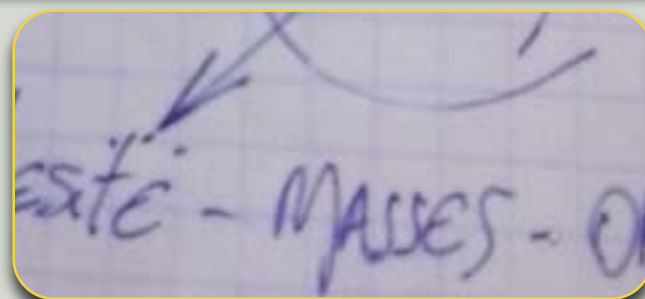
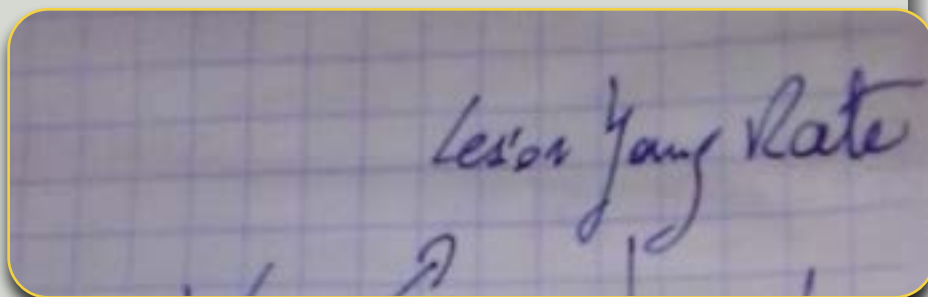
Ajoutons le surpoids, voire l'obésité aux problèmes entraînés par l'absorption excessive de laitages : le lait est prévu pour une croissance rapide du petit (le nourrisson double son poids de naissance en 6 mois, le veau en environ 1 mois 1/2). Si votre croissance en hauteur est terminée, ne vous étonnez pas que votre tour de taille augmente !

### Les alternatives au lait de vache

Le lait de brebis et de chèvre est-il mieux adapté ? Dans un sens oui, car étant de nature tiède, il lèse un peu moins le Yang. Mais il est toujours un aliment Yin adapté à la croissance, et humidifiant. On le considère comme moins allergisant que le lait de vache, mais ce n'est pas vrai pour tout le monde.

La vraie alternative est constituée par les « laits » végétaux, mais certains s'inquiètent de ne plus avoir une ration adéquate de calcium. Il est intéressant de constater que dans les pays qui consomment beaucoup de laitages, les individus sont plus grands mais souffrent d'un

pourcentage important de troubles osseux et d'ostéoporose, alors que d'autres peuples qui traditionnellement en consomment très peu, comme en Afrique ou en Asie, en souffrent nettement moins. En effet, si le lait de vache apporte en théorie une proportion intéressante de calcium (132 mg pour 100 g), 30% seulement sont assimilables.



**Le lait animal est même considéré comme facteur potentiel d'ostéoporose car l'organisme doit mobiliser son propre calcium pour éliminer une partie des protéines.**

Le taux d'assimilation du calcium contenu dans les végétaux est beaucoup plus important : il dépasse les 60% pour la plupart des choux par exemple. Et avec 280 mg de calcium pour 100 g pour le soja et 250 mg pour les amandes, les végétaux peuvent se révéler des sources de calcium beaucoup plus intéressantes que lait, fromages blancs et autres yaourts.

Les laits d'origine végétale, très nutritifs, possèdent les qualités des végétaux dont ils sont issus. De saveur douce, ils renforcent tous la Rate et l'énergie digestive.

**Lait de riz** : doux et neutre, avec un tropisme vers la Rate et l'Estomac, il renforce la Rate, harmonise l'Estomac, nourrit les 5 organes, arrête la diarrhée. De goût relativement neutre, il convient à tous mais peut être déconseillé en cas de constipation.

**Lait d'avoine** : doux, légèrement salé et neutre à tiède, avec un tropisme vers la Rate et l'Estomac, il tonifie le Qi, renforce la Rate et favorise la digestion. Fortifiant et légèrement réchauffant, ce lait est conseillé pour les personnes ayant une digestion difficile ou pour les personnes faibles et fatiguées, particulièrement lorsque le temps est froid. Il est déconseillé pour les femmes enceintes.

**Lait de soja** : doux et neutre à frais, avec un tropisme vers la Rate, l'Estomac et le Gros Intestin, il tonifie le Qi, rafraîchit le Poumon, transforme le Tan, humidifie les intestins. Il est très riche en acides aminés essentiels, vitamines et minéraux, mais la présence d'isoflavones (phyto-oestrogènes) fait qu'il n'est pas conseillé pour les nourrissons et en cas de cancer hormono-dépendant, tout en se révélant très intéressante au moment de la ménopause.

**Lait d'amandes** : doux et neutre, avec un tropisme vers le Poumon et le Gros Intestin, il tonifie le Qi, dissout le Tan et lubrifie les intestins. Très intéressant pour les personnes souffrant de troubles pulmonaires ou pour les convalescents, avec un peu de miel.

Ce ne sont que quelques exemples de laits végétaux, il en existe bien d'autres (orge, noisette, sésame, etc).

**En conclusion**, si vous tolérez bien le lait de vache, vous pouvez le consommer de temps en temps, en quantité modérée. Il est généralement mieux assimilé lorsqu'il est fermenté (yaourt, fromages). Si par contre vous souffrez des troubles décrits dans l'article, évitez-le soigneusement, et remplacez-le par des laits végétaux. Il est conseillé de varier leur consommation pour varier leurs apports.

