

# Biocontact



Mensuel gratuit - 85 000 exemplaires

n° 62 - AVRIL 1997

RÉDACTION, PETITES ANNONCES, ABONNEMENTS : LABORE - 81600 GALLAC - Tél : 05 63 41 04 00 - Fax : 05 63 41 03 60  
PUBLICITÉS : Tél : 05 63 58 36 00 - Fax : 05 63 58 38 01

## LAIT DE VACHE : LE DEBAT DES LECTEURS



Photo : Vivez Nature

OU SONT LES SEMENCES BIO ?  
LA PSYCHIATRIE SPIRITUELLE  
UNE EOLIENNE DANS LE LARZAC

Offert par



# LAIT DE VACHE : LE DEBAT

Notre dossier sur le lait de vache (paru en janvier 97, actuellement épuisé) a suscité bien des réactions de la part de nos lecteurs. Nous les avons réunies pour vous ici et sollicité les avis de différents spécialistes, issus d'écoles diététiques diverses. Alors, le lait de vache, est-ce bon ou pas pour la santé ? Faut-il tout stopper ou en consommer modérément ? Le lait de vache bio est-il meilleur ou reste-il du lait de vache avant tout ? Les arguments médicaux en faveur du lait de vache sont-ils issus de recherches indépendantes et objectives ou bien sont-ils soufflés par les puissants lobbies laitiers ? Faut-il en débattre à l'infini ou tenter l'expérience de cesser d'en consommer quelques jours, juste pour vérifier par soi-même les effets sur la santé ? A vous de décider.

## LAIT : LE MYTHE DU CALCIUM

Il faut savoir qu'en France, 30 % des femmes ménopausées souffrent d'ostéoporose, soit près de 3 millions.

En France également, il y a chaque année environ : 50.000 fractures du col du fémur (3/4 chez la femme), 35.000 fractures du poignet, 40.000 nouveaux cas de tassements vertébraux.

A retenir, également, qu'après fracture du col du fémur, près de 60 % des personnes victimes gardent un handicap chronique !

Et pourtant, tous ces gens consomment

des produits laitiers ! En effet, c'est la première prescription qu'ils reçoivent dans les cabinets médicaux avec des moyens et des supports médiatiques qui laissent rêver.

Nombre d'aliments sont plus riches en calcium que le plus riche des produits laitiers. Pour autant, il faut essayer d'élargir de débat et de faire en sorte de mettre dans la balance un maximum d'éléments, en l'état de nos connaissances, afin de nous faire une idée la plus exacte possible sur pour ou contre l'utilisation des produits laitiers comme source de calcium.

L'intérêt des algues n'est plus à démontrer : elles sont en effet impliquées de façon bénéfique dans le métabolisme du calcium.

### Les produits laitiers, amis ou ennemis ?

Harvey et Marilyn Diamond (États-Unis) nous disent que la caséine du lait englu le calcium, en quelque sorte, et le rend inassimilable. Elle se dépose sur la paroi intestinale sous forme de film,

comme de la colle, en accumulant des déchets qui, à terme, seront très incrustés.

De plus, le rapport calcium/phosphore du lait de vache est très inadapté pour l'homme, avec une teneur en phosphore trop importante, causant une acidification du pH sanguin, obligeant l'organisme à pomper dans les réserves naturelles que sont les os, après avoir utilisé le calcium présent dans l'alimentation, si cela est possible.

Les calcium des végétaux, algues, oléagineux etc. est très bien intégré par notre organisme qui est conçu pour cette assimilation. Par contre, celui des produits laitiers, avec la caséine et le rapport calcium/phosphore, entre autres, ne l'est pas du tout de la même façon ainsi que nous l'avons vu précédemment. De même, il existe, entre les laits eux-mêmes, des différences de biodisponibilité majeures et c'est logique puisque la nature l'a prévu ainsi. Par exemple, le fer du lait de femme est absorbé par l'être humain entre 50 et 80 % ; alors que le fer du lait de vache n'est absorbé qu'entre 5 et 10 %.

Autre chose qui doit nous inciter à réfléchir très sérieusement : le lait de femme est composé de 45 g de lipides par litre, 55 % sont des acides gras poly-insaturés contre 45 % de saturés. Il y a surtout une présence importante de l'acide linoléique, précurseur des prostaglandines et leucotriènes anti-inflammatoires.

Le lait de vache, à l'inverse, contient 70 % d'acides gras saturés contre 30 % de poly-insaturés. Cette composition favorise donc la formation de prostaglandines et de leucotriènes inflammatoires. D'où le cortège d'infections et troubles plus ou moins graves, plus ou moins chroniques, qui accompagnent la consommation de lait de vache.

### *L'action de la chaleur*

De plus, les 30 % d'acides gras poly-insaturés du lait de vache deviennent parfaitement inopérants dès lors que le lait est transformé par la chaleur. En effet, dès la température de 40 à 45 °C, les acides gras poly-insaturés sont dénaturés et ne peuvent plus être des précurseurs de prostaglandines et leucotriènes anti-inflammatoires. Dès lors, le lait de vache devient à 100 % pro-inflammatoire et le calcium n'est presque plus assimilé (lait pasteurisés ou UHT - Ultra Hautes Températures).

Il en va de même pour un lait cru d'origine biologique que vous avez fait bouillir, ou avez incorporé à une quelconque préparation culinaire cuite : flans, gâteaux, riz au lait, etc.

Dans le même esprit, attention aux laits végétaux ! Tous les laits végétaux, dès lors que vous décidez de les chauffer, de les incorporer à des recettes de cuisine etc., deviennent alors très rapidement en partie toxiques, par la dénaturation de leurs acides gras.

### *La santé régresse...*

La recherche sur le cancer évolue, nous dit-on, et de plus en plus de cancers sont guérissables... Soit ! Alors, comment se fait-il qu'il y a peu encore, le Quotidien du Médecin se faisait l'écho d'un cri d'alarme plutôt inquiétant (en dépit de l'autosatisfaction affichée par la médecine conventionnelle) :

- En 1970, une personne sur quatre décédait à la suite d'un cancer.
- En 1990, c'est une personne sur trois qui décède à la suite d'un cancer.
- En l'an 2000, il est prévu qu'une personne sur deux décèdera des suites d'un cancer.

Bien entendu, il n'est pas question de devenir des fanatiques mais vous avez intérêt, si vous êtes mal-portant, à supprimer la consommation des produits laitiers. Si vous n'êtes pas malade - ou pensez ne pas l'être - réduisez fortement



cette consommation des produits laitiers de façon que celle-ci ne devienne qu'exceptionnelle.

Le texte qui précède sur le lait ne concerne pas les **laits de jument et d'ânesse** qui rendent de grands services chez les enfants et même chez les adultes dans certaines situations pathologiques.

■ Jacques Ascencio, naturopathe

Article extrait de la revue

*Vie & Action* n° 215-216, sept/oct, nov/déc 1996

(n° double). Revue bimestrielle de qualité, une véritable «encyclopédie de naturopathie», sous l'autorité du Dr. André Passebecq.

La liste des anciens numéros vaut à elle seule le coup d'oeil : tout (ou presque) ce qui touche la santé a été abordé.

Abonnement annuel : 250,00 F. Abonnement rétroactif 1995 : 150,00 F.

1996 : 150,00 F également.

*Vie & Action*, 380, route de Coursegoules, 06620 Gréolières.

tél. : 04.93.59.98.99, fax : 04.93.59.99.06.

## NOCIVITE DU LAIT DE VACHE

J'ai lu avec beaucoup d'intérêt dans ce journal l'article d'Anne Laroche-Walter qui s'attaque au mythe du lait de vache. L'immense majorité des gens considèrent le lait de vache comme un excellent aliment et même comme une nourriture de base, confortés dans leur opinion par la plupart des médecins, la télévision, la presse, la publicité quotidienne mise en oeuvre par les producteurs de produits laitiers et surtout par la tradition, l'élevage des bovins remontant en France à environ 5000 ans.

Pourtant je partage totalement l'opinion d'Anne Laroche-Walter. Le lait de vache et ses dérivés sont dangereux pour l'homme.

Notons tout d'abord que si les bovins sont domestiqués depuis plusieurs milliers d'années, le lait de vache a longtemps été peu consommé. Les enfants humains tétaient leur mère ou une nourrice. S'ils buvaient un lait animal, c'était surtout celui de chèvre ou de brebis. Ce n'est qu'au vingtième siècle que le lait de vache a pris la place prépondérante qu'il occupe aujourd'hui dans la nutrition des enfants, mais aussi des adultes. Il est donc vain d'espérer que l'homme ait pu s'adapter, pendant cette brève période, à ce lait.

Surtout, la nocivité du lait de vache est démontrée, d'une part par le raisonnement théorique, d'autre part par les données de l'expérience.

### Réflexions logiques

Le lait de femme est le seul qui soit réellement adapté aux besoins du nouveau-né et du jeune enfant. Ceci est une conséquence logique des lois de Darwin et des pressions sélectives exercées pendant des millions d'années.

Le lait de vache ne peut convenir à l'homme car sa composition est très différente de celle du lait de femme. La comparaison détaillée entre les deux variétés de lait a été effectuée par Boudet (1) et par André (2).

### Les principaux inconvénients du lait de vache :

- La présence de protéines qui nous sont



étrangères et que

les enzymes du nourrisson auront bien du mal à scinder.

- La présence de molécules géantes aisément digérées par les quatre estomacs du veau, mais difficilement dégradables par le

tractus digestif humain.

- La pauvreté en lactose, l'absence de gynolactoses et d'acide gammalinoléique, produits essentiels pour la croissance du système nerveux.

- Le déficit en certains minéraux et vitamines et la mauvaise absorption de certains autres par l'intestin humain. Qu'un élément soit en grande quantité n'implique pas qu'il sera bien absorbé. Le mode de présentation intervient. C'est le cas pour le calcium, surabondant dans le lait de vache, mais très peu capté par la muqueuse du grêle.

- La présence d'hormones, de facteurs de croissance, de médiateurs destinés à fournir des messages à l'organisme du veau. Celui-ci va grossir de plusieurs centaines de kilos, fabriquer beaucoup d'os et fort peu de cerveau. Il est clair que de tels messages sont impropres et sans doute perturbateurs pour l'homme.

Aucun animal sauvage ne se nourrit du lait d'un autre animal. Aucun animal sauvage ne continue à boire du lait après son sevrage. Ces deux règles sont allègrement transgressées par l'homme et certains animaux domestiques. Nous devrions nous contenter du lait maternel pendant la petite enfance.

Lorsqu'on s'écarte des lois de la nature, on peut s'attendre à courir certains dangers. C'est bien ce qui se passe, comme le montrent les observations médicales.

### Données cliniques

Certains enfants et certains adultes développent une intolérance au lait de vache, marquée par des troubles digestifs

aigus à chaque ingestion du produit. De tels individus peuvent être considérés comme chanceux, car ils s'arrêtent de consommer un aliment dont la prise chronique peut avoir des conséquences néfastes.

Si l'on explore la littérature, on constate que le lait de vache et ses dérivés ont été incriminés dans diverses maladies :

- Dans la polyarthrite rhumatoïde, Darlington (3) rapporte que l'arrêt des produits laitiers provoque une rémission des arthrites, leur réintroduction est suivie d'une reprise des arthrites, chez un pourcentage non négligeable de patients.

- Dans le diabète sucré juvénile d'installation récente, Karjalainen et coll. (4) observent constamment un titre élevé d'anticorps anti-albumine bovine et attribuent à ces anticorps un rôle dans la genèse des lésions du pancréas endocrine.

- Dans la sclérose en plaques, Swank (5) a obtenu de remarquables blocages de l'évolution en demandant à ses malades de supprimer de leur alimentation les graisses saturées d'origine animale, parmi lesquelles lait et dérivés, et de les remplacer par des graisses insaturées d'origine végétale.

- Au cours de la néphropathie à IgA, Sato et coll. (6) ont mis en évidence des molécules antigéniques issues du lait dans les complexes immuns déposés au niveau des glomérules rénaux.

- Monro et coll. (7) observent que certaines migraines sont clairement provoquées par la prise de produits laitiers et cessent lorsque ceux-ci sont exclus.

- La maladie de Crohn est nettement plus répandue chez les Anglo-Saxons et les Scandinaves que chez les Latins. Ceci a été rapproché de la consommation de lait bien plus grande chez les premiers que chez les seconds.

- En France, les accidents cardio-vasculaires sont plus fréquents, la durée moyenne de vie est plus courte chez les Nordistes que chez les Sudistes. Ceci est attribué en grande partie à l'emploi du beurre pour les

premiers et à l'emploi de l'huile, en particulier l'huile d'olive pour les seconds.

- Fradin (8) a mis au point un régime hypotoxique qui lui permet d'améliorer ou de guérir de nombreuses maladies. Parmi les aliments à supprimer figurent les laits animaux et leurs dérivés.

- Burger (9), fondateur de l'instinctothérapie, a grandement insisté sur les effets salvateurs de l'exclusion des laits animaux dans de nombreuses maladies.

- J'ai pu moi-même constater que la simple suppression du lait de vache suffit à guérir certains allergiques et 80 % des enfants souffrant d'infection ORL récidivantes.

#### Autres aliments dangereux

Anne Laroche-Walter a donc raison de dénoncer la nocivité du lait de vache. Toutefois, il existe d'autres aliments dangereux :

- Les laits de chèvre et de brebis, qui conviennent aux chevreaux et aux agneaux, mais non aux humains.

- Les céréales modernes qui diffèrent des céréales préhistoriques car elles ont mutées (sauf le riz) et cuites.

- Les produits cuits à une température supérieure à 110 °C. Au dessus de ce seuil, les molécules sont fortement modifiées :

casure, formation de molécules hybrides comme les molécules de Maillard, formation d'isomères.

Tous ces aliments néfastes ont en commun, soit de ne pas être destinés à l'homme, soit de n'avoir jamais existé dans la nature. Nos enzymes ne sont pas adaptées à ces molécules et ne peuvent pas les métaboliser. Lorsque ces molécules traversent un intestin trop perméable et déferlent dans la circulation sanguine, elles vont jouer un rôle important dans le développement de nombreuses maladies.

Il n'est donc pas surprenant qu'un régime excluant les laits animaux, les céréales et les produits trop cuits obtienne des succès très nets et très fréquents dans de très nombreuses maladies considérées comme mal curables ou incurables par les médicaments. Les résultats de mon expérience personnelle ont été détaillés dans un ouvrage récent (10).

■ **Dr. Jean Seignalet,**  
Laboratoire d'immunologie,  
Hôpital St-Eloi de Montpellier.

#### Références

(1) Boudet M., *Le lait maternel : production et constitution.*

*Bulletin AMK, 1993, n° 5, 3-8.*

(2) André G., *Diététique de l'enfant,*

*1983, 1 vol., Masson Edit., 276 pages.*

(3) Darlington L. G. et Ramsey N. W., *Diets for rheumatoid arthritis.* *Lancet, 1991, 338, 1209.*

(4) Karjalainen J., Martin J.-M., Knip M., Ilonen J., Robinson B. H., Savilahti E., Akerblom H. K. et Dosch H. M.

*A bovine albumin peptide as a possible trigger of insulin-dependent diabetes mellitus.* *N. Engl. J. Med., 1992, 327, 302-307.*

(5) Swank R., *Multiple sclerosis : fat-oil relationship.* *Nutrition, 1991, 7, 368-376.*

(6) Sato M., Kojuna H., Takayama K. et Koshikawa S., *Glomerular deposition of food antigens in Ig Anephropathy.* *Clin. Exp. Immunol., 1988, 73, 295-299.*

(7) Monro J., Carini C. et Brostoff J., *Migraine is a foodallergic disease.* *Lancet, 1984, 2, 719-721.*

(8) Fradin J., *L'alimentation hypotoxique.* *Energie Santé, 1991, n° 13, 7-19.*

(9) Burger G. C., *La guerre du cru,* 1988, 1 vol., Orkos Edit., 284 pages.

(10) Seignalet J., *L'alimentation ou la troisième médecine,* 1996, 1 vol. F. X. de Guilbert Edit. (Paris) 452 pages.



## DÉBAT

### «DU PIS A LAIT» AU MIEUX-ETRE

En tant qu'éducatrice de santé et diététicienne, j'ai reçu il y a quelques mois un petit garçon de 3 ans et demi qui souffrait d'anémie. Le bilan morphologique que je fis apparaissait ainsi :

- visage triangulaire (pointe en bas - absences de mâchoires),

- grande pâleur du visage,

- décoloration des muqueuses,

- grande faiblesse musculaire et organique en général, entraînant une fatigue extrême,

- abdomen gonflé,

- eczéma derrière les oreilles et entre les doigts et les orteils,

- ongles pâles et présence de stries longitudinales,

- difficultés respiratoires (essoufflement) avec bouche-poison (bouche ouverte atone avec encombrement nasal),

- la voix était assez étouffée - les phrases assez inaudibles du fait du manque d'articulation.

L'enfant avait une épaule plus basse que l'autre et était légèrement voûté ; il manifestait une grande nervosité, suivie d'une mimique atone.

La recherche des causes est essentielle ; elles sont souvent multiples. En tant que

praticiens de santé naturelle, nous devons toujours avoir une vue holistique et étudier tous les éléments de vie de la personne, qu'ils soient psychologiques, émotionnels, alimentaires, physiques ou géologiques.

#### Pas d'allaitement

Il a donc été mis en place, au fil des jours et des semaines, une bonne hygiène de vie par utilisation de tous les facteurs naturels de santé (respiration ample et marche au grand air, déblocage thoracique, harmonie émotionnelle, massages avec des huiles essentielles etc., ainsi qu'un travail sur la voix et l'articulation par le chant.

L'un des facteurs, et non des moindres, qui fut aussi à revoir était l'alimentation : l'enfant non nourri au lait maternel était essentiellement nourri au lait de vache, une des causes de son anémie. Il devait manquer à la fois de fer et de vitamines B9 et B12 nécessaires à la formation et la maturation des hématies, car le lait de vache n'en contient pas beaucoup d'une part, et d'autre part le fer du lait de vache est très peu assimilable.

Le travail fut assez long au niveau de l'alimentation car cet enfant n'avait jamais eu d'alimentation ni vitalisante, ni diversifiée, et ne savait pas mâcher, une des conséquences du non allaitement maternel ; en effet, un enfant nourri au sein, du fait de l'effort important que demande la tétée, irrigue ses gencives, tonifie sa bouche, et développe ses mâchoires, se préparant par là-même à mâcher toute nourriture dès le sevrage, et par voie de conséquence à prédigérer ses aliments, allégeant les fonctions stomacales et intestinales, favorisant l'équilibre acido-basique interne.

J'ai constaté, dans bon nombre de cas, que l'enfant non nourri au sein (ou peu) et alimenté longtemps à coups de biberons, était beaucoup plus passif au niveau de la prise de nourriture, de son oralité, et avait une articulation moins nette : la déglutition du biberon se fait en 5 à 10 minutes, et la tétée dure au minimum 20 à 30 minutes. De plus, la farine ajoutée au lait ralentit la digestion, occasionne des ballonnements...

La morphopsychologie m'a conduit à constater que de plus en plus d'enfants ont des arcades dentaires moins larges,

ne permettant pas une bonne implantation des dents qui se chevauchent lors de la mise en place de la deuxième dentition, et nécessitant le port d'appareillages (conséquence aussi d'une alimentation pauvre en minéraux).

Il ne faut pas oublier que l'enfant se déminéralisant a un comportement de plus en plus nerveux, ce qui entraîne des problèmes de comportement à la maison et à l'école. Il est mal vu des enseignants car il s'agit constamment et parfois, à certaines heures de la journée baille, somnole... (notamment après le repas du midi lorsqu'il a des lenteurs digestives).

Ainsi, le lait de femme reste l'aliment idéal, car il est le seul aliment répondant aux besoins physiologiques et psychologiques du nourrisson et de sa mère, à condition que la maman se nourrisse et vive sainement car le sein est un émonctoire et condense les résidus toxiques.

### **Un potentiel faible**

En tant que morphopsychologue, j'utilise l'analyse du visage qui me révèle rapidement le potentiel de chacun dans bon nombre de domaines ainsi que la vitalité. Le visage me per-

met une investigation des causes de souffrances.

Ainsi le potentiel musculo digestif se lit dans la partie inférieure du visage et comprend les mandibules, le menton, la bouche.

Lorsqu'il y a une rétraction du bas du visage (c'est-à-dire le visage triangulaire, pointe en bas), le potentiel digestif est faible.

Lorsque le potentiel digestif est faible, l'enfant réagit très vite aux sucres et aux farineux, c'est-à-dire qu'il devient vite catarrheux. (Le catarrhe étant l'inflammation de la muqueuse avec sécrétion de mucus au niveau de la gorge, du nez, de l'oreille moyenne, des yeux...).

L'enfant décrit ci-dessus était catarrheux et respirait mal, donc n'oxygénait pas ses cellules ; le métabolisme se faisait mal et le terrain de cet enfant était très acide, donc déminéralisation importante.

### **Réapprendre à respirer, réapprendre à s'alimenter**

Lui apprendre à respirer par le nez fut tout aussi important que lui réduire sa consommation de lait et de farineux

(le lait de vache fut progressivement remplacé par du lait de soja). Les exercices de déblocage thoracique enseignés à Vie et Action sont particulièrement efficaces et conduisent l'enfant à mieux respirer, se dégager de mucus trop important et redresser son port de tête : se «sentir» important).

Conduire les parents à utiliser des huiles essentielles dans leur maison en vaporisation et diffusion fut capital afin d'ioniser l'air et le rendre «palpitant» : pour eux, cela voulait dire «ressentir» sa maison, son environnement différent.

Grâce à une «batterie» d'hygiène naturelle, nous avons vu cet enfant «revivre» au fil des semaines. Si j'avais simplement supprimé le lait, cet enfant ne se serait pas épanoui, il y aurait même eu frustration. Il a fallu moins de six mois pour que sa morphologie corporelle s'épanouisse.

Bon nombre de petits enfants font des otites à répétitions : Pourquoi ? Les maux d'oreille sont souvent dus à une surcharge en sucres et farineux, plus concrètement : au pain (allergie au gluten) et au lait (allergie au lactose) ; (j'ai fait un tour dans des fermes, dont les enfants sont nourris quantitativement au lait !).



Cependant, il faut également intégrer la dimension affective. En effet, si l'enfant vit des tensions au sein de sa famille, son corps subit ces tensions, ses muscles se contractent, les osselets perdent de leur mobilité, la circulation du sang et de la lymphe peut être entravée et entraîner une auto-toxémie altérant la fonction auditive.

L'oreille est comme le reste du corps, à savoir que sa «santé» est le reflet de «l'écoute» que nous avons quant aux lois de la nature. Si nous les transgressons, notre corps nous le signifie.

### Ne pas encombrer l'estomac

Il est essentiel que chaque éducateur, chaque instituteur, chaque maman prenne conscience que la brique de lait de vache donnée à un petit enfant à 9h30 ne lui est absolument pas nécessaire, et fait parfois double emploi avec le petit déjeuner pris vers 8 heures. Ne soyons pas étonnés que l'enfant mangeant à la cantine vers 11h45 n'ait pas faim (il n'a pas encore fini sa digestion) : il encombre son tube digestif. Et si l'enfant n'a pu déjeuner c'est qu'il y a un problème : se couche-t-il trop tard et il se lève donc peu avant son départ pour l'école... Ou mange-t-il trop et trop tard ? S'il est morphologiquement à potentiel vital faible, il aura besoin de petites quantités au petit déjeuner et il y aura parfois lieu d'alléger le repas du soir.

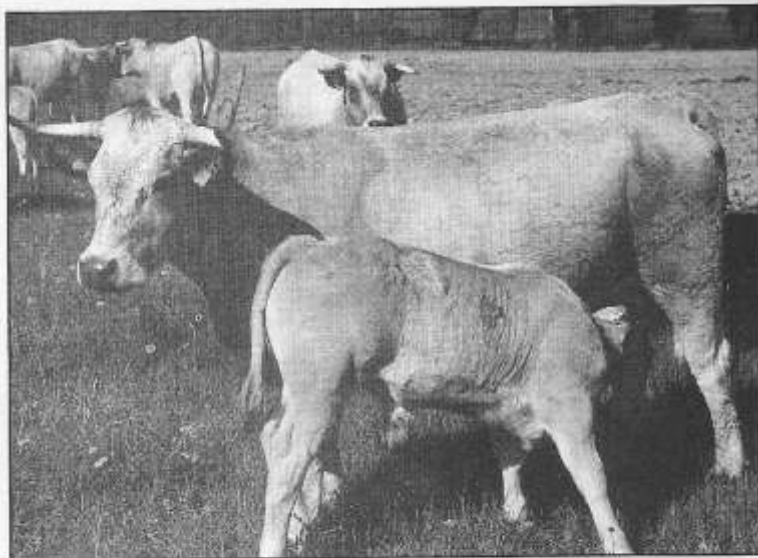
Le petit déjeuner doit absolument être pris entre 7 et 8 heures, au moment où l'activité de l'estomac est importante. Plus tard dans la matinée, l'enfant, comme l'adulte d'ailleurs, digère beaucoup plus lentement et difficilement. Il n'est pas rare qu'au repas du midi il n'ait pas faim.

### Le pouvoir reminéralisant du lait : un mythe ?

Je voudrais terminer sur un article du Docteur Nogier qui s'occupe d'études épidémiologiques (branche de la science médicale consacrée à l'étude des facteurs - individuels ou non - qui influent de quelque manière sur la santé humaine). «Beaucoup de peuples ne consomment jamais de produits laitiers (cas des Chinois et des Japonais) : il n'est fait état d'aucune déminéralisation plus importante que dans nos pays. En revanche trois pays détiennent les records de fractures du col du fémur : les Etats-Unis, la Nouvelle-Zélande et la Suède, très grands consommateurs de laitages».

### Une semaine sans laitages : faites l'expérience...

Soyons donc vigilants quant aux excès engendrés par le lait et faisons notre propre expérience de suppression (avec les fromages à pâte cuite) lorsque



notre enfant ou nous-mêmes sommes catarrheux. Les maux disparaissent en quelques jours. Mais n'oublions pas les investigations dans les autres domaines (allergie au gluten en matière d'alimentation), allergie à l'environnement atmosphérique, social ou autre facteur perturbant.

Notre corps est une entité indivisible dans lequel chaque atome interfère avec l'autre et, à l'instar de l'univers, nous pourrions lui appliquer cette belle phrase de Francis Thompson :

«Toutes choses par un pouvoir immortel

De près ou de loin,  
De manière secrète  
Les unes aux autres sont reliées  
Si bien que tu ne peux cueillir une fleur  
Sans troubler une étoile...».

■ **Françoise Delhaye.**

*Conseillère en hygiène de vie et en diététique - morphopsychologue. Correspondante pour le Nord de Vie et Action.*

Contact : Association Syntonie Vitale, 19, allée de l'Étang, 59890 Deulémont, tél. : 03.20.39.25.07.

Vie et Action, 380, route de Coursegoules, 6620 Gréolières, tél. : 04.93.59.98.99, fax : 04.93.59.99.06.

### CONFÉRENCES

> LE LAIT DE VACHE  
Françoise Delhaye donnera

une conférence sur le thème : «Du pis à lait au bien-être : le lait, les intolérances à cet aliment». DATE et LIEU : à définir.

> L'AMOUR EST CONTAGIEUX  
Syntonie Vitale organise la venue du Docteur Guylaine Lancôt (auteur de la Mafia médicale).

DATE :  
lundi 19 mai de 14h à 15h30.

LIEU : ILEP, 1, place Georges Lyon à Lille.

«Le véritable amour consiste en la liberté illimitée et inconditionnelle de pensée, de parole, d'action. Il commence par soi. Il élève le taux vibratoire. Il «donne des ailes». Il se communique aux autres. S'aimer, c'est reconnaître sa divinité, et se comporter en personne souveraine que l'on est.»

CONFÉRENCE SUIVIE D'UN ATELIER  
«Le principe féminin», de 16h à 20h.  
«Comment rétablir l'ordre naturel qui va du primaire au secondaire, du plus subtil au moins subtil, de l'intérieur à l'extérieur, du principe féminin au principe masculin?».

INSCRIPTIONS :  
Pour les deux conférences (participation aux frais demandée) : Association Syntonie Vitale, 19, allée de l'Étang, 59890 Deulémont, tél. : 03.20.39.25.07.

## «J'AI ARRÊTÉ LE LAIT» TEMOIGNAGE

**D**ès la parution de Biocontact de janvier, après avoir lu le dossier sur le lait de vache, j'ai arrêté immédiatement de manger les 100 g de fromage blanc à 0 % et les 2 Taillefine à 0 %, que je prenais journalièrement.

Depuis 40 ans (j'ai 77 ans), je souffrais d'arthrose, rhumatismes inflammatoires et déformants. Ma colonne vertébrale s'est tassée et j'ai perdu 15 cm, et de plus je souffrais continuellement, faisant de certaines nuits un long martyr. Dès les premiers jours, les douleurs sont allées en régressant et après une semaine toutes avaient disparues.

Dans le même temps, j'ai vu aussi diminuer mes envies fréquentes d'uriner, 10 à 15 fois par jour et sans possibilité de contrôler ma vessie. Je suis revenue à la normale en l'espace d'une semaine. Je ne suis plus frileuse et ma circulation veineuse au niveau des jambes s'est grandement améliorée. Mes digestions aussi ; je n'ai plus besoin de médicaments.

Comment dire «merci» à tous ces doc-

teurs cités dans cet article, autrement qu'en vous faisant part de mon expérimentation. J'ai aussi une alimentation le plus possible biologique. Depuis 1972, je souffrais aussi de colites, mais après des réformes alimentaires et après avoir supprimé les laitages, tout est rentré dans l'ordre.

J'ai soigné, il y a 8 ans, une colite sur les recommandations d'un médecin formé à l'école de la Doctoresse Kousmine. Chaque matin, je prenais le petit déjeuner «crème Budwig». Seulement, j'avais eu le tort de remplacer le tofu par du fromage blanc et, depuis quelques temps, j'en avais supprimé - à tort - les céréales car j'avais des maux de tête. Aujourd'hui, je me rends compte que c'est le fromage blanc que je devais supprimer. Ce qui est fait.

Je suis sur la bonne voie, j'ai retrouvé des forces, le goût de vivre et d'entreprendre encore bien des choses... Sincèrement, MERCI.

■ Mme Edith Pérard (33).

## L'ECOLE MARCHESSEAU ET LE LAIT

**S**uite à votre dossier sur le lait de vache, nous avons reçu beaucoup de courrier nous demandant notre position. Ne pouvant répondre à tous, nous le faisons par le biais de Biocontact que nous remercions. Dès 1935, le biologiste P.V. Marchesseau, père de la naturopathie, a rejeté le lait en rappelant que le lait de vache était pour le veau et le lait de femme pour le bébé. Si nous sommes d'accord avec l'article à peu près 80 %, nous sommes réservés quand à la consommation régulière des alternatives végétales et nous préférons les dérivés du lait (cru et bio) débarrassés de l'acide lactique, par ordre de préférence (brebis, chèvre, jument, chamelle et vache en dernier) qui représentent une petite partie du pivot azoté indispensable à l'homme en complément des oeufs, fruits azotés et quelques coquillages (huîtres...). Ceci pour diverses raisons :

- Beaucoup d'enfants végétaliens élevés avec ces laits végétaux (comparables au lait maternel suivant les analystes) amandes sèches, soja ou autres font du rachitisme, comme tous les petits mammifères porteurs de mamelles.

- Hormis les yaourts au lait de soja et le lait d'amandes, l'auteur conseille de

consommer le lait de soja (en berlingot ???), les crèmes desserts, le tofu ou le lait de céréales. Tous ces aliments cuits (morts) vont obliger le corps à fabriquer les enzymes de digestion au détriment de l'énergie vitale du sujet. Les aliments crus possèdent leurs propres ferments de digestion. Nous sommes pour le cru, biologique et spécifique (notion chère au Pr. Marchesseau).

- Nous pensons que l'amidonisme (céréales) fait plus de mal que la viande (prise modérément). Les céréales entraînent une fatigue hépatique (l'amidon doit être transformé en sucre assimilable), ainsi que l'épaississement du sang (hémoglycose des naturopathes). A ce titre, nous ne sommes pas des granivores (pigeon) et il nous faut panifier les graines par la cuisson, ce que fait spontanément le pigeon avec son jabot germe (auto-digestion sans perte énergétique).

- Le cholestérol fabriqué à partir des végétaux demande deux fois plus de travail à notre organisme. Et en plus c'est du mauvais cholestérol. Faire une chasse systématique au cholestérol est une erreur.

- Les purines (citées dans l'article) vont entraîner une fatigue hépatique, rénale et

saturer le liquide sanguin.

Conclusion : loin de nous la polémique, il faut rendre hommage à tous ceux et celles qui cherchent la vérité (qui est partout). La règle est que dans toutes les méthodes alimentaires, la restriction est le point commun qui réunit tous les auteurs et apporte du positif. Je veux dire que la prise de conscience avec recherche d'une vie meilleure doit être le ciment qui permet l'entente de tous dans la différence. Je pense sincèrement que si le grand public mangeait 50 % de moins, sans s'occuper de quoi que ce soit (spécifique, cuit ou non, etc.), beaucoup de maladies disparaîtraient et un mieux-être apparaîtrait. Que dire si l'être humain s'occupait de la qualité de la spécificité de l'aliment ainsi que de l'environnement ?

■ Philippe Dargère.

*Docteur en naturopathie, directeur de la formation pratique de naturopathie de l'école Marchesseau. A lire «le tube digestif», «le pancréas», «le foie» et «les aliments biologiques humains» du biologiste P.V. Marchesseau. Liste des ouvrages à Spirvie-Natura 86600 St-Sauvant.*