

La Santé qu'on sème



c'est aussi de l'amour...

MANQUE DE LAIT OU DE CALCIUM?

LE LAIT EST-IL RECOMMANDABLE?

Les produits laitiers, sont associés à la santé des os, comment alors les vaches peuvent-elles avoir de si gros os en mangeant du foin? On nous fait croire que le lait est un aliment-santé et que nous manquons de calcium si on n'en consomme pas. Le guide alimentaire canadien recommande 1200 mg de calcium par jour et que pour l'atteindre nous devons prendre quotidiennement 3 portions de produits laitiers ou substituts. Nous croyons qu'il est questionnable d'encourager les gens à manger autant de produits laitiers sous prétexte de préserver la santé des os. Il est important de prendre du recul face à l'information ou la propagande laitière qui est partout et se poser des questions comme « qui parle? au nom de quoi? de qui ?

LE LAIT ET L'OSTÉOPOROSE

La problématique du lait a très bien été décrite par Thierry Souccar dans son livre : Lait, mensonges et propagandes et aussi dans le rapport Campbell de l'université de Cornell aux États-Unis. Donc, avec nos trois portions de produits laitiers et substituts recommandés par Santé Canada, nos mères-grand ne devraient jamais être confrontées à cette terrible maladie qu'est l'ostéoporose. On le sait, c'est tout le contraire! Les plus grands consommateurs de lait au monde sont les pays développés. En Amérique du nord, en Europe et en Australie la consommation de lait par habitant est de plus de 150 kg par an, d'après les données de l'ONU pour l'alimentation et l'agriculture (FAO). Les pays qui en consomment moins de 30 kg par habitant se trouvent en Asie et en Afrique. Drôle de coïncidence puisqu'il y a très peu de cas d'ostéoporose dans ces pays.

CALCIUM, VITAMINE D, SANTÉ DES OS

On a testé la différence entre le calcium ingéré et celui excrété dans les urines. Dans le cas du lait, le calcium excrété est supérieur à celui que l'on a consommé. Sans oublier la vitamine D qui est essentielle à la fixation du calcium et dont le métabolisme est perturbé par les excès de calcium laitier. Tandis que le calcium que l'on trouve dans le brocoli, les amandes, les jaunes d'œufs, les fruits ou les sardines, celui-là serait absorbé à 70%. De plus, comme nous l'avons dit plus tôt, la vache qui a de gros os ne consomme pas du tout de produit laitier, elle broute seulement de l'herbe verte ! Il serait peut-être bon de nous sevrer et diminuer la quantité de lait que nous fournis cette tétine réconfortante qui est de plus en plus remise en question.

AUTRES BONNES SOURCES DE CALCIUM

Voici des exemples de bonnes sources d'aliments biologiques riches en calcium : boisson de soya / amande etc., mélasse verte, brocoli, ortie, les pousses et germinations, algues, amandes, chou, graines de sésame, kale, légumes verts, thym, cannelle etc...

ISHPO (Institut de Santé
Holistique Prunelle & Ortie)

Prunelle & Ortie
UNE MISSION AXÉE SUR LA SANTÉ !
650 rue St-Georges, St-Jérôme
prunelleortie.com
450.504.3340