

LES PRODUITS LAITIERS SONT-ILS BONS POUR NOTRE SANTE ?



Par Claude Van Wymeersch

Cet e-book peut être utilisé comme bon vous semble, sauf le vendre !

www.monsbienetre.be, www.prosperitesimplicite.com

www.lemagiciendupoids.com, www.eftspirituel.com

Bonjour, mon nom est Claude Van Wymeersch. Je suis le responsable d'un centre de développement personnel (Mons Bien-Être) à Nimy, en Belgique.

Je suis également coach en prospérité et coach minceur. C'est en cette dernière qualité que je me propose de soulever une question importante pour notre santé à toutes et tous : **les produits laitiers sont-ils bons pour notre santé ? Ne sont-ils pas, en grande partie, responsables de la prise de poids ?**

Je vais vous dévoiler des choses qui vont complètement ébranler votre idée des produits laitiers. Ces textes ne sont pas de moi, mais de personnes compétentes en la matière.

Notez que votre corps peut très bien assimiler les produits laitiers. Mais si vous désirez les arrêter, il est très important de ne pas le faire brusquement. Cela pourrait provoquer des carences surtout en calcium et en vitamine D surtout si vous vivez comme moi dans un pays relativement froid !

Cela fait plus d'un an que j'ai arrêté de boire du lait et ses dérivés (sauf fromages) et je me suis « allégé » de 8 kilos ! Bon, j'ai arrêté d'autres choses et pris conscience des méfaits de nombreuses associations malsaines entre certains aliments, mais je suis sûr que l'arrêt des produits laitiers y est pour quelque chose :-) (*pour être en meilleure santé et découvrir ce qui nous fait vraiment grossir, vous pouvez télécharger GRATUITEMENT le guide santé minceur que j' ai publié sur www.lemagiciendupoids.com*)

Souvenez-vous bien de ceci :

Le lait de vache est fait pour nourrir le veau de la vache au début de sa vie. Quand le veau est sevré, **il ne boit plus ce lait**, car il n'a plus les enzymes pour le digérer. L'homme est le seul être qui boit ce lait mis à part le veau !

Le calcium dans le lait provient de l'herbe que les vaches mangent. Un apport ordinaire de légumes vous offrira autant de calcium que le lait de vache. Notez aussi qu'un verre d'eau de type 'Badoit' donne aussi beaucoup de calcium que votre corps assimile beaucoup mieux.

Bon, maintenant allons-y avec ces textes qui vont, je suis désolé, vous montrer qu'un verre de lait n'est pas si bon qu'on le prétend... surtout les pubs qui vous disent de manger trois produits laitiers par jour...hum... !

Produits laitiers et Nutrition

"Le battage autour du lait et des laitages est le fruit des campagnes marketing très efficaces de l'industrie laitière. En réalité, nous n'avons absolument pas besoin de lait." Professeur Walter Willett.

L'être humain est le SEUL mammifère à boire le lait des autres animaux. Il est également le seul à CONTINUER à boire du lait après son SEVRAGE (remplacement de l'allaitement par une nourriture solide) qui débute environ 12 mois après sa naissance. Le lait de vache est destiné à son petit : le veau, animal ruminant doté de 4 estomacs, qui double son poids en 47 jours et prends 140 kg la première année de sa vie. Le lait de la vache contient 3 fois plus de protéines et 2 fois plus de graisses que celui de la femme, car le veau est programmé pour grandir 4 fois plus vite qu'un nourrisson.

C'est aussi insolite de consommer le lait maternel des vaches que celui des chèvres, ânesses, truies, chiennes, girafes, baleines ou tout autre mammifère.

En résumé, le lait de vache n'est en aucun cas une nourriture naturelle et appropriée pour le développement d'un bébé humain qui n'a à l'évidence, pas les mêmes BESOINS que le petit veau.

Selon le Dr B. Spock : "*Dans la nature, les animaux ne boivent plus de lait après leur petite enfance, et c'est la même chose pour les humains. L'organisme des enfants a un meilleur équilibre en calcium quand les protéines proviennent de sources végétales.*" Les animaux, humains compris, absorbent du calcium en mangeant des plantes.

Le lait de vache est constitué de lactose (sucre) ainsi que de graisses et protéines (caséine) animales : **aucun de ces composants n'est indispensable à notre organisme.** Il n'est donc pas étonnant que plus des 2/3 de la population humaine mondiale ne puissent pas digérer le lait de vache (allergies diverses).

Hippocrate, le père de la médecine, préconisait déjà l'exclusion de tous produits laitiers des régimes alimentaires afin de prévenir toutes sortes de maladies : bébés affaiblis, diarrhée, eczémas, asthme, articulations douloureuses.

L'intolérance au lactose est la plus fréquente des allergies alimentaires : chez les populations africaines, l'intolérance est de 65 à 100 % ; celle d'Amérique Latine 45 à 94 % ; celle d'Asie 80 à 100 %. Seuls les nourrissons produisent l'enzyme appelée lactase qui sert à digérer le lactose, ce qui démontre une fois de plus qu'il n'est pas naturel de continuer à boire du lait après être sevré.

La caséine est la protéine du lait, c'est une substance très épaisse et visqueuse, qui **bouche et irrite le système respiratoire provoquant bronchite, sinusite, asthme....** Il y a 300 % plus de caséine dans le lait de vache que celui de l'humain. Après l'âge de 4 ans, l'humain ne produit plus d'enzymes pour digérer la caséine.

Depuis plusieurs années, des études sont en train de mettre en lumière les possibles connexions avec le diabète, les cancers du sein, ovaires, testicules et prostate. Le lait de vache contient une hormone appelée facteur de croissance insuline IGF-1 (Insulin-Like Growth Factor-1), qui est un facteur de régulation de la croissance, de la division et de la différenciation cellulaires.

La même hormone est présente naturellement dans l'organisme humain pour stimuler la croissance des nourrissons et décline quand l'enfant grandit. Même si une petite quantité de cette hormone dans le sang est normale, un taux élevé augmente les risques de cancer et de diabètes juvéniles.

Des expériences ont montré que le IGF-1 du lait de vache encourage la multiplication des cellules cancéreuses. Lorsque des femmes pré-ménopausées ont une augmentation du IGF-1 dans leur sang, leur risque de cancer du sein est multiplié par 7. Les pays asiatiques ont traditionnellement un taux beaucoup plus faible de cas de cancer du sein. Mais dès que les filles japonaises grandissent avec un régime alimentaire calqué sur celui des pays occidentaux, le pourcentage de cancer du sein augmente dramatiquement.

Les cancers des testicules, des ovaires et de la prostate sont aussi liés à la consommation de produits animaux et de l'hormone IGF-1. Des études ont souligné que les adolescents ayant une alimentation riche en protéines animales atteignent l'âge de la puberté très jeune, ce qui augmente le risque de cancer de l'appareil reproductif ; à l'opposé, les adolescents végétariens sont pubères plus tardivement.

En 1993, une étude souligna que 50 % des patients diabétiques (type-1) avaient bu du lait de vache avant l'âge de 3 mois. L'IGF-1 n'est détruit ni par pasteurisation ni par digestion.

En raison de nos méthodes modernes d'élevage, le lait de vache est aussi devenu un vrai concentré d'antibiotiques et d'hormones administrées aux animaux ainsi que de substances chimiques utilisées pour traiter leurs aliments.

Il faut également savoir qu'à la naissance, le système immunitaire du nourrisson est loin d'avoir acquis toutes les potentialités qui seront les siennes plus tard. Le lait maternel est indispensable pour suppléer les défenses encore fragiles et incomplètes de son enfant.

En conclusion, la nature a créé le lait maternel humain pour le bébé humain et le lait de vache pour le veau. Le lait de vache est donc l'aliment PARFAIT... pour les VEAUX ! Il n'y a pas meilleur lait que le lait de la mère pour nourrir son

enfant. Si le lait de la maman ne suffit pas, il existe aussi en grandes surfaces des préparations pour biberon 100 % sans lactose.

Si vous voulez continuer à boire du lait alors que vous n'êtes plus un bambin, vous pouvez trouver en grandes surfaces une gamme très variée de laits végétaux (ces types de lait sont sans lactose et sans cholestérol) : ... enrichi en calcium, aromatisé chocolat ou vanille. Ils sont bons pour votre santé et bons tout court ! Pour la confection de plats végétariens, les laits végétaux de type lait d'amandes, noisettes et riz remplaceront parfaitement le lait de vache.

Pour information, le lait d'amandes est le lait qui est le plus proche de la composition du lait maternel ☺



Ostéoporose

L'ostéoporose est une maladie dégénérative caractérisée par une diminution de la masse osseuse et de la détérioration du tissu osseux. Cela se traduit par des douleurs récurrentes au niveau du dos, une diminution de la taille et une déformation vertébrale provoquant à terme des fractures osseuses.

Le mythe de l'ostéoporose liée à une déficience en calcium a été orchestré pour vendre plus de produits laitiers et de compléments alimentaires enrichis en calcium. Les femmes américaines sont les plus grandes consommatrices de calcium au monde, et elles ont aussi le taux le plus élevé d'ostéoporose.

En effet, en moyenne un Américain obtient 807 mg par jour de calcium par l'absorption de produits laitiers, un Taiwanais seulement 13 mg. Pourtant, il n'existe pas à Taiwan de cas de fractures du col du fémur liées à un manque de calcium tandis que les USA sont champions du monde d'ostéoporose.

La première cause est une **alimentation trop riche en protéines** aujourd'hui adoptée par tous les pays occidentaux. Le problème n'est donc pas une prise insuffisante de calcium, mais l'excrétion excessive du calcium des os. **La consommation de produits laitiers ne fait qu'amplifier le problème.**

Facteurs négatifs responsables de l'ostéoporose

Une étude, réalisée par des chercheurs travaillant pour l'industrie laitière américaine (National Dairy Council) fut de donner à un groupe de femmes ménopausées 8 verres de 25 cl de lait écrémé par jour pendant 2 années. Tandis qu'un autre groupe de femmes ménopausées ne devaient prendre aucun verre de lait pendant la même période. Le groupe "avec lait" consomma 1.400mg de calcium par jour et, au terme de l'étude, perdit 2 fois plus de masse osseuse que le groupe "sans lait".

Les chercheurs conclurent : "*la prise régulière de lait a fait augmenter de 30 % la consommation de protéines journalières, ceci peut expliquer la détérioration osseuse*".

Les chercheurs de l'université de Yale après avoir enquêté dans 16 pays trouvèrent que les pays avec le plus important taux d'ostéoporose - USA, Suède, Finlande - sont ceux dont les habitants consomment le plus de viande, lait et tout autre produit basé sur les animaux. Cette étude montra ainsi que les noirs américains qui consomment en moyenne plus de 1.000 mg de calcium par jour, ont 9 fois plus de chance d'avoir une fracture de la hanche que des noirs vivants en Afrique du Sud, dont la prise quotidienne de calcium est de seulement 196 mg.

Une étude conduite par l'université de Californie et publiée dans The American Journal of Clinical Nutrition (2001) conclut que les femmes, qui obtenaient la majorité de leurs protéines par des sources animales, avaient 3 fois plus de perte osseuse et près de 4 fois plus de fractures de la hanche que celles qui obtenaient la majorité de leurs protéines par des sources végétales.

Des chercheurs de l'université de Sydney découvrirent que la consommation de produits laitiers, surtout dès le plus jeune âge, augmente le risque de fracture de la hanche pendant la vieillesse (American Journal of Epidemiology, 1994).

Selon le Dr T. Colin Campbell : "L'association entre consommation de protéines animales et augmentation des fractures semble aussi fort que l'association entre tabagisme et cancer du poumon".

Quelques conseils pour avoir des os solides :

- Votre organisme doit suffisamment stocker de vitamine D (lumière du soleil).
- Éliminer les protéines d'origines animales et privilégier les protéines de sources végétales.
- Limiter la prise d'alcool, car il empêche l'absorption du calcium.
- Limiter la prise de sel, car le sodium contribue à extraire le calcium des os (limiter ne veut pas dire « exclure »)

- Ne pas fumer. Des études ont montré que les femmes qui fument 1 paquet de cigarettes par jour ont 5 à 10 % moins de densité osseuse à la ménopause que les non-fumeuses.
- Faire régulièrement des exercices. Des études ont prouvé que les exercices physiques sont essentiels pour construire des os solides.

Produits laitiers et Propagande : Un bourrage de crâne très juteux

"Répétez un mensonge suffisamment longtemps et il deviendra vérité." Lénine

Mythes et réalités

Selon les messages publicitaires repris en coeur par le corps médical et les médias, les Français (adultes et enfants) ne consommeraient pas assez de produits laitiers et de calcium ? Voici les faits :

La consommation de fromage a été multipliée par plus de 3 depuis la fin des années 1950, et celle des yaourts a plus que doublé en 20 ans. Les enfants, cibles de choix de l'industrie agroalimentaire, consommeraient en moyenne bien plus de calcium que nécessaire. Une étude a montré qu'entre 2 et 8 ans les petits Parisiens ingurgitent plus de 1 g de calcium par jour, alors que les nouveaux chiffres pour les apports conseillés (année 2000), déjà copieux, ne prévoient "que " 500 mg de calcium jusqu'à 3 ans, 700 mg entre 4 et 6 ans, et 900 mg jusqu'à 9 ans.

Une étude de l'INSEE (Institut National de la Statistique et des Etudes Economiques) datant de 2002 montre également qu'en 40 ans, la consommation de produits laitiers, riches en graisses saturées, a fait un bond spectaculaire : +220 %.

En moyenne, l'homme absorbe 30 % des sels de calcium contenus dans les aliments et les suppléments. Le calcium des laitages est absorbé à 32 %, une

valeur intéressante, mais supplantée par celle des légumes crucifères (brocoli, chou de Bruxelles, chou frisé, chou chinois, etc.), dont le coefficient d'absorption peut aller jusqu'à 61 %. Ainsi, 100 g de chou chinois apportent à l'organisme plus de calcium qu'un verre de lait. Rappelons que le calcium contenu dans le lait provient de l'alimentation de la vache, animal herbivore.

Toujours selon les messages publicitaires repris en coeur par le corps médical et les médias, le laitage est indispensable à la santé humaine ? Voici les faits :

Après le sevrage, l'organisme ne fabrique normalement plus une enzyme, la lactase-phlorizine hydrolase, dont le rôle est de digérer le sucre du lait (le lactose) pour le transformer en glucose et en galactose. Cette enzyme est présente dans les premières années de la vie parce que le bébé humain en a besoin pour digérer le lait de sa mère, et elle disparaît ensuite chez 75 % des humains, car, une fois sevrés, nous ne sommes pas faits pour digérer du lait de n'importe quel mammifère, femme comprise.

Encore une fois, selon les messages publicitaires repris en coeur par le corps médical et les médias, les laitages sont sains et à consommer sans modération.

Voici les faits :

Le diabète de type I est une maladie grave de l'enfant au cours de laquelle le système immunitaire se retourne contre les cellules du pancréas chargées de produire de l'insuline, et les détruit. Ce diabète se déclare à la croisée d'un terrain génétique sensible et d'un environnement alimentaire particulier. Il est plus fréquent dans les pays où l'on consomme le plus de protéines animales, et en particulier de laitages. Ainsi, pour 100 000 habitants, on révèle de 30 à 40 nouveaux cas chaque année en Finlande ou en suède ; c'est entre 30 et 100 fois plus qu'au Japon et qu'en chine, où l'on ne consomme pas de lait de vache. Plusieurs études ont explicitement accusé l'introduction de lait de vache dans l'alimentation du petit enfant à l'origine du diabète. Certaines protéines de ce lait, comme la bêta-caséine A1, sont en effet soupçonné de déclencher la

production d'anticorps affectant les cellules du pancréas et conduisant à l'apparition du diabète de type I.

Des études internationales ont montré le lien avec la consommation de lait et le risque cardio-vasculaire ou infarctus. Le lait est riche en graisses saturées, ce qui est mauvais pour les artères.

De plus en plus d'études scientifiques montrent qu'une grande consommation de lait augmente le risque de cancer des ovaires, du sein, de la prostate, de lymphomes non hodgkiniens et de sarcomes des tissus mous. Au début des années 1990, des chercheurs de l'école de médecine de l'université de Harvard ont émis l'hypothèse que des taux élevés de galactose, un sucre issu de la digestion du lactose (le sucre du lait), pouvaient endommager les ovaires. Dès 1986, une analyse faite par l'OMS sur 59 pays a trouvé que la consommation de lait par habitant était étroitement liée à la mortalité par cancer de la prostate. La recherche s'intéresse aussi à une protéine naturellement présente dans le sang IGF-I (insulin-like growth factor-I). L'IGF-I est un facteur de croissance. Nous en avons besoin pour que nos cellules se multiplient et que nos os et muscles se régénèrent. Mais comme tout facteur de croissance, l'IGF-I peut conduire des cellules cancéreuses à proliférer. Et de fait, les personnes qui ont des taux d'IGF-I élevés ont un risque de cancer plus élevé. Des taux d'IGF-I élevés se rencontrent chez les gros consommateurs de laitages et surtout les amateurs de lait.

Des organismes faussement officiels, mais vraies vitrines du lobby

Le CERIN (Centre de recherche et d'information nutritionnelles) est une émanation directe du Centre national interprofessionnel de l'économie laitière (CNIEL) créée afin d'assurer "la promotion collective à la hauteur des enjeux liés à la réussite de la filière laitière française". Le CERIN est l'un des acteurs

majeurs de l'information sur la nutrition que reçoit le public, les médias et le corps médical. Grâce à son nom rassurant, il passe aux yeux des journalistes et du grand public pour un organisme indépendant, voire officiel. Il est constitué en association loi 1901, se présente comme "un organisme scientifique dont la mission est de favoriser le développement et la diffusion des connaissances sur les relations entre alimentation et santé".

Le CERIN est une machine de propagande très efficace et habile au service de la profession laitière. Sa mission est de multiplier les messages pour renforcer l'idée que les laitages sont non seulement bons, mais indispensables à la santé humaine. Tous les moyens sont employés pour arriver à leur fin. Par exemple, le CERIN adresse tous les mois aux journalistes une revue d'activité scientifique Nutrinews qui ne manque pas une occasion de marteler l'intérêt que présentent les laitages.

Le CERIN édite également des fascicules qui sont diffusés dans les salles d'attente des médecins, comme "Du calcium pour la vie". En fait de calcium, ce fascicule ne s'intéresse qu'aux laitages. On apprend - ce qui est faux - que "le calcium du lait serait mieux utilisé que celui des végétaux", et que ce document "a été conçu pour vous aider à mieux comprendre combien le lait et les produits laitiers sont des aliments indispensables tout au long de la vie" (l'objectif est atteint puisque les mots lait et produits laitiers sont mentionnés 62 fois en 12 pages). Cerise sur le gâteau...au fromage : le fascicule a été financé par la Communauté européenne !!!

Le CERIN peut aussi compter sur les fidèles porte-parole que sont les ministères de la Santé, le Comité français d'éducation pour la santé et la Caisse nationale d'assurance vieillesse. Ces 3 organismes ont publié à l'intention des retraités un fascicule estampillé CERIN sur "L'équilibre alimentaire". On y lit "qu'il est souhaitable d'inscrire un produit laitier au menu de chaque repas et de penser à en inclure le plus souvent possible dans les préparations" (les producteurs de lait et leurs chiffres d'affaires apprécieront).

"Experts scientifiques" et "nutritionnistes" : Des vaches grasses à la botte de l'industrie laitière

Le Docteur Serge Hercberg, membre du comité scientifique de l'institut du laitier Candia, est également à la tête du PNNS (Programme national Nutrition-Santé) géré par les ministères de la Santé, de l'Éducation nationale et de l'Agriculture. Et, comme par hasard, le guide PNNS : "La santé vient en mangeant" édité en 2002 par le ministère de la Santé, recommande aux Français de consommer un laitage à chaque repas !

Gérard... directeur scientifique de l'AFSSA (Agence française de sécurité sanitaire des aliments) et également membre du conseil scientifique de l'institut du laitier Danone. Et, comme par hasard, l'AFSSA a publié, en 2001, un guide "Apports nutritionnels conseillés pour la population française", dont le chapitre consacré au calcium fut confié à Léon Guéguen qui comme Serge Hercberg, siège au sein du comité scientifique de l'institut Candia !

Claude Fisher, chercheur au CNRS (Centre national de recherche scientifique), est membre du conseil d'administration de l'AFSSA depuis juillet 2002 et membre du comité stratégique du PNNS (ministère de la Santé). IL fait également partie des experts scientifiques du département information (OCHA -Observatoire de l'harmonie alimentaire) du CIDIL (centre interprofessionnel de documentation et d'information laitières).

Le 11 juin 2001, Sciences et Avenir a demandé aux 3 ministres concernés par la gestion de l'AFSSA s'ils trouvaient normal que la rédaction de recommandations nutritionnelles officielles soit confiée à des chercheurs proches de l'industrie, et ce, sans que le public soit informé de ces liens. Les lecteurs de Sciences et Avenir attendent toujours une réponse.

À la différence des journaux scientifiques anglo-saxons, les signataires français ne sont pas contraints à déclarer leurs liens avec l'industrie. Ce qui émet un sérieux doute sur le code de déontologie de certains experts de l'État liés étroitement à l'industrie agroalimentaire. Selon le docteur Jerome P. Kassirer, ancien rédacteur en chef du New England Journal of Medicine : "*Les médecins qui prennent part à des études sponsorisées par les industriels deviennent*

souvent les porte-parole de ces sociétés ou rejoignent leurs conseils scientifiques. En prenant de l'importance, ils participent à la rédaction de recommandations officielles, investissent les organisations officielles, investissent les organisations professionnelles. Ils rédigent des articles et des livres, tout soutenus par l'industrie".

Dans le Journal of the American Medical Association, en janvier 2003, un article sur les conflits d'intérêts dans le monde de la recherche médicale. Selon ses auteurs, les chercheurs qui ont reçu des fonds pour conduire leur étude rapportent, par comparaison avec des chercheurs indépendants, près de 4 fois plus souvent des résultats favorables à leurs sponsors.

"Éducation ! Éducation ! Éducation !"

C'est sous le gouvernement de Mendès-France que fut instauré le "Lait à l'école" par le secrétaire d'État à l'agriculture de l'époque qui dirigeait également une importante unité de production laitière du Poitou. Ainsi, à partir de cette date, tous les écoliers de France se virent ainsi servir tous les jours un verre de lait. L'initiative est présentée dans les livres d'écoles comme une mesure sanitaire. Pourtant, dans l'esprit des artisans de cette idée, "il s'agissait de stimuler la consommation de lait et de certains produits laitiers par les enfants en créant une habitude alimentaire de consommation", ainsi la reconnu, le 04 novembre 1997, le ministre de l'Agriculture Louis Le Penec. Et les choses n'ont pas évolué depuis 1954, puisque dans le Bulletin officiel du ministère de l'Éducation nationale qui fixe la composition des repas servis en restauration scolaire, recommande dans sa publication 28 juin 2001, l'augmentation des apports en calcium, par "des fromages ou autres produits laitiers contenant au moins 150 mg de calcium" et que "la distribution de lait à l'arrivée en classe est à encourager".

La société Tetra Pak, qui commercialise des emballages et des briques pour l'industrie agroalimentaire, s'est investie dans la promotion du lait à l'école.

Cette initiative aurait-elle un rapport avec le fait que Tetra Pak fournit plusieurs millions de briquettes aux écoles, lesquelles bénéficient d'une distribution de lait financée à la fois par la Communauté européenne et l'état français ? Tetra Pak organise chaque année "plus de mille rendez-vous entre ses déléguées régionales et les municipalités" pour favoriser le "développement de cette activité". Elle distribue dans les écoles des milliers de "kits ludo-pédagogiques", pour "développer l'éveil des enfants" mais surtout "communiquer sur les bienfaits du lait". Dans son poster "Vive le lait à l'école" - tetra pak affirme que le lactose - à l'origine d'intolérance et de troubles digestifs chez la majorité des humains de plus de 3 ans - "protège la flore intestinale", et que les graisses du lait - favorisent les maladies cardio-vasculaires - "ressourcent le corps en énergie".



L'association Amalthée se présente comme une association de bénévoles disposant de moyens limités, mais elle dispose de nombreux relais au sein de l'industrie et des mondes politique, enseignant et médical. Au sein du conseil d'administration d'Amalthée siège la présidente de l'Association générale des institutrices et instituteurs des écoles et classes maternelles publiques (AGIEM) mais aussi un représentant du CIDIL (Centre interprofessionnel de documentation et d'information laitières) et un représentant de la société Tetra Pak (emballages et des briques pour l'industrie agroalimentaire). Cette association milite pour le maintien et le développement de la distribution du lait à l'école et se prévaut du soutien de politiques comme Jack Lang (député), Christian Jacob (sénateur), Gérard César (sénateur).

Le CIDIL (centre interprofessionnel de documentation et d'information laitières) édite une batterie de fiches, de livres, de posters et de jeux que les enseignants sont invités à commander afin de faire des enfants de dévoués consommateurs de lait. Les gestionnaires des restaurants scolaires ne sont pas oubliés par les vendeurs de lait. Pour s'assurer qu'ils serviront généreusement des laitages à la cantine, le CIDIL (centre interprofessionnel de documentation et d'information laitières) a élaboré à leur attention un "Guide du gestionnaire" et un périodique "L'école à table" pour les responsables de la restauration scolaire.

Union Européenne : La vache à lait de la propagande laitière

Le Journal officiel des Communautés européennes énumère, dans son édition du 23 décembre 2000, les secteurs agricoles qui peuvent bénéficier d'actions d'information et de promotion. Parmi eux se trouve le lait. Le budget de communication pour le lait (pour écouler son surplus ?) est de 6 millions d'euros.

La distribution de lait à l'école (instauré en 1954) se poursuit également grâce à des subventions européennes et nationales. Ainsi, pour pousser les gestionnaires de restaurants scolaires à la commande de laitages, ceux-ci sont en partie payés par les contribuables européens et français. Cette mesure, connue sous le nom de "lait dans les écoles", a pour objet de favoriser la consommation de lait et de certains produits laitiers (fromage, yaourts) par les élèves dans les maternelles et les établissements élémentaires et secondaires.

Jusqu'en 2001, les aides étaient limitées à un quart de litre de lait ou équivalent par jour et par élève ayant réellement bénéficié de cette distribution. Depuis le mode de calcul a été modifié pour favoriser les achats de lait : la quantité maximale autorisée est maintenant calculée non pas sur la base des élèves qui

consomment effectivement du lait et laitage, mais sur celle du nombre d'élèves inscrits dans l'établissement.

En 2002, les établissements scolaires ont donc administré à près de 5 millions d'élèves français des laitages qu'ils n'avaient pas demandé et qui s'ajoutent souvent à ceux pris à la maison, laitages dont la consommation régulière et importante et associée, dans de nombreuses études, à des problèmes de santé. Le tout pour un coût d'environ 27 millions d'euros payé par les contribuables (l'Europe finance 50 % de ces campagnes et l'état concerné 20 %).

Sources

"Santé, Mensonges et Propagande - Arrêtons d'avalier n'importe quoi !" de Thierry souccar & isabelle robard, édition Seuil (2004).

"Soyons moins lait" - Dr Nicolas Le Berre et Hervé Queinnec, édition Terre Vivante.

Le chapitre : "Immaturité du système immunitaire du nourrisson - importance de l'allaitement " du livre "Vaccinations, les vérités indésirables" par Georget M., éditions Dangles.

Le livre : "Milk - the deadly poison" par Cohen R.

Le livre : "Dont drink your milk" par Oski F.

L'article publié dans Sunday Times : - "Le lait, nectar ou poison ? " - Sunday Times, traduction et original.

Le livre "Santé, Mensonges et Propagande" de Souccar T. & Robard I.(Seuil), chapitre : " Laitages et os : une hystérie collective"

Le livre "Santé, Mensonges et Propagande" de Souccar T. & Robard I.(Seuil), chapitre : "Laitages et os : une hystérie collective"

Cet e-book vous est proposé par Claude Van Wymeersch, coach minceur et prospérité. Voici mes sites :

- www.lemagiciendupoids.com (guide Minceur gratuit à télécharger)
- www.prosperitesimplicite.com (guide Prospérité gratuit à télécharger)
- www.eftspirituel.com (extrait de l'ebook « EFT Spirituel » à télécharger gratuitement sur le site)
- www.monsbienetre.be (nombreux ebooks, dont gratuits sur le thème du développement personnel et de la santé)

Je suis également l'auteur de nombreuses vidéos sur

<http://www.youtube.com/channel/UCvqU4zGvym5afUpYs0ulmmA>

(vous pouvez vous abonner à ma chaîne EFT Spirituel/Claude Van Wymeersch) pour être averti des nouvelles vidéos).

- Vidéos pour équilibrer les 7 chakras grâce à l'EFT(7 vidéos)
- Vidéos conseils pour mincir et rester mince
- Vidéos affirmations positives sur divers thèmes (10 vidéos)
- Vidéos EFT sur divers thèmes

Je suis l'auteur des e-books (livres numériques) et audios suivants :

- « EFT Spirituel » : <http://www.eftspirituel.com/eft-spirituel-p99405.html>
- « EFT Karmique » : <http://www.eftspirituel.com/eft-karmique-p164560.html>
- « EFT et messages contraignants » : <http://www.eftspirituel.com/messages-contraignants-p166520.html>
- 10 audios subliminaux (10 thèmes différents) : <http://www.monsbienetre.be/spip.php?rubrique90>
- Audio : TAT (Tapas acupressure Technique) : <http://www.monsbienetre.be/spip.php?rubrique53>
- « La cuisine aux Huiles Essentielles » : <http://www.monsbienetre.be/spip.php?rubrique42>