



## Dossier du mois : Le lait de vache

Attention danger : ce mois si je traite d'un sujet sensible ! Evidemment, je pourrais vous dire que le lait de vache c'est fait pour les veaux mais cela serait trop simple, et comme disait **ANDY WARHOL** : « **J'aime être la bonne personne au mauvais endroit et la mauvaise personne au bon endroit** ».

### Amis pour la vie ?

Tout le monde connaît la pub, et le concept lait de vache=calcium pour nos os, encre depuis l'après-guerre. Alors voilà un constat qui repose sur 57 études scientifiques depuis l'an 2000 pour vous aider à réfléchir à la question : les **pays consommant la plus grande quantité de produits laitiers** (France en premier) sont aussi ceux **présentant le plus grand nombre de cas d'ostéoporose**. D'ailleurs, les industriels ont dû revoir leurs slogans.

### Que lui reprochons-nous ?

Par nature, le lait de vache est taillé sur mesure pour la croissance d'un animal qui va prendre plus de 130 kilos en 6 mois : trop riche en **grosses protéines** pour notre organisme, riche en **graisses saturées** qui affaiblissent notre foie et nos intestins, et des **minéraux en excès** qui surchargent nos organes. D'autre part, les vaches d'aujourd'hui surconsomment des **pesticides** et des **antibiotiques** qui se retrouvent dans leur lait.

### Quelles conséquences pour l'être humain ?

En plus des surcharges inutiles de notre organisme, on voit apparaître de plus en plus **allergies, intolérances alimentaires, inflammations, déminéralisation** et **acidose** intestinale. Par effet de conséquence, les maux les plus courants sont des **problèmes ORL** à répétition, des **soucis digestifs**, des **migraines**, etc.

### Où trouvez le calcium alors ?

La grande question ! D'abord dans les algues, le sésame, le jus d'herbe, le fromage de brebis, les sardines, les amandes, le cresson, le persil, le pissenlit, le chou vert, les figues sèches, les escargots, les pois chiches, le jaune d'œuf, et puis seulement après dans le lait de vache...Voici une [liste](#) plus complète.

### Et les laits végétaux dans tout cela ?

Demandez conseils à votre [naturopathe](#). Il n'y a pas d'aliment universel bon pour tout le monde et adapté à tous les modes de vie.

### Côté recette



#### Le Gomasio :

ou Sel de Sésame. Une jolie alternative au sel de cuisine. Très simple à réaliser : [la recette](#)

### L'astuce en plus



#### Trapèzes tendus ?

Epaules aux oreilles ? Voici LA solution et [l'exercice physique](#) qu'il vous faut.

### Le coin lecture



Si vous souhaitez des faits et rien que des faits, en voici avec ce livre de **Thierry Souccar**. Mais surtout, gardez votre œil critique!

### Mon actualité

Retrouvez-moi sur ma page pro [Facebook](#), [mon site](#) et sur [Radio Médecines Douces](#) avec ma nouvelle émission : « **de la névrose à la psychose** ». Retrouvez aussi l'atelier sur [inscription](#): **l'enfant naturo**.

Céline Touati  
Naturopathe

49, rue d'Estienne d'Orves  
92400 Courbevoie

[touatic@gmail.com](mailto:touatic@gmail.com)

[www.naturopathe-courbevoie.com](http://www.naturopathe-courbevoie.com)

OnlyYou, 531 147 957 R.C.S. Nanterre