

Le lait – un aliment?

Le mythe du lait

De nombreux mythes entourent le lait: «Sans lait, on manque de calcium», «Chaque enfant a besoin de lait (de vache)», «Le lait est sain» etc. Mais en examinant la question de plus près, on constate que cela ne correspond pas à la réalité. Il s'agit en fait de solides préjugés qui sont le résultat de la publicité massive que l'industrie du lait propage dans le public depuis plusieurs décennies. Lorsqu'on sait que 3'900'000'000 kg (=3,9 millions de tonnes 1998) de lait sont produits chaque année en Suisse, on comprend mieux les efforts du lobby laitier pour promouvoir leur produits. Peu importe si le lait est sain ou non, il doit être consommé (et subventionné!).

Ce texte ne présente pas de découvertes nouvelles, mais offre un aperçu des faits connus depuis de nombreuses années, qui sont soigneusement cachés par la publicité.

La loi de la nature

Dans la nature, aucun animal, excepté l'être humain, ne consomme le lait d'une autre espèce. De plus, l'homme est le seul être vivant qui continue de boire du lait une fois passé à l'âge adulte. Et il considère qu'un tel comportement alimentaire, pourtant contre nature, est essentiel pour sa survie!

Le lait de chaque mammifère n'est pas seulement parfaitement adapté aux besoins particuliers des petits de sa propre espèce, mais il convient uniquement aux premiers mois de leur vie. Cela signifie que dans les six premiers mois, et ceci jusqu'au neuvième mois, le nourrisson trouve dans le lait maternel tout ce dont il a besoin. Cette nourriture ne peut pas être remplacée par le lait d'une espèce différente ou par un produit de l'industrie alimentaire.

Pour l'organisme humain, le lait animal est une matière étrangère contre laquelle il réagit, ce qui provoque parfois des allergies et des maladies. Les allergies ne sont souvent pas mises en relation avec la consommation de lait et sont déclarées comme incurables.

Le lait animal est totalement adapté pour la croissance des jeunes animaux. Considérons les protéines contenues dans le lait. Au plus rapidement le jeune animal double son poids à la naissance, plus la teneur en protéine du lait de son espèce est grande.

Le lait de lapin contient 10,4% de protéines, les lapereaux doublent leur poids en 6 jours. Le lait de chat contient 7% de protéines, les chatons doublent leur poids en 9 jours. Le lait de vache contient 3,3% de protéines, le veau double son poids en 47 jours. Concernant l'homme, son lait ne contient que 1,2% de protéines et le bébé met 180 jours pour doubler son poids.¹ Après quelques années, le veau atteint un poids de plusieurs centaines de kilos. Quelle mère attendrait un tel résultat pour son enfant?

Composition du lait de différentes espèces

100g de lait de:	femme	vache	chèvre	mouton
Protéines [g] ..	1.2	3.3	3.7	5.3
Graisse [g] ..	3.7	3.8	3.9	6.3
Sodium [mg] ...	15	48	42	30
Kalium [mg] ...	53	157	177	182
Calcium [mg] ...	31	120	123	183
Phosphore [mg] ...	15	92	103	115
Magnesium [mg]	4	12	13	11
Vitamine C [mg]	4	2	2	4

Le lait de vache est totalement adapté pour les besoins du veau: croissance rapide, solide ossature, mais faible développement du cerveau. Pour permettre la croissance rapide du veau, le lait de vache contient 4 à 5 fois plus de calcium que le lait de femme. De même, il contient plusieurs fois plus de substances minérales. Il est nécessaire que le veau grandisse rapidement, car libre dans la nature, il doit être en mesure de suivre le troupeau et de fuir les prédateurs.

Pour les humains, la situation est tout autre. Le bébé est porté durant longtemps par la mère. Il n'a donc pas besoin d'un squelette qui se fortifie rapidement (donc une absorption massive de calcium n'est pas nécessaire). Par contre son développement se concentre sur le cerveau. C'est pourquoi le lait de femme contient deux fois plus de



Du fait de l'utilisation généralisée de l'insémination artificielle, le taureau est devenu une espèce rare!

sucre que celui de la vache. Le sucre de lait, ou lactose, est nécessaire pour fabriquer la gaine de myéline utilisée pour protéger les fibres nerveuses. Une carence en lactose peut nuire au développement du système nerveux et du cerveau. Cet exemple montre qu'il y a de grandes différences entre les laits, dont la composition est adaptée à chaque espèce.

Une vache doit mettre bas avant de pouvoir donner du lait. Pour tirer un maximum de profit des vaches laitières, l'insémination artificielle est pratiquée chaque année et, depuis le moment où les vaches sont portantes jusque quelques semaines avant la naissance suivante, elles sont traitées. La naissance du veau chez les races de vache laitière pose des problèmes.

Que deviennent les innombrables veaux issus de l'industrie laitière? Ils sont généralement séparés de leur mère peu après leur naissance. Les vaches sont très perturbées, meuglent durant plusieurs jours et sont à la recherche de leur petit. Tous les veaux mâles et la plupart des femelles sont tués pour être transformés en viande.

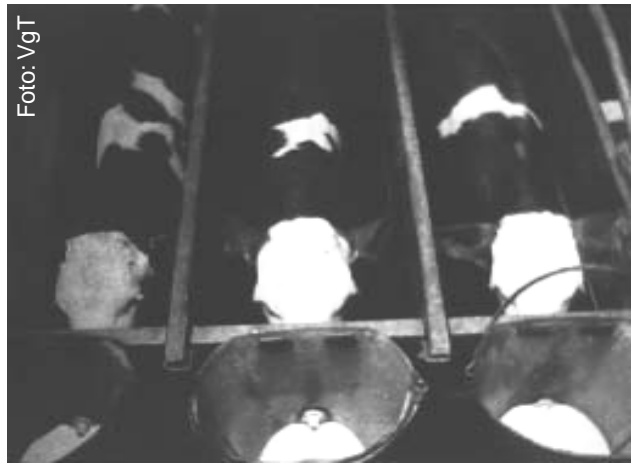
Rien qu'en Suisse 300'000 veaux de 3 à 4 mois sont tués chaque année!²

La productivité des vaches laitières a progressé de manière fulgurante ces dix dernières années. Chaque vache produit entre 5'000 et 8'000 litres de lait par année. Cette sur-exploitation des animaux est à l'origine de nombreuses maladies, principalement des infections du pis, qui sont traitées au moyen de médicaments. Dans les élevages industriels, les vaches sont traitées comme des «machines à fabriquer du lait».

Après quelques années, la production de lait diminue fortement chez la vache qui n'est plus rentable. Elle est alors envoyée à l'abattoir.



Les veaux sont séparés de leur mère et enfermés dans des boxes isolés.



Les veaux sont détenus dans des boxes à peine plus grands que leur taille.

Lait de production «respectueuse» des animaux (lait bio)

On croit souvent qu'en achetant du lait bio, par opposition au lait produit de manière conventionnelle, on peut résoudre tous ces problèmes. On oublie que les vaches des paysans bio sont soumises aux mêmes traitements que ceux mentionnés ci-dessus. Le «lait bio» provient de vaches qui ont été sélectionnées pour produire de (trop) grandes quantités de lait, ce qui n'est pas naturel. Ces races sont plus sensibles aux maladies. Pour que le paysan bio puisse tirer du profit, les vaches doivent également mettre bas chaque année pour produire du lait.

Chez le paysan bio, le veau est également séparé de sa mère après sa naissance pour être élevé seul et, après quelques mois, il est abattu pour être transformé en viande de veau bio. Le veau est parfois envoyé à l'engraissement dans des élevages conventionnels. Dans les élevages de masse traditionnels, le veau bio est détenu isolé et engraisé avec de la nourriture non naturelle, puis, après une vie de misère et de souffrance, il est abattu.³ Sa nourriture ne contient souvent pas de fer pour que la viande soit blanche et tendre, comme l'exigent les consommateurs. Les veaux souffrent d'anémie, ce qui les conduit à essayer par tous les moyens d'absorber du fer: ils vont jusqu'à boire leur urine, qui en contient un peu, mais même cela n'est souvent pas possible car les veaux sont détenus dans des boxes étroits dans lesquels ils ne peuvent même pas se tourner. Ils ne peuvent même plus lécher les barres de fer de leur prison car celles-ci sont souvent recouvertes de plastique.

Consommation de lait et santé

Le lait⁴ et les produits laitiers sont à l'origine de problèmes de santé très sérieux. Ils constituent la principale cause d'allergies alimentaires.⁵ Malgré cela, l'industrie laitière continue de faire croire que le lait est une nourriture indispensable pour l'être humain. Si tel était le cas, toutes les personnes qui se nourrissent uniquement d'aliments végétaux (végétaliens) devraient être malades. Étonnamment, elles sont souvent en meilleure santé que celles qui consomment des produits animaux.⁶ Le Professeur Dr. Claus Leitzmann, spécialiste des sciences de la nutrition à l'Université Justus-Liebig à Giessen, a déclaré à ce sujet:

«Des études sur la nutrition, menées dans de nombreux pays, mais également par nous, ont montré que les végétaliens sont généralement en meilleure santé que les autres. Leurs valeurs concernant le poids, la pression artérielle, le taux de graisse



Source de santé?

dans le sang et le niveau de cholestérol, de même que leur état de santé général, sont plus proches des normes idéales.

En plus des aspects positifs de la nourriture végétalienne, il faut souligner que cette manière de se nourrir est beaucoup plus favorable pour l'environnement qui est considérablement endommagé par la pollution due aux excréments d'animaux détenus dans les élevages de masse et au méthane qui est émis par les bovins. Si davantage de personnes adoptaient une alimentation végétalienne, les pays soi-disant développés n'auraient plus besoin d'importer des céréales pour nourrir le bétail. Cela permettrait de diminuer les élevages d'animaux, les fabriques d'animaux, les transports cruels et d'éviter des expériences sur animaux. Si tous les êtres humains devenaient végétaliens, l'état de santé de la population s'améliorerait ainsi que l'environnement et ce serait bénéfique pour l'ensemble de la so-

ciété. Cela vaut vraiment la peine d'utiliser ce potentiel.»

Les écoles de médecine conventionnelles soupçonnent le lait d'être à l'origine, entre autre, de plusieurs maladies: maladies cardiaques⁷, cataracte⁸ (seulement en cas d'intolérance au lait de vache), neurodermatites⁹, cancer de la prostate et des reins¹⁰, ...

Pourquoi le lait est-il responsable de tant de maladies? De nombreuses affections en relation avec la consommation de lait touchent le système immunitaire. Ce dernier est fortement mis à contribution lorsqu'il doit neutraliser des protéines animales d'origine étrangère, comme celles du lait de vache. Cette tâche est encore rendue plus difficile par le fait que le lait consommé a été mélangé et provient de nombreuses vaches différentes, produisant donc autant de protéines différenciées.¹¹ De plus, lors des étapes d'industrialisation du lait, (particulièrement la pasteurisation et la stérilisation) la structure des molécules de lait sont modifiées de manière non naturelle. Lors de la consommation de lait, le système immunitaire doit se concentrer pour neutraliser de nombreuses sortes de protéines étrangères. Chez les personnes sensibles, particulièrement chez les nourrissons cela déclenche des réactions immédiates par exemple des neurodermatites, enflément des ganglions etc.

Chez certaines personnes très sensibles, la consommation du lait peut dérégler le système immunitaire allant jusqu'à causer des maladies auto-immunes (qui attaquent leur propre organisme). Le bon fonctionnement du système immunitaire est vital, son affaiblissement cause des maladies. Le livre «Echec aux allergies» explique ce phénomène:

«Le renoncement au lait et aux produits laitiers et de manière générale aux protéines animales est une nécessité pour les nourrissons, les enfants et également pour les adultes, si l'on veut lutter efficacement contre les allergies. Si on ne renonce pas à ces aliments, il n'est pas étonnant que de plus en plus de personnes souffrent d'allergies et d'autres maladies. Les femmes enceintes et les mères qui allaitent devraient également renoncer à consommer du lait.»¹²

Un autre aspect: avec l'apparition des premières dents, l'appareil digestif des êtres humains s'apprête à digérer des aliments solides. Ce n'est pas étonnant, car l'être humain ne reste pas toute sa vie un nourrisson et en tant qu'adulte, il n'a plus besoin d'un système digestif adapté pour digérer

le lait. Ainsi souvent les adultes ne produisent plus l'enzyme lactase qui digère le sucre du lait (lactose). On parle rarement, si ce n'est jamais, de l'absence de lactase chez les adultes, alors que ce problème n'est pas rare. C'est dû au fait que tout ce qui contredit les «qualités nutritionnelles naturelles du lait» ne rencontre que peu d'écho dans les médias. En Suisse 7% de la population souffre d'un déficit en lactase. En comparaison d'autres pays, cette proportion est faible, car en Suisse les enfants consomment généralement des produits laitiers sans interruption jusqu'à l'âge adulte. En Inde 50% des personnes ont un manque en lactase, au Japon 85% et en Thaïlande 90%.¹³ Pour tenter de contrer ce problème, l'industrie du lait ajoute des bactéries bifidus dans le but de faciliter la digestion. Ces bactéries sont prélevées dans l'estomac de nourrissons! C'est encore plus absurde lorsqu'on sait que ces bactéries bifidus ne peuvent se développer que dans l'estomac de nourrissons nourris au lait maternel et sans lait de vache.¹⁴

Lorsqu'il s'agit de commerce, on trouve toujours des moyens de tromper les lois de la nature!

Les graisses contenues dans le lait posent également des problèmes. Le lait de vache est beaucoup plus gras que le lait maternel. La consommation de produits laitiers contribue à l'artériosclérose.¹⁵

De nombreux éléments qui précèdent concernant les effets du lait sur la santé sont contestés par les spécialistes. Certaines conséquences de la consommation de lait ne sont pas (encore) reconnues par les écoles de médecine officielles. Pour certains aspects, il s'agirait d'entreprendre des études supplémentaires pour confirmer toutes nos conclusions. Mais une chose est claire: l'image positive du lait de vache présentée par l'industrie laitière, ne correspond pas à la réalité pour ce qui concerne ses effets sur la santé des humains.

Accumulation de substances toxiques dans le lait

En plus des inconvénients du lait dus à sa nature, on y trouve, comme dans la viande de bœuf, des substances nuisibles qui proviennent de la nourriture donnée au bétail et qui s'accumulent. La viande contient en moyenne 14 fois plus de pesticides que les végétaux, le lait en contient 5½ fois plus.¹⁶ Il n'est pas étonnant que ces substances nuisibles se concentrent également dans le lait maternel. De nombreuses études ont montré que plus les femmes consommaient de viande (y com-

4 / 8 Le lait

pris les volailles et les poissons), d'œufs et de lait, plus leur lait contient de substances toxiques.¹⁷ Une étude du New England Journal of Medicine a montré que le lait des femmes végétariennes, même celui qui a la plus mauvaise qualité, était toujours meilleur que le moins mauvais des laits de femmes non végétariennes. Et en moyenne le lait des femmes végétariennes contient 35 fois moins de substances toxiques que celui des non végétariennes.¹⁸

Comme exemple de poison, le journaliste scientifique Udo Pollmer cite le PCB dans son livre «Mange et meurt. La chimie dans notre nourriture»¹⁹:

«Lors de son passage du sol aux plantes, la concentration de PCB est multipliée par 50. Dans le lait maternel et dans le corps humain sa concentration est de 25'000 supérieure à celle du sol. L'Institut de recherche sur le lait de Kiel a montré que chaque habitant consommait des doses inquiétantes de PCB par le biais des produits laitiers.»

D'autres substances toxiques s'accumulent également: les pesticides, fongicides etc., et ceci d'autant plus que l'on avance dans la chaîne alimentaire. Si l'on se nourrit de manière végétale, la concentration de substances toxiques est beaucoup plus faible que dans le lait et la viande qui proviennent d'animaux qui ont consommé les plantes et qui ont accumulé les poisons.

Ostéoporose / calcium / protéine

On prétend souvent que l'être humain ne peut pas vivre sans lait, car il contient du calcium qui prévient l'ostéoporose. Ce préjugé est largement répandu par l'industrie du lait. La réalité est tout autre.

Les os servent entre autre de réserve de calcium pour le corps. Ainsi le niveau de calcium dans le sang peut être équilibré. En général le public croit que les os perdent du calcium lorsqu'on n'en absorbe pas suffisamment dans la nourriture. Comme le lait contient beaucoup de calcium, de nombreux médecins et l'industrie du lait en recommandent une grande consommation. Ce raisonnement semble logique, mais il souffre d'un défaut. Il ne résiste pas aux études scientifiques!

Les recherches modernes en alimentation ont prouvé que la cause principale de l'ostéoporose n'est pas le manque de calcium absorbé, mais la grande consommation de protéines animales!

(autres facteurs: nourriture faible en vitamines, trop d'acidité dans l'organisme et manque d'exercice!).

Avec une alimentation de qualité et plein de vie, donc végétarienne, il est impossible d'être atteint d'ostéoporose.

Dr. med M.O. Brucker²⁰

Exprimé autrement: plus le corps doit faire face à des protéines en excès, au plus le bilan en calcium est négatif!²¹ La perte en calcium est d'autant plus forte que la quantité de protéines animales consommée est importante. Ceci a été prouvé par de nombreuses études scientifiques et a été confirmé encore par la simple observation au niveau mondial: c'est dans les pays où la consommation de lait et de produits laitiers est la plus importante USA, Finlande, Suède et Grande-Bretagne que l'ostéoporose est la plus répandue. Les Esquimaux qui absorbent la plus grande quantité de calcium (2000mg/jour par les poissons), ont le taux de personnes atteintes d'ostéoporose le plus élevé du monde, ceci à cause du fait qu'ils ont une nourriture extrêmement riche en protéines animales (250g à 400g par jour).²²

Le mythe: «Plus on mange de protéines, mieux on se porte» est également contredit par les faits. Le lait de vache contient presque trois fois plus

de protéines que le lait maternel. Pourquoi un adulte aurait-il besoin d'autant (même plus!) de protéines que lors

de sa croissance? L'adulte a certes besoin de protéine, mais celles-ci lui sont largement fournies par une alimentation végétale.²³

En réalité, aucun aliment végétal contient moins de 1 à 2% de protéines (c'est-à-dire autant que le lait maternel!) En adoptant une nourriture végétale variée et saine sans consommer de produits d'origine animale, il est impossible de manquer de protéines.

Il est de plus inutile de consommer du lait pour couvrir les besoins en fer. La teneur en fer du lait est seulement de 0,1 mg/100g de lait. En comparaison la farine complète de seigle contient 4,0 mg; les lentilles 6,9 mg; les pommes: 0,3 mg; les graines de sésame 10,0 mg (elles contiennent d'ailleurs six fois plus de calcium que le lait.)

Les aspects écologiques et économiques de l'industrie du lait

Pour «produire» 1 litre de lait, 840 litres d'eau sont nécessaires, alors que pour 1 kilo de pommes nécessite seulement 40-60 litres d'eau, pour le froment: 106 litres, pour les tomates: 138 litres.²⁴ De plus, les vaches ne sont pas des machines à lait, mais des êtres vivants qui ont besoin d'énergie absorbée sous forme de nourriture. Cette nourriture n'est pas directement transformée en lait ou en viande comme la publicité le laisse entendre, mais également en déchets polluants (excréments, urine...) et en chaleur. Le problème avec le lait est le même que pour la viande en matière de gaspillage d'énergie et d'aliments: il faut d'abord nourrir la vache avant qu'elle puisse produire du lait.²⁵ Il y a ainsi une grande déperdition de nourriture qui renchérit grandement les coûts de production des aliments d'origine animale.

Certains objectent que dans notre économie de marché, il n'y aurait pas d'industrie de la viande ni du lait si celles-ci n'étaient pas rentables. Mais c'est oublier que ces deux secteurs sont largement subventionnés par le gouvernement afin justement de les maintenir à flot. Les dépenses de la Confédération suisse pour le soutien du prix et l'aide à l'écoulement de ces produits se sont élevées en

1992 à 1'205,9 millions de francs (pour la production végétale, seulement 332,1 millions). A cela s'ajoutent 63,8

Les subventions à l'agriculture en Suisse

Industrie du lait :	1'339,6 millions de francs (45%)
Industrie de la viande :	1'269,7 millions de francs (43%)
Production végétale :	368,0 millions de francs (12%)

millions pour l'«amélioration» des conditions de détention des animaux et la lutte contre les épidémies. Mais pour l'industrie du lait, ce n'est encore pas suffisant; c'est pourquoi le gouvernement a accordé en 1991 des subventions de 1'339,6 millions de francs à ce secteur.²⁶ Voilà comment, dans le secret, certaines industries font de l'argent par la dilapidation de nourriture et de terres cultivables. Et ici nous n'avons considéré que les subventions distribuées officiellement. Les coûts dus à la pollution des sols, des eaux souterraines et des lacs à cause des excréments d'animaux qui y sont déversés massivement, sont également pris en charge par le gouvernement et donc par les contribuables.²⁷ (Ici on ne peut pas séparer l'industrie du lait de celle de la viande, car elles sont liées: la production de lait entraîne automatique-

ment la «production» de veaux qui sont abattus pour l'industrie de la viande.) La facture des soins requis pour les patients atteints d'ostéoporose s'élève chaque année à 1,3 milliards en Suisse.²⁸ Il s'agit d'une raison suffisante pour promouvoir la prévention de cette maladie.

Les alternatives au lait et aux produits laitiers

Dans la plupart des recettes, on peut remplacer le lait de vache par le lait de soja, le lait de riz, de noix de coco ou même par l'eau. Pour adoucir le goût on peut ajouter de la purée d'amande ou de la purée de sésame. Le fromage peut être remplacé par du tofu et le yoghourt par du yoghourt au soja. Dans des livres de cuisine végétalienne on trouve des recettes qui permettent de faire soi-même des substituts de produits laitiers comme la crème acidulée, le fromage etc. Ci-dessus sont mentionnées les manières les plus simples de remplacer les produits laitiers. Mais de manière générale il faut se poser la question de savoir quel est le rôle du produit laitier dans une recette. Par exemple dans un Musli, le yoghourt est recommandé pour obtenir un aliment crémeux. Il peut alors être remplacé par de la purée d'amande, par de la banane écrasée ou de l'avoine fraîchement moulue et trempée dans de l'eau. C'est aussi l'occasion d'essayer d'autres aliments. L'industrie alimentaire a développé de nombreux produits de substitution au lait et aux produits laitiers et il existe une offre de plus en plus étendue.

Un aperçu des alternatives au lait figure dans le Vegi-Info 4/97.²⁹

Mais il faut souligner que la consommation de lait et de ses produits dérivés peut être arrêtée sans forcément leur trouver des aliments de substitu-

tion. Il s'agit ici juste de faciliter la transition vers une alimentation végétale et de trouver des aliments qui plaisent au goût des consommateurs. Les produits à base de soja sont souvent fabriqués de manière industrielle et ne devraient donc pas être consommés en trop grande quantité.

Conclusion

Une remarque finale concernant la translation des faits énoncés dans l'alimentation quotidienne:

«Les être humains préfèrent souvent aller à leur perte plutôt que de changer leurs habitudes»

Léon Tolstoï

Prendre conscience de cette réalité est le premier pas (et le plus facile) vers une alimentation responsable et éthique. L'être humain est un animal qui s'accroche à ses habitudes. Un changement dans sa routine nécessite une grande force de volonté. Mais cela ne devrait pas constituer un obstacle dès lors que cela contribue à améliorer le style de vie et la santé! On ne doit pas considérer trop sévèrement les rechutes, elles deviendront automatiquement de plus en plus rares! Certains parviennent mieux à arrêter leur consommation de lait en y allant progressivement, alors que d'autres y arrivent du jour au lendemain.

Lectures recommandées:

- Anne Laroche-Walter: *Lait de vache: Blancheur Trompeuse*, Edition Jouvence, ISBN 2-88353-144-7.
- Frank A. Oski: *Don't Drink Your Milk! – New frightening medical facts about the world's most over-rated nutrient*, Teach Services, ISBN 0-945383-34-7

D'autres informations sur le thème du végétarisme sont disponibles de:

- Associations Suisse pour le Végétarisme (ASV), 27, chemin de Pierrefleur, 1004 Lausanne. Tél. /fax 021 646 89 53. CCP 90-212997. (publie cette feuille d'information). Avec une contribution de 20.– Fr. par année vous soutenez notre travail d'information auprès du public et recevrez notre bulletin d'information. Vous pouvez obtenir des renseignements sans engagement à l'adresse ci-dessus. Internet: <http://www.vegetarisme.ch>

- The Vegan Society Ltd, 7 Battle Road, St. Leonards-on-Sea, East Sussex TN37 7AA, England. <http://www.vegansociety.com>
- Vegetarian Union of North America (VUNA), P.O. Box 61273, Denver, CO 80206-8273, Etats-Unis. Internet: <http://www.ivu.org/vuna>
- Earth Save International, 1509 Seabright Avenue, Suite B1, Santa Cruz, CA 95062, USA. Tél: +1(831) 423-0293, Fax: (831) 423-1313. <http://www.earthsave.org>

Notes:

- ¹ Gerhardt Glas: Le lait et les produits laitiers – nuisibles ou sains? Natur & Heilen 1/91
- ² Office Vétérinaire Fédéral: communiqué de presse du 17.1.1997.
- ³ Heureusement, les agriculteurs détiennent de plus en plus les veaux en groupes.
- ⁴ Sans mention spéciale, lorsqu'on parle de lait, il s'agit toujours de lait de vache.
- ⁵ Ph. Austin et A.-M.+C.L. trash: Food allergies made simple. New lifestyle books, Seale, Alabama 1985, p.9 et E. Lindner: Toxicologie de l'alimentation. Thieme Stuttgart 1986, p. 165f.
- ⁶ M. Abdulla et al.: Nutrient intake and health status of vegans. Chemical analyses of diets using the duplicate portion sample technique. American Journal of Clinical Nutrition 34: Nov. 1981, p.2464-2477.
Ellis et al.: Veganism, Clinical findings and Investigations. American Journal of Clinical Nutrition, 23 mars 1970, pages 245-255.
- ⁷ Sanders et al.: Studies of vegans: the fatty acid composition of plasma choline phosphoglycerides, erythrocytes adipose tissue, and breast milk and some indicators of susceptibility to ischemic heart disease in vegans and omnivore controles. Am. J. of Clin. Nutr. 31: mai 1978, p. 805-813
- ⁸ Birlouez-Aragon et al.: *Milk Consumption and Cataract Formation*. Dyn. Nutr. Res. Basel, Karger, 1993, vol 3, p.40-51. et
Simoons: *A geographic approach to senil cataracts. Possible links with milk consumption, lactase activity, and galactose metabolism*. Digestive Disease and Sciences 27: März 1982, p.257-264.
- ⁹ M.O Bruker: Allergien müssen nicht sein. emu, 1993, p. 53-65
- ¹⁰ World Cancer Research Fund / American Institute For Cancer Research: Food, nutrition and the prevention of cancer: a global perspective: publié par l'Am. inst. for cancer research, 1997, ISBN 1-899533-052, p.460f.
- ¹¹ J. Fessler, M. Sulzberger: Bei Allergien auf tierisches Eiweiss verzichten. Natürlich Nr. 3/95, p.39
- ¹² R. Moll / W. Spiller: Schachmatt den Allergien. Schnitzer, 1994, p.84
- ¹³ Frank A. Oski: Don't drink your milk! Teach Services, ISBN 0-945383-34-7, p.10
- ¹⁴ Resneignement téléphonique d'un producteur de fromage.
- ¹⁵ Frank A. Oski, p.34
- ¹⁶ Lewis Regenstein: How to survive in America the poisoned. Acropolis Books, 1982, p. 103
- ¹⁷ Environmental Quality – 1975 te Sixth Annual Report of the Council of Environmental Quality Washington D.C., Dec. 1975, p.375
- ¹⁸ New England Journal of Medicine 26 mars 1981
- ¹⁹ Udo Pollmer et Eva Kapfelsperger: *Iss und Stirb. Chemie in unserer Nahrung*. Rowohlt, 1992; dans Bruker: *Der Murks mit der Milch*. p.171
- ²⁰ De son livre: *Osteoporose – Dichtung und Wahrheit*.
- ²¹ Par exemple dans:
Johnson N. et al: *Effect of level of protein intake on urinary and fecal calcium and calcium retention of young adult males*. Journal of nutrition, 100: 1425, 1970.
Anad C.: *Effect of protein intake on calcium balance of young men given 500 mg calcium daily*. Journal of nutrition, 104:695, 1974.
Allen L. et al.: *Protein-Induced-Hypercalcuria: A Longer term study*. American journal of clinical nutrition, 32:741, 1979.
- ²² Mezess, R. : *Bone mineral content of north alaskan eskimos*. Journal of clinical nutrition, 27:916, 1974.
- ²³ Voir notre feuille d'information: la couverture des besoins en protéines.
- ²⁴ Ces chiffres ont été diffusés par l'association californienne Earth Save.
- ²⁵ L'homme ne peut pas digérer l'herbe, mais à la place d'un champ d'herbe destinés aux bovins, on peut cultiver des plantes pour la nourriture humaine.
- ²⁶ Tous les chiffres porviennes de l'Annuaire suisse 1994, p.193-194.
- ²⁷ Les coots de la santé liés à la nourriture sont évalués en Allemagne en 1980 à 41,88 milliards de DM, la tendance est à la hausse.
- ²⁸ Le Matin: *La lourde facture de l'ostéoporose*. 8 janvier 1998, p.3
- ²⁹ Vegi Info est la feuille d'information de l'Association Suisse pour le Végétarisme. Elle peut être obtenue au secrétariat: Vegi-Bureau Suisse, case postale 9, 9466 Sennwald. Merci de joindre 2,80 Fr. en timbres.
La liste des alternatives au lait se trouve également sur notre site Internet:
<http://www.vegetarismus.ch/produkte/milchf.htm>



Association Suisse pour le Végétarisme (ASV)
27, chemin de Pierrefleur, 1004 Lausanne, eMail: asv@vegetarisme.ch
tél./fax: 021 / 646 89 53, CCP 90-21299-7, <http://www.vegetarisme.ch>

