
LE LAIT : VRAIS ET FAUX DANGERS¹

par Jean-Marie **Bourre**

Léon Guéguen². – Dans sa récente série des « vrais et faux dangers » de notre alimentation, après le « Bien manger » et « La vérité sur les oméga-3 », Jean-Marie Bourre consacre ce livre au lait, répondant ainsi à des attaques médiatisées de quelques médecins ou journalistes détracteurs des produits laitiers (qu'il ne cite pas !).

Le titre du livre aurait pu être « Tout savoir sur le lait et les produits laitiers », tant ses 366 pages lui confèrent un caractère encyclopédique couvrant tous les aspects « nutrition-santé » du lait dans notre alimentation, commençant par un captivant historique de l'utilisation du lait par l'Homme, notamment l'évolution de ses transformations technologiques, pour finir par 45 pages de tableaux de composition chimique détaillée de tous les produits laitiers (dont il aurait fallu citer plus clairement les sources) et abordant même les conséquences écologiques de la production laitière.

Partant de l'exemple du lait, aliment quasi complet, JM Bourre en profite pour dispenser, de façon très pédagogique, un véritable cours de nutrition, rappelant les principales notions biologiques et physiologiques sur les protéines, les lipides, les glucides et sur chaque élément minéral, oligoélément et vitamine. Les besoins et signes de carence ou de déficience sont aussi rappelés. Spécialiste des lipides, l'auteur a su choisir et utiliser à bon escient des extraits de mises au point récentes dans les autres domaines dans le but de démanteler des théories ou affirmations abusives. Il en est ainsi, notamment, des besoins en calcium et de la prévalence de l'ostéoporose et des « témoignages » avancés sur la relation entre consommation de lait ou de produits laitiers et diverses pathologies, dont les cancers.

Pour répondre aux attaques contre le lait, l'auteur-médecin passe en revue les principales maladies injustement attribuées à la consommation de lait ou de produits laitiers et démantèle les causes avancées : fertilité, syndrome métabolique, infarctus, obésité, hypertension, intolérance au lactose et allergies, cancers du sein, de la prostate, du côlon... et même ostéoporose, sans oublier les accusations fantaisistes comme l'acné, l'otite et, pourquoi pas, l'autisme. Sa conclusion, principalement inspirée par l'exemple du calcium, nutriment symbolique du lait, est intitulée « Le lait n'est pas une vacherie », pied de nez à l'un des livres « anti-lait » !

Pour boucler la boucle, le livre se termine par des considérations utiles, en amont sur les effets environnementaux de l'élevage des herbivores qui produisent le lait, notamment l'émission de gaz à effet de serre et le stockage du carbone par les prairies, et en aval par des

¹ Éditions Odile Jacob, 2010, 368 pages.

² Membre de l'Académie d'Agriculture de France, directeur de recherche honoraire de l'INRA.

conseils diététiques pour aider le consommateur à évaluer ses « trois produits laitiers par jour » qui lui sont conseillés.

Légitime réplique aux protagonistes de la campagne « anti-lait », le ton est souvent délibérément polémique, les mots sont parfois durs et incisifs, les qualificatifs ironiques. Dans son style vivant habituel, parsemé de bons mots, JM Bourre fait très bien passer les principaux messages. La présentation est agrémentée d'encarts « Le saviez-vous ? » ou « Pour en savoir plus, éventuellement » qui devraient satisfaire toutes les catégories de lecteurs.

Enfin, pour que le lecteur curieux puisse remonter aux sources, un site internet est donné pour accéder aux quelque 400 références scientifiques sélectionnées et utilisées et dont la sélection à la fin du livre ne rend pas suffisamment compte.

Il ne fait aucun doute que les réponses apportées dans ce livre sur toutes les questions que se pose le lecteur consommateur de lait et de produits laitiers, questions légitimes ou provoquées par des attaques non justifiées, sauront le convaincre de l'importance du lait et des fromages dans l'équilibre nutritionnel et la santé.