



Été 2007

Le grand mythe du lait de la vache

Un verre c'est mauvais, deux c'est pire!

Contrairement à la croyance populaire, l'humain n'a aucun besoin du lait de la vache et tous ses dérivés pour grandir et bien vivre. Pourtant, on en retrouve dans une foule de produits. Ce sont des produits très versatiles et on les utilise de 101 façons. Ceci inclut le lait et toutes ses variations, le fromage, le beurre, la crème, la crème glacée, le yogourt, la crème sure, le fromage à la crème, le chocolat au lait, le lait au chocolat, le lait condensé, le lait concentré, le lait en poudre, et les dizaines d'isolats du lait qui servent dans la fabrication d'autres aliments. Malheureusement, ils sont aussi une cause importante de 101 maladies.

Il serait trop long de détailler ici tous les états malades liés à la consommation du lait de la vache au cours de la vie. Cependant, il y a des centaines d'études rapportant chez les enfants un lien avec les troubles d'anémie, d'allergies, d'asthme, d'eczéma, de diabète juvénile, d'amygdalites, de coliques et chez les adultes, avec des troubles cardiovasculaires, de cancer, d'asthme, de sinusites, d'empoisonnements alimentaires. Il est normal qu'en mangeant un aliment qui ne nous est pas destiné, nous devenions malade, non? Saviez-vous qu'il y a davantage de cholestérol dans le fromage que dans une tranche de bœuf? Lisez davantage sur ces problèmes sur le site web en référence plus bas.

Certains diront que c'est naturel que de prendre du lait de vache et que l'homme en a toujours mangé. Prenons un pas en arrière regardons la question avec le gros bon sens. Les animaux ne s'alimentent pas du lait maternel des autres espèces. Les animaux cessent de boire le lait maternel rapidement, aussitôt qu'ils sont équipés pour manger d'autres aliments avec leurs dents. Même la vache ne boit pas de lait de vache après quelques mois de croissance. Nous n'avons pas plus de besoin du lait de vache que du lait d'éléphant, de cochon, de cheval, ou de chèvre. Il y a au moins la moitié de la population de la planète qui vit bien sans consommer le lait de la vache. **Le lait de vache a été conçu pour faire vivre et grandir un bébé vache pendant quelques mois, non pas un humain pendant toute une vie.**

Il y a beaucoup de personnes qui suivent un régime lacto-végétarien, en prétendant que le lait ne tue pas l'animal, donc admissible. Cependant, l'industrie laitière n'est pas exempte de cruauté. On enchaîne les vaches par le cou sur des planchers de béton (bien plus facile à nettoyer). Il faut comprendre que l'industrie de la viande de veau est en fait le produit de l'industrie laitière. Pour assurer la production de lait continue, les vaches laitières doivent donner naissance à un bébé à chaque année. Les vaches subissent un trauma de séparation hâtive quand on les sépare de leurs petits. De plus, si un bébé naît mâle, il est engraisé un petit peu et rapidement acheminé à l'abattoir pour en faire du veau. Chic.

La réalité du désastre environnemental causé par l'élevage animal commence à être bien connue. Il s'agit ici des gaz à effet de serre, les fertilisants qui créent des problèmes d'algues bleues et autres problèmes d'hyper fertilisation, l'usage d'herbicides, insecticides, d'eau potable de façon massive, etc. L'industrie laitière n'est pas à l'abri de ces effets néfastes sur l'environnement.

Les campagnes de publicité populaires pour encourager la consommation de produits laitiers sont l'œuvre de firmes de marketing des plus habiles. Ils nous ont martelés dans la tête pendant toute la vie des fausses informations ou des informations partielles et incomplètes. Depuis seulement environ 50 ans, avec l'aide des gouvernements, les associations de producteurs de lait ont réussi à rendre leur produit tout à fait 'normal'. On nous a même fait croire qu'un enfant ne peut pas grandir sans lait. L'industrie laitière a une véritable emprise sur l'éducation nutritionnelle et sur la politique gouvernementale. C'est vrai que le lait est la nourriture parfaite, mais entendons nous, le lait d'une mère pour son jeune enfant, pas plus!

La question des os

Un des seuls points de vente du lait est le fameux calcium. Mais en plus du calcium, le lait contient du cholestérol, du gras saturé, du pus, des résidus de produits chimiques agricoles, et une hormone appelée vitamine D (ajoutée par chimie – le lait n'en contient pas à l'origine).

Nouvelles

Prochaine session: 14 septembre

Calendrier 2008

Nous avons publié notre calendrier 2008. Vous pouvez le consulter sur notre [site web](#). Notez qu'il y a une session au début janvier. Nous avons une session par mois, de mars à novembre, avec deux sessions en mai et juillet. Il y a toujours la possibilité de faire la cure de jus à chaque saison.

JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5
6	6	6	6
7	7	7	7
8	8	8	8
9	9	9	9
10	10	10	10
11	11	11	11
12	12	12	12
13	13	13	13
14	14	14	14
15	15	15	15
16	16	16	16
17	17	17	17
18	18	18	18
19	19	19	19
20	20	20	20
21	21	21	21
22	22	22	22
23	23	23	23
24	24	24	24
25	25	25	25
26	26	26	26
27	27	27	27
28	28	28	28
29	29	29	29
30	30	30	30
31	31	31	31

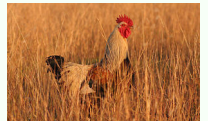
On parle du jeûne à la télé!

Voyez l'émission de télévision [Beau Temps Mauvais Temps](#). Pierre Graveline y parle du jeûne. (Windows Media Video)



Cruauté aux animaux

Il y a une dizaine de bonnes raisons pour adopter le végétarisme. La cruauté infligée à tous les animaux d'élevage, pendant leur naissance, leur vie et leur mort en est une. Si ce sujet vous préoccupe, vous pouvez consulter une vidéo préparée par [PETA](#), le mouvement qui décourage la cruauté aux animaux. Avertissement : cette vidéo n'est pas faite pour les yeux sensibles, ni pour ceux qui ne veulent pas connaître la réalité. [Cliquez ici](#). Voici une foule de bonnes ressources pour ceux qui s'intéressent au végétarisme [www.goveq.com](#).



Un autre bulletin des plus intéressants

Aimez-vous rester à l'affût des dernières nouvelles nutritives et informations et scandales sur la santé alternative et l'alimentation? Voici un bulletin qui pourrait vous intéresser. Voyez le bulletin Contact Santé [ici](#). Abonnez-vous [ici](#).

Les vaccins et l'autisme

Depuis plusieurs années, on entend parler des liens entre la vaccination infantile et le développement de l'autisme. Les parents de 5000 enfants aux États-Unis qui ont développé l'autisme après la vaccination demandent justice dans ce qui sera sans doute le plus grand procès médical jamais tenu. Lisez plus de détails dans les nouvelles de [Radio Canada](#).



Or, il y a du calcium dans à peu près tous les végétaux, incluant les légumes verts, les noix, les légumineuses, les graines et les fruits. Nous pouvons trouver tout ce que nous avons besoin comme nutriments dans les végétaux, incluant le calcium. Les éléphants, les gorilles et les chevaux trouvent aussi dans les végétaux tout le calcium nécessaire pour leurs gros os et toutes les autres fonctions du calcium dans l'organisme (il y en a des dizaines!).



Plusieurs études nous démontrent que les pays qui souffrent le plus d'ostéoporose, ou de perte de densité osseuse, sont les pays où on consomme le plus de produits laitiers, comme les Pays-Bas et les États-Unis. Il est donc clair que les produits laitiers ne font rien pour nous protéger de l'ostéoporose. En fait, au contraire, plusieurs études démontrent que la digestion des gras et protéines du lait contribuerait à rendre le sang plus acide, ce qui a pour effet de soutirer rapidement le calcium de notre alimentation, et en plus, quand celui-ci ne suffit plus, celui de nos os.

L'exercice est un facteur bien plus important dans la santé des os. L'exercice nous fait respirer abondamment, et nous aide à éliminer les acides légers de notre sang, donc favorise l'alcalinité de notre organisme. Mais les bénéfices de l'exercice pour les os ne s'arrêtent pas là. Les milliers de systèmes et parties de notre corps se développent toujours en fonction de l'usage qu'on en fait : c'est le principe de base de la théorie de l'évolution et du développement des espèces, ainsi qu'un mécanisme essentiel à la survie de toute espèce, animale ou végétale. Si nous réduisons l'usage d'un système, il a tendance à s'atrophier. Si nous en augmentons l'usage, il se développe davantage. C'est un principe formidable qui fait qu'un nageur aura des épaules fortes, qu'un menuisier développera une peau coriace sur ses mains, ou qu'un chanteur aura une capacité pulmonaire abondante. Ainsi, nos os deviendront plus denses et plus solides *si nous les utilisons!* Cela signifie les soumettre à des forces de tension, compression, torsion et flexion. Non, ce n'est pas une chambre de torture! C'est simplement soulever ses sacs d'épicerie, marcher, monter des marches au lieu de prendre l'ascenseur, jouer au tennis ou faire du sport ou des exercices de musculation au gymnase : travailler contre la gravité. En soumettant nos os à des forces de façon régulière, petit à petit ils se solidifieront.

Si vous voulez en lire plus sur ce grand mythe alimentaire, rendez vous sur le site web suivant, où on explique tout ce qui est connu sur le lait, et les liens avec une foule de maladies et d'autres sujets [en anglais]. Ce n'est pas pour rien que nous voyons enfin le lait être éclipsé graduellement des guides alimentaires (au profit des céréales, fruits, légumes).

NO Milk

RECETTE

Nous devrions tous manger plus de légumes crus, à tous les jours. Ils contiennent des bonnes choses (minéraux, vitamines, antioxydants, acide folique, fibres, etc.) et rien de mauvais! Une façon facile d'en consommer une bonne quantité est avec des crudités. Cependant, il n'est pas nécessaire de tremper nos légumes dans des cocktails chimiques ou dans des dérivés du lait de vache pour les apprécier. Voici deux recettes de trempettes qui ne contiennent pas de produits des animaux. Une grande assiette de crudités avec un bol d'humus est un excellent repas rapide, léger et nutritif en même temps!

Pour éviter de manger des produits chimiques, et pour avoir de meilleurs nutriments, il est toujours préférable d'utiliser des ingrédients biologiques, incluant les légumes, si possible.

Humus



Cliquez la photo pour agrandir

2 1/2 tasses de pois chiches cuits (ou 1 grande boîte)
2 gousses d'ail moyennes
1/2 tasse jus de citrons (jus d'environ 2 citrons)
1/4 tasse tahini (beurre de sésame)
1/3 tasse d'huile d'olive
1/2 c. à thé de sel
paprika pour décorer (facultatif)

Mélanger tous les ingrédients au robot culinaire (sauf le paprika).

Si vous utilisez des pois chiches en boîte, drainer et rincer les pois chiches avant de les utiliser, et soustraire le sel de la recette.

Pour avoir une consistance plus lisse, ajouter un peu d'eau ou du liquide de cuisson des pois chiches. Ne pas utiliser le liquide de la boîte de conserve.

Option : ajouter du persil, de la coriandre ou un jalapeno dans le robot!

Servir dans un bol comme trempette (décorer avec le paprika), avec des falafels, du pain pita ou tartiner dans un sandwich ou un wrap.

Restaurant recommandé

Le **Chuchai** est un restaurant thaïlandais végétarien d'inspiration bouddhiste devenu très populaire grâce à ses faux plats faits à base de blé et soja (faux canard, faux bœuf, etc.) Des réservations sont préférables en soirée. Quelques items du menu contiennent des œufs, comme les dumplings et les rouleaux impériaux; demandez et ils vous informeront de façon précise. Situé au 4088 St-Denis à Montreal. Tel : 514-843-4194



Lecture recommandée

Don't Sweat the Small Stuff,

Richard Carlson. (ISBN 0-7868-8185-2) Un tout petit livre en anglais pour ceux qui s'en font trop avec les petites choses et qui vivent la vie comme s'il s'agissait d'une grande urgence. À relire périodiquement pour se rappeler que le monde n'est pas parfait, et qu'il faut faire avec!



Pour faire une réservation, remplissez le [formulaire](#) ou appelez sans frais!

1 877 777-1567

Guacamole



Cliquez la photo pour agrandir

100% cru!

3 avocats mûrs
1 tomate moyenne mûre hachée finement
jus de 1 lime ou ½ citron
1 gousse d'ail moyenne pressée
1/4 c. à thé de sel
1/4 c. à thé de poivre

Piler les avocats dans un bol avec une fourchette. Ajouter les autres ingrédients et mélanger. Décorer avec du paprika. Placez un noyau d'avocat dans le milieu du bol pour ajouter une touche rustique!

Servir comme trempette pour des crudités, ou bien comme tartinaie dans des sandwiches, ou bien sur des nachos (recette à venir dans le prochain bulletin!)

Note : le guacamole ne se conserve pas bien, alors il vaut mieux le faire juste avant de le consommer.

Maison de santé du Lac Brome Pierre Graveline
408 Lakeside, Lac Brome QC Canada J0E 1V0
www.jeuneintegral.com info@jeuneintegral.com tél. 450-305-1248