

Le lait est très riche en calcium, il faut donc croire qu'il est l'aliment idéal. Si tu prends le temps de regarder ce qui passe dans des contrées lointaines où le lait ne fait pas partie des habitudes alimentaires comme en Asie, en Chine, au Cambodge, la consommation de lait y est très faible (moins de 5 lt/an et par habitant). Le constat est que l'ostéoporose y est peu fréquente.

Serait-il possible qu'on se soit trompé ?

Si tu regardes ce qui se passe chez les champions que sont les Scandinaves car c'est en Suède et en Norvège que l'on consomme le plus de lait par personne et par an. Et bien paradoxalement, c'est aussi dans ces pays que le nombre de fractures de col du fémur (pour un âge donné) est le plus élevé! Comment expliquer un tel record ? Cela peut être un manque de soleil ? En effet la vitamine D est essentielle pour fixer le calcium sur les os et notre corps la synthétise grâce au soleil. Mais si c'était le cas, les Australiens (qui raffolent eux aussi des laitages) ne devraient pas avoir de souci car le soleil y est présent toute l'année. Or là-bas aussi, l'ostéoporose sévit !

Que disent les études épidémiologiques qui suivent pendant des années des milliers de volontaires ? Que celles et ceux qui mangent le plus de laitages n'ont pas moins de fractures que les autres, et qu'ils pourraient même en avoir plus...Etrange non ?? A l'évidence : contrairement aux messages que l'on nous assène régulièrement, le lait ne semble pas indispensable pour avoir des os solides.

Et je fais quoi moi alors pour prendre soin de mon squelette ?

La problématique majeure (dixit les scientifiques) c'est comment retenir ce calcium.... Eh bien tu ne vas pas le croire, la solution : une alimentation qui respecte « l'équilibre acide-base » du corps, *soit une alimentation riche en fruits et légumes*. En effet les fruits et légumes, riches en potassium et bicarbonates sont plutôt alcalinisants et permettent de conserver le calcium osseux, contrairement aux céréales, aux viandes, au sel, au fromage, plus acidifiants, et qui facilitent la fuite de ce calcium.

Du coup rien ne t'empêche d'en consommer mais avec modération comme pour toute chose, de varier ton alimentation et tant qu'à faire si tu consommes des produits laitiers tâche de les prendre bio, et au lait cru !!

J'espère que cet article t'aura été utile. N'hésite pas à le partager, à "liker" et à laisser un commentaire sur Facebook, je serai ravie de te lire.

A bientôt pour une nouvelle info santé.

Idée reçue..ou pas. Faut-il boire du lait pour avoir les os solides ?

Wendy G.