

## Intolérance au lait de vache en naturopathie

En diététique, il est utile de connaître les principes de la naturopathie pour pouvoir éventuellement les intégrer ou les remettre en question. La position de cette discipline par rapport à l'intolérance au lait de vache, bien plus souvent supposée que réelle, doit notamment être observée d'un œil critique. En outre, l'approche naturopathique touche beaucoup plus d'aspects que le simple constat d'allergie aux protéines du lait et d'intolérance au lactose.



La naturopathie traditionnelle européenne est une discipline apparue et développée en Europe. Son approche est comparable à celle de la médecine traditionnelle chinoise (1). Dans la Grèce antique, Hippocrate formule déjà en 400 av. J.C. la «théorie des humeurs» ou «théorie humorale», valable encore aujourd'hui dans la naturopathie traditionnelle européenne, et dont résultent les quatre «principes humoraux». D'autres représentants importants de ce mouvement (dans le domaine germanophone) sont Hildegard von Bingen (env. 1000 après J.C) et Paracelse (16<sup>e</sup> siècle) (1).

L'une des hypothèses à la base de la naturopathie traditionnelle européenne est que la nature possède des stratégies de guérison qui rendent l'humain capable de guérir lui-même de la plupart des maladies. Si ces stratégies échouent, la mission du thérapeute est de reconnaître les facteurs qui entravent le

processus de guérison (1). La demande en traitements alternatifs ne faiblit pas à notre époque. En Suisse, près d'un tiers de la population a eu recours en 2017 à des moyens issus de la médecine naturelle ou complémentaire (5).

## Principes du diagnostic

En naturopathie, le traitement d'une maladie ne se fait pas d'après d'un diagnostic médical spécifique: l'être humain est considéré dans sa globalité. L'identification de la «constitution» de la personne joue ici un rôle important. Elle renseigne sur la prédisposition individuelle à certaines maladies et sur les réactions types spécifiques. L'analyse de la constitution se fait dans la plupart des cas par un diagnostic iridologique. Les maladies dont souffre une personne au cours de sa vie ne sont normalement pas considérées comme des événements isolés et sont placées sans un contexte global. Par ailleurs, chaque diagnostic se base sur les quatre «principes humoraux»: la chaleur, le froid, l'humidité et la sécheresse. C'est d'après eux que la maladie sera évaluée et que la conduite du traitement sera définie. Si ces quatre principes sont en équilibre, cela signifie que le sujet est en bonne santé, alors que leur déséquilibre entraîne la maladie (1).

## Nutrition holistique

Le traitement naturopathique a pour pilier des recommandations spécifiques en matière d'alimentation, correspondant au diagnostic. Ces recommandations trouvent leur fondement dans la citation d'Hippocrate, qui aurait dit: «Que ta nourriture soit ton médicament et que ton médicament soit dans ta nourriture» (6). C'est pourquoi en naturopathie, il n'y a pas de recommandations alimentaires universelles. L'«alimentation saine» se définit toujours individuellement et par rapport à la constitution de la personne, selon les principes de la «nutrition holistique» (2, 6). L'effet thermique\* d'un aliment joue ici un rôle important en ce sens que chaque aliment agit selon l'un des quatre principes – chaleur, froid, humidité, sécheresse – précités (1, 6). Si le diagnostic révèle un «trop d'humidité» (refroidissement, œdème, obésité, p. ex.), on recommandera des aliments «asséchants» comme les pommes, le poireau, le riz, le millet. En naturopathie, les valeurs nutritives des aliments ne sont pas prioritaires, mais sont quand même prises en compte. Par ailleurs, les produits laissés «au naturel», biologiques, indigènes et de saison sont particulièrement recommandés (6).

### \*Effet thermique d'un aliment

À noter que l'effet thermique qu'un aliment est censé développer dans l'organisme n'a aucun rapport avec sa température. Aussi la classification des divers aliments selon leur effet thermique s'écarte-t-elle de la classification courante et n'est-elle pas définie de manière homogène dans la littérature.

## Intolérance au lait de vache

En naturopathie, le lait de vache convient à tout sujet muni d'un système immunitaire performant et d'un appareil digestif sain. Si tel n'est pas le cas, le sujet peut développer une allergie aux protéines du lait ou une intolérance au lactose. La naturopathie décrit encore d'autres «situations métaboliques» nécessitant la renonciation au lait. Une situation à prédominance «froide» peut diminuer, du point de vue naturopathique, la capacité d'autorégulation du corps et causer des «allergies», des «processus chroniques inflammatoires» ou un syndrome dit «hypocinétique» (4, 1). Cette situation englobe aussi bien les troubles de la digestion des graisses dus à un déficit de l'activité biliaire que les hémorroïdes ou l'hypotonie. La situation «froide» comprend donc de multiples pathologies possibles. Le lait de vache étant classé, d'après son effet thermique, plutôt comme un aliment «refroidissant», les personnes souffrant de ces pathologies devraient éviter de consommer du lait (4). Le lait de vache est souvent cité,

avec quelques autres aliments, comme étant le déclencheur et l'amplificateur le plus fréquent des allergies et des inflammations chroniques. Se priver de lait devrait donc favoriser la guérison (4). Le lait est en outre décrit comme un aliment stimulant l'humidité (4). En naturopathie, il y a excès d'humidité dans les maladies s'accompagnant d'une production accrue de mucus. C'est pourquoi dans le traitement holistique, le lait de vache, considéré comme mucogène, est souvent (en partie du moins) déconseillé en cas de refroidissement et d'asthme.

## Le lait cru en naturopathie

Le lait issu directement de la ferme, que la naturopathie qualifie donc de naturel, est considéré comme bénéfique. Il aurait sur le plan nutritionnel plus de valeur que le lait industriel pasteurisé et homogénéisé. Le lait cru protégerait en outre des allergies (3).

### Évaluation

Les effets protecteurs du lait cru par rapport aux allergies sont connus et sont probablement dus à des composants du lait thermosensibles, encore non identifiés avec précision. Cependant, le lait cru peut être porteur de bactéries et causer des maladies telles que la listériose ou des diarrhées à *E. coli* entérohémorragiques (EHEC). Le lait disponible dans le commerce, qui aura été chauffé dans des conditions définies ménageant le produit (pasteurisé), est en tout cas préférable au lait cru que l'on a bouilli soi-même (7).

## Conclusion

Les principes de la naturopathie sont très loin de la plausibilité scientifique. Sur le plan empirique, néanmoins, son efficacité n'est pas exclue. Il est toutefois fortement déconseillé, sauf dans les cas d'allergie avérée, de renoncer, sur la base d'un diagnostic naturopathique, à des aliments qui sont dans notre culture des composants importants de notre alimentation quotidienne, comme le lait de vache. Il convient de rappeler ici que se priver sur le long terme de lait de vache peut rapidement entraîner des carences nutritionnelles.

## Bibliographie

1. Raimann Christian et al. Traditionelle Naturheilkunde TEN. *naturheilpraxis-chrischta-ganz.ch*. [Online] 06 2013.
2. Biesalski Hans Konrad, Bischoff Stephan C. und Weimann Arved. *Ernährungsmedizin*. Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG, 2018. S. 428–429.
3. Wirth V. A. Die Milch macht das Immunsystem munter. *Schweizerische Zeitschrift für Ganzheitsmedizin*. 22, 2010, S. 72–74.
4. Ganz Chrischta. Allergien und chronische Entzündungen durch Ernährung heilen. *Schweizerische Zeitschrift für Ganzheitsmedizin*. 28, 2016, S. 272–276.
5. Confédération suisse, Département fédéral de l'intérieur (DFI). *Enquête suisse sur la santé 2017. Consultation de médecine complémentaire*. Neuchâtel: Office fédéral de la statistique, 2017.
6. Ganz Chrischta. Gesunde Ernährung. *Schweizerische Zeitschrift für Ganzheitsmedizin*. 25, 2013, S. 39–40.
7. Johler Sophia. *Milch und Milcherzeugnisse aus Sicht der Lebensmittelsicherheit*. s.l.: Universität Zürich, Institut für Lebensmittelsicherheit und -hygiene, 2018.

## **Auteure**

Elisabeth Bühler-Astfalk, diététicienne-nutritionniste  
Bühler Human Nutrition, 8451 Kleinandelfingen  
Téléphone +41 (0)52 659 22 69, [elisabeth.buehrer@bluewin.ch](mailto:elisabeth.buehrer@bluewin.ch)

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, novembre 2019