

Docteur Cornelia Gauthier

LA PROSTATE ET LES PRODUITS LAITIERS

Attention ! Ceci ne se substitue en rien à une consultation médicale. Je vous demande de suivre méticuleusement les traitements qui vous sont conseillés.

Il est juste question, si possible, de prévenir cette problématique trop fréquente ou d'en éviter l'aggravation par un régime alimentaire aggravant !

Mieux vaut prévenir que guérir !

L'hypertrophie de la prostate

Cette problématique touche plus de la moitié des hommes : 57 % selon une étude faite par Urofrance sur des hommes entre 50-70 ans.

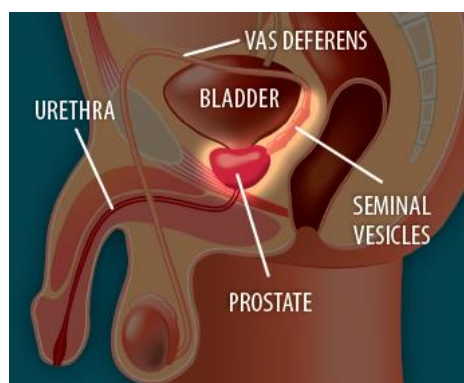
Mais elle ne tient pas compte de tous les hommes qui développeront cette pathologie au-delà de cet âge. On peut donc évaluer que les chiffres montent encore passablement au-delà de ces statistiques. En résumé, plus d'un homme sur deux sera touché tôt ou tard.

Pourquoi ? Est-ce une fatalité ?

Voyons d'abord rapidement ce qu'est la prostate

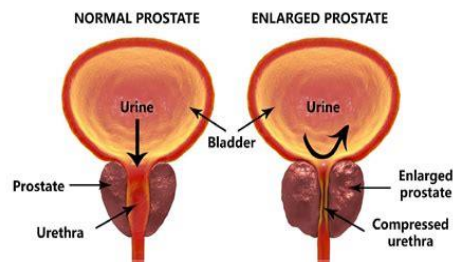
C'est une glande sexuelle de l'appareil génital masculin. Sa fonction principale est de sécréter une partie du liquide séminal, l'un des constituants du sperme, et de le stocker. Elle est sous la dépendance de la testostérone.

Cette glande se trouve tout en bas de la cavité abdominale. Elle est de la taille d'un gros pruneau. Elle entoure l'urètre qui la traverse.



Lorsqu'elle s'hypertrophie, elle comprime progressivement l'urètre et crée donc des problématiques urinaires. Elle va alors ressembler à une mandarine.

Docteur Cornelia Gauthier



Les hommes constatent tout d'abord une diminution de la puissance du jet. Par la suite, ils ont de plus en plus de peine à uriner. La vessie se distend et n'arrive plus à se contracter suffisamment. Ils urinent donc de très petites quantités à la fois.

Après quelques années, cela nécessite souvent une intervention chirurgicale pour « raboter » la prostate de l'intérieur.

Une situation paradoxale

L'homme vieillissant connaît progressivement une andropause, c-à-d que son taux de testostérone diminue avec l'âge.

La prostate, sous contrôle hormonal, devrait donc diminuer de taille au fur et à mesure du temps. A l'inverse, elle grossit !

Pour l'instant, les causes ne sont pas encore formellement établies. Les épidémiologistes ont néanmoins constaté que l'hypertrophie de la prostate est plus fréquente chez les hommes en surpoids.

Or on constate qu'une majorité d'homme entre 50-70 ans s'épaississent en prenant du ventre. C'est la fameuse **graisse abdominale** qui est très inflammatoire et dangereuse (comme cela a déjà été décrit dans le document principal).

L'apparition de cette graisse abdominale et de l'hypertrophie de la prostate est plus ou moins synchrone.

Alors pourquoi tout ça ?

Les produits laitiers pourraient être en cause, mais ce n'est pour l'instant qu'une hypothèse, même si elle assez probable. Il faut savoir que les lobbies du lait sont très actifs pour éviter la mise en évidence de la toxicité du lait.

Comme déjà dit, dans le lait qui est fait pour le veau, il y a une hormone de croissance, nommée **IGF1**, dont le rôle est de faire doubler le poids de l'animal en 6 semaines.

Docteur Cornelia Gauthier

Lorsque nous absorbons du lait, nous absorbons aussi cette hormone, même dans du lait UHT semi-écrémé !

Comme nous ne pouvons plus croître en longueur, nous finissons par nous développer en largeur, ou plutôt en rondeur. Ceci explique donc cela.

Au-delà d'un certain âge, les hommes grossissent et leur prostate aussi ! Elle prend dès lors la dimension d'une prostate de veau. C'est logique, n'est-ce pas ?

Remarquez de cette problématique de l'IGF1 est différente de celle de la caséine du lait qui déclenche une réaction inflammatoire. Mais malheureusement, les deux problèmes se conjuguent.

Le cancer de la prostate

Un homme sur 8 développera un jour un cancer de la prostate. Ce cancer représente 26 % des cancers des hommes après celui du poumon et du colon.

La plupart du temps, il se développe dans un contexte d'hypertrophie préexistante. Le cancer évolue à bas bruit, pendant plusieurs années. Mais il peut être détecté par des contrôles médicaux réguliers. On peut faire des échographies et un dosage plasmatique de la PSA (Prostat Specific Antigen). Ce dosage n'est pas un outil diagnostique, mais il permet de suivre l'évolution. On peut voir si la valeur est stable ou si elle augmente. Je conseille que chaque homme fasse au moins un dosage de PSA à 60 ans, pour avoir une valeur de base.

Autant les produits laitiers ne sont pas encore vraiment incriminés dans l'hypertrophie, autant il y a un lien très documenté par de nombreuses études en ce qui concerne le cancer. D'ailleurs, en Asie où l'on consomme peu de produits laitiers, le cancer de la prostate est au contraire assez peu présent.

Dans une publication du *Journal of the American Osteopathic Association* mise en ligne le 21 octobre 2019, les chercheurs de la clinique Mayo (États-Unis) disent avoir passé en revue **47 études** sur le sujet. Or, ces études rassemblaient pas moins d'**un million** de volontaires. Selon les résultats, le lien de cause à effet existe : les produits laitiers sont à l'origine d'un risque plus élevé de cancer de la prostate. La Mayo Clinic propose de plutôt tendre vers un régime végétal.

Même en France, Le Programme national nutrition santé (PNNS) a changé d'avis. En 2001, très influencé par les lobbies du lait, il recommandait de consommer **trois** produits laitiers par jour (**quatre** pour les enfants, les adolescents et les personnes âgées).

Désormais, la recommandation officielle, pour les adultes, est de ne pas dépasser **deux** produits laitiers par jour. « *Il y a un socle scientifique assez important en ce qui concerne un surrisque de cancer de la prostate lié à une trop*

Docteur Cornelia Gauthier

grande consommation de produits laitiers », a expliqué Chantal Julia, médecin nutritionniste à l'université Paris 13.

Quelles sont les hypothèses de cette pathogénie ?

D'après une revue systématique d'articles et une méta-analyse conduites sous l'égide du Fonds mondial de recherche sur le cancer (WCRF), qui paraît dans *Cancer Causes & Control*, les produits laitiers favoriseraient le cancer de la prostate en agissant effectivement sur la voie des **IGFs**. Je vous rappelle qu'il s'agit d'hormones de croissance contenues dans le lait. Ces hormones stimulent la croissance des cellules, notamment les tumorales.

Il y aurait, d'autre part, une compétition d'absorption entre le calcium et la **vitamine D** qui deviendrait ainsi insuffisante. Or, cette vitamine est très importante pour la fonction immunitaire, laquelle permet notamment de détecter des cellules anormales dans l'organisme et de les détruire. Nous avons régulièrement des bugs cancéreux ici et là (comme les mutations virales), mais le corps les élimine immédiatement. La vitamine D est donc cancéro-protectrice.

Evidemment, il peut y avoir d'autres causes encore inconnues.

Que faire ?

Mieux vaut prévenir que guérir, nous dit la sagesse populaire. L'hypertrophie et le cancer de la prostate ne sont pas une fatalité. Ils peuvent être évités si la stimulation à la croissance est stoppée.

- Dans l'hypothèse de cette cause « laitière » de l'hypertrophie et du cancer, il semble vraiment sage de **s'abstenir** autant que possible de ce produit « toxique » pour une grande partie de nous
- Il faut aussi perdre (ou éviter) toute la graisse abdominale

Pour être sûr de ne pas s'oublier, je vous conseille de mesurer régulièrement votre **tour de taille**. Elle devrait être autour de 94 cm pour les hommes selon leur stature, ceci étant une moyenne. Rappelez-vous que c'est confirmé que les hommes en surpoids ont plus de problèmes avec leur prostate.

Chaque cm de repris représente 1 kg de graisse inflammatoire !

L'autre adage me permet de conclure :

Un homme averti en vaut deux !

Tout est dit dans cette phrase.

Docteur Cornelia Gauthier

PS : il existe plein de produits de substitution déjà décrits dans le document principal.

Pour ceux qui sont accros au fromage, on trouve des faux-mages chez <https://www.fabulous.ch/veganshop/>. La texture est très légèrement différente, mais les goûts sont vraiment très bons. Il faut en tester plusieurs.

Docteur Cornelia Gauthier