

Thierry Souccar



Thierry Souccar, est un journaliste scientifique français, auteur et éditeur d'ouvrages sur les thèmes de la **santé**, la **longévité** et la **nutrition**.

D'abord journaliste chargé de la santé à **Challenges**, puis à **Sciences et Avenir** et au **Nouvel Observateur**, il a créé la première rubrique de nutrition en 1994 dans *Sciences et Avenir*. Sa position l'a amené à populariser en France plusieurs concepts comme l'**index et la charge glycémiq**ues, le régime paléolithique, le régime d'Okinawa, les processus de **glycation**, la restriction calorique, les rôles de la **DHEA** et de la **mélatonine**, ou encore la **psychobiologie**.

Il a créé en 2006 le site d'information **LaNutrition.fr**, financièrement indépendant. Ce site est animé par des journalistes scientifiques et présente les dernières données issues de la recherche sur l'alimentation et la prévention du vieillissement et des maladies liées à l'âge

En tant qu'auteur, il a écrit plusieurs livres reprenant et approfondissant les sujets de ses articles : en compilant les dernières découvertes concernant la nutrition et la santé (ouvrages sur les vitamines et les régimes alimentaires bénéfiques à la santé) ; en dénonçant les incohérences des informations diffusées par les autorités sanitaires ou les entreprises agro-alimentaires avec les conclusions des rapports publiés par des organismes de recherche scientifique indépendants.

Pour cela, il consulte des équipes de recherche universitaires américaines (l'École de santé publique de Harvard dirigée par le Pr **Walter Willett**, l'université de Californie, l'université Tufts, l'Institut national du vieillissement, l'université du Texas, l'université du Missouri) ou des équipes françaises (l'unité de recherche Inserm du Pr **Etienne-Emile Baulieu**). Il écrit aussi en collaboration avec d'autres scientifiques, comme le Dr Jean-Paul Curtay, pour *Le nouveau guide des vitamines*, préfacé par le Pr **Jean Dausset** (prix Nobel de médecine). Son livre *Le programme de longue vie*, co-écrit avec Jean-Paul Curtay, a été primé en **2000** comme l'un des meilleurs ouvrages de vulgarisation sur le vieillissement par l'Institut national sur le Vieillessement (États-Unis).

Editeur, il a dirigé plusieurs départements chez Albin Michel et créé en 1985 les Éditions First. Il a créé en 2006 la maison d'édition *Thierry Souccar Éditions*, financièrement indépendante, qui publie des ouvrages dans le domaine de la santé.

Dans son rôle de **lanceur d'alertes**, Thierry Souccar propose dans ses écrits les débats suivants :

Dans *Le Nouveau guide des vitamines* (1996), écrit avec le Dr Jean-Paul Curtay il présente une synthèse des connaissances scientifiques sur les effets des vitamines sur la santé et plaide pour une augmentation des apports en certaines vitamines comme la vitamine C et la vitamine D notamment par la prise de compléments alimentaires. Il y conteste le caractère supposé toxique de ces deux vitamines à haute dose.

Dans *Sciences et Avenir*, il a stigmatisé l'attitude des autorités sanitaires françaises dans plusieurs dossiers. Il a notamment dénoncé un accès restreint aux médicaments étrangers, en particulier avec l'interdiction du **tryptophane** et du **kava**. Il a aussi accusé l'**Agence française de sécurité sanitaire des aliments** d'incompétence et de désinformation lorsqu'elle a déclaré la **créatine** cancérogène.

Dans *Santé, mensonges et propagande*, écrit en 2004 avec Isabelle Robard, il dénonce les liens existant entre les autorités sanitaires françaises et les entreprises agro-alimentaires. Ces relations nuiraient à l'indépendance de l'[AFSSA](#) et engendreraient des messages nutritionnels contraires aux conclusions des rapports scientifiques. En particulier, après avoir dénoncé les conseils nutritionnels officiels qui visaient à dédouaner le rôle du sucre dans l'obésité et le diabète (dès 1997, il a écrit que la surconsommation de pain, pâtes, pommes de terre et de laitages augmente le risque de maladies chroniques), l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments a modifié en octobre 2004 son avis initial sur les sucres et de reconnaître leur rôle dans l'apparition de l'obésité et du diabète.

Dans *Lait, Mensonges et Propagande*, préfacé par **Henri Joyeux**, il conteste les recommandations officielles en faveur de la consommation de 3 à 4 laitages par jour. Selon les études citées dans l'ouvrage, la consommation de lait vantée pour ses apports de calcium ne serait pas efficace, notamment pour la prévention de l'**ostéoporose**. De plus, sa consommation excessive (3 laitages par jour et plus) pourrait favoriser plusieurs maladies comme les cancers de la prostate et de l'ovaire, la maladie de Parkinson, le diabète de type-1.

Dans *Prévenir et guérir la grippe* (2009), il critique les prévisions catastrophistes des experts sur la mortalité du virus H1N1, enquête sur l'origine des virus et conteste l'efficacité des vaccins contre la grippe saisonnière et propose un protocole visant à améliorer l'immunité grâce notamment à la prise de vitamine D d'octobre à avril dans l'hémisphère nord.

Toutes les vitamines pour vivre sans médicaments, First, 1991

La révolution des vitamines, First, 1995

Le nouveau guide des vitamines, avec Jean-Paul Curtay, préface du Pr **Jean Dausset** (prix Nobel de médecine).Éditions du Seuil, 1996

Le guide des nouveaux stimulants, préface du Pr Jean-Robert Rapin, Albin Michel, 1997

Emballage alimentaire et santé, Axis, 1998

Vérités et mensonges des produits amincissants, Albin Michel, 1998

La protection solaire - des crèmes à la nutrition, Flammarion, 1998

Le programme de longue vie, avec Jean-Paul Curtay, Seuil, 1999

Santé, Mensonges et Propagande, avec Isabelle Robard, Seuil, 2004

Au nom de la Science, avec Andrew Goliszek, Télémaque, 2005

Le régime préhistorique, Éditions Indigène, 2006,

Lait, Mensonges et Propagande, préface du Pr Henri Joyeux, Thierry Souccar Éditions, 2007 et 2008

Prévenir et guérir la grippe, Thierry Souccar Éditions, 2009

Alimentation: le lait, pas si blanc que ça...

De par sa **blancheur**, le lait inspire la **confiance** et le naturel depuis toujours. C'est pourquoi il occupe une place importante dans notre quotidien tout comme ses dérivés. Cependant, il faut prendre conscience qu'ils ne sont pas des **aliments parfaits** pour autant...

La flatteuse réputation du **lait de vache** n'est plus à faire mais elle est depuis peu remise en cause par de nombreux **médecins**, hygiénistes et chercheurs par le biais de **recherches** approfondies, et ce, partout dans le monde.

En effet, de plus en plus d'études scientifiques montrent que consommer beaucoup de **calcium** laitier n'améliore absolument pas la **santé** des **os**! pourtant on nous a toujours dit que le lait permettait de lutter contre l'**ostéoporose**...



Mais alors, comment expliquer le fait que les pays les plus consommateurs de lait sont aussi les plus touchés par cette maladie, tandis que, dans certaines régions de Chine, où l'on ne consomme aucun produit laitier, l'ostéoporose est inexistante ?

Par ailleurs, notons que pour **70%** de la **population mondiale**, intolérants ou **allergiques** au lactose, consommer du lait provoque entre autres **douleurs articulaires**, diarrhées, crampes...

Et la vache dans tout cela?

Croire que la production de **lait** n'implique aucune souffrance à nos chères ruminantes serait une bêtise. En effet, pour produire le lait, il est nécessaire qu'une vache mette bas, comme tout mammifère... Seulement, pour que la vache puisse donner son lait, on lui retire aussitôt son petit, âgé de **trois jours** maximum.

Sa première grossesse aura lieu à **2 ans**; elle sera à nouveau fécondée **3 mois après** chaque vêlage (par insémination artificielle dans **65 à 75 %** des cas); elle sera maintenue en lactation **7 mois minimum** par an et l'éleveur continuera à la traire même pendant sa **grossesse**...



Les vaches produisent actuellement environ **10 fois plus** de lait (jusqu'à 10 000 litres par an), que ce dont leur petit aurait besoin, ce qui est exténuant pour l'organisme. Les vaches développent alors des **malformations** et souffrent aussi d'une forme d'**arthrite** due aux **hormones** qu'elles doivent absorber pour une plus grande production de lait.

Ainsi, non seulement elles doivent supporter des **grossesses répétées** et se faire traire à longueur de journée, mais elles doivent aussi endurer la gêne de leur poids excessif. Avec un tel traitement, pas étonnant qu'elles en deviennent folles!

De plus, en hiver, elles sont confinées dans de petits espaces. Leur vie s'achève ainsi beaucoup plus tôt que prévu, vers l'âge de **5 ans**.

- Près de **225 millions** de vaches ont produit **551 millions** de tonnes de lait en **2007** (contre 470 millions il y a dix ans).
- La France est le deuxième producteur de l'Union Européenne, après l'Allemagne, avec **110 000** exploitations agricoles et **4,2 millions** de vaches laitières.
- Les Français boivent moins de lait liquide (**-20%**) et consomment moins de beurre (**-8%**), en revanche pas question de négliger le fromage avec **23 kg** par an...

Et l'environnement?

Les vaches sont nourries par des fèves de soja (**56,5 millions** de tonnes consommées par le bétail européen en 2003), qui viennent principalement du Brésil et d'Argentine. Or dans ces pays, la culture intensive du **soja** se traduit par la **déforestation**, un usage conséquent de **pesticides**, d'**OGM**, la **monoculture** qui affaiblit les **sols** et appauvrit les **populations** locales qui ne sont plus en mesure de se consacrer aux cultures vivrières.

- Par ailleurs, pour produire **27 litres** de lait, une vache doit boire plus de **170 litres** d'eau.



Cependant, en 1999, **Eco-emballages**, qui organise le **tri**, la **collecte sélective** et le **recyclage** des **emballages** en France, initiait un partenariat avec Syndifrais et ses **14 sociétés** adhérentes, qui pèsent **90%** du secteur des produits laitiers.

De plus, on trouve aujourd'hui des **produits laitiers bio** dans toute la grande distribution. Ce lait bio est de meilleure qualité nutritionnelle que le conventionnel. Une étude initiée par l'**Union Européenne** depuis 2004, à laquelle participent **31 instituts** de recherche, entreprises et universités, a montré que le **lait bio** est plus riche en **vitamine E**, en beta-carotène, en **oméga 3** et qu'il contient **60%** d'antioxydants en plus.

Quelle différence pour les vaches?

La production de lait bio est bien plus **respectueuse** des **animaux** et de l'**environnement**. Les vaches consomment des aliments bio à **100%** qui doivent s'éloigner le moins possible de leur régime naturel. De plus, le recours aux **antibiotiques**, systématique en conventionnel, est limité à **deux fois** par an: l'homéopathie et la phytothérapie sont privilégiées.



On se préoccupe également du **confort** de nos ruminantes. A l'intérieur, elles disposent d'un espace minimum, il est interdit de les attacher (sauf dérogation) et elles ont accès à l'**extérieur** en permanence. Et lorsque les vaches broutent dans les pâturages, elles ont droit à un demi-hectare chacune au moins. Mesdames sont servies!