

## L'HISTOIRE CACHÉE DU LAIT

Les cures de lait n'ont plus le grand succès qu'elles eurent avant guerre. C'est bien dommage, mes bons amis, car nous pourrions nous en inspirer. En Europe, de nombreuses cliniques, particulièrement en Allemagne, au Danemark et en Suisse, ont utilisé le lait entier ou le petit-lait, sous forme crue. Le défenseur le plus connu en a été le docteur Bircher-Brenner, mieux connu comme l'inventeur du muesli. Quelques praticiens l'utilisent encore, entre autres aux États-Unis le docteur William Campbell Douglass et le docteur Ron Schmid, qui pratique dans le Connecticut.

Ce dernier a publié une merveilleuse apologie du lait cru dans son livre sous le titre « *L'histoire cachée du lait : vertes prairies, vaches heureuses et produits au lait cru* ».

Il y trace l'historique alimentaire de ce produit et des récentes techniques « modernes » qui semblent plus avoir dénaturé que grandi ce noble aliment. Dans le chapitre « *certifier ou pasteuriser* », l'auteur relate comment, dès les années quarante, la pasteurisation a gagné sur la certification aux States. Face au désastre sanitaire que représentait le lait de distillerie, où les vaches étaient nourries des déchets de distillerie, deux positions étaient possibles. Le docteur Henry Coit soutenait le programme de certification du lait, ce qui pouvait garantir que la source était saine. C'était une forme de label de l'époque. Le lait de distillerie, ce sous-produit, en était naturellement exclu.

Le docteur Nathan Strauss, lui, fit croisade pour la pasteurisation, procédé qui fut appliqué initialement sur les laits de vraies laiteries, ensuite sur tous les laits (y compris les désastreux laits de distillerie). « *Au début, de 1890 à 1910 environ, les mouvements de certification et de pasteurisation ont coexisté, se complétant même de nombreuses façons. Dès 1910 et jusqu'aux alentours de 1940, une vague trêve s'est installée.* » Ensuite, la coexistence pacifique ne fut plus qu'un souvenir. La pasteurisation gagna...

*The untold story of Milk (Green pastures, contented cows and raw dairy foods)* de Ron Schmid, ND, éditions NewTrends Publishing 20 US\$. N'existe qu'en anglais à ce jour.

Table des matières résumée (sous sa forme complète, elle peut être téléchargée en français sur le site).

Partie I. Le lait hier. Le lait et la civilisation - Les bovins au début de l'agriculture en Amérique - Le mauvais lait : les laiteries-distilleries - Les microbes ou le terrain : la cause réelle des maladies - L'affaire du lait autour de 1900 : certifier ou pasteuriser ? - Un aliment-remède : histoire de la cure de lait - Enzymes : essentiels à la vie - Le lait dans les dernières cultures traditionnelles

Partie 2. Alimentation, Santé et Confiance. Trahison - Le cholestérol, les graisses animales et les maladies cardio-vasculaires : un mythe moderne -

Partie 3. Le lait aujourd'hui. Les agricultures intensive et fermière au 21ème siècle - Le lait moderne : catastrophes, incidents et rapports perturbants - L'intolérance au lactose et le lait moderne - L'homogénéisation du lait et les maladies cardiaques - Sécurité du lait cru ou pasteurisé - L'idéal : les formes fermentées de lait cru, provenant de vaches aux champs - Calcium, lait et santé - Le lait cru aujourd'hui - Annexes

Un ouvrage complet, documenté, modéré, incontournable pour ceux qui veulent étudier le sujet avec sérénité. J'en traduis quelques extraits ci-après.

