

QUI A PEUR DU GRAND

C'est en ces termes, que **Taty Lauwers**, conseillère en cuisine naturelle et passionnée de nutrition, évoque, dans son dernier ouvrage, ce breuvage à la symbolique chargée. **Un plaidoyer pour le retour du lait cru** dans notre alimentation.

Pourquoi un livre sur le lait ? Je travaille dans la nutrition depuis douze ans maintenant. Je me suis intéressée à l'alimentation, comme nombre d'entre nous, après de sérieux problèmes de santé. Je crois avoir fait le tour de tous les systèmes de nutrition alternative (crudivores, macrobiotes, végétaliens, etc.) en évaluant à la fois leurs qualités mais aussi leurs limites. De tempérament, je n'aime pas être enfermée dans un système. J'étais désolée de voir que certains aliments étaient diabolisés alors qu'ils ont soutenu nos sociétés depuis des siècles. Depuis cinq ans, je fais des ateliers avec des agriculteurs qu'ils soient bio ou non. Et là, j'ai été confrontée à la dureté de leur vie, aujourd'hui. J'ai réalisé qu'en alter nutrition, nous étions en train de leur couper l'herbe sous le pied en mettant certains aliments au banc de notre alimentation comme le beurre, la viande et le lait. Je suis curieuse de nature et j'aime avoir une vision un peu latérale des choses. « Que l'aliment soit ton premier médecin » disaient les Grecs. Cet adage peut être mis en pratique aujourd'hui mais à condition de se nourrir d'aliments frais, non dénaturés et en quelque sorte, originels. A l'occasion de mes recherches de réhabilitation des aliments nourriciers, je me suis rendue compte que le sujet du lait méritait un livre entier.

Pourquoi parle-t-on d'allergie au lait aujourd'hui alors qu'on n'évoquait pas ce problème dans le passé ? Nous mangeons beaucoup plus de lait et de produits laitiers aujourd'hui que par le passé. Jusqu'à la Révolution industrielle, 95% des gens vivaient à la campagne. Ce qui voulait dire qu'ils avaient du lait quand la vache vêlait. Ce lait était transformé en fromage et les familles disposaient d'une roue de fromage pour l'année. Par ailleurs, dans le passé, on jeûnait régulièrement. A l'heure actuelle, non seulement nous n'avons plus aucune occasion de mettre notre corps au repos, mais nous mangeons sans arrêt, et en quantité, du lait et des produits laitiers mais aussi de la viande et des œufs : tous produits hautement allergisants. Car ce sont surtout les protéines qui provoquent les allergies.

Le lait serait donc un produit toxique à force d'être consommé en grande quantité ? De tout temps le lait a été considéré comme un aliment de base hautement bénéfique. Depuis quelques dizaines d'années, nous sommes arrivés à consommer des laitages à toute heure, en toute saison, surexcités par un marketing soutenu de l'industrie du lait. Il est utile de se demander ce qui peut justifier qu'il faille ingérer plusieurs portions de laitages chaque jour alors qu'aucune autre société n'a

MÉCHANT LAIT ?

jamais testé d'aussi grandes quantités avant nous. Il convient également d'interroger la pertinence de la mouvance anti-lait en médecine douce. Entre le trop et le trop peu de lait, une troisième voie est possible, celle qui envisage que le seul lait utile à l'humain soit le lait cru de vaches nourries à l'herbe. Il n'y a pas un lait mais des laits. C'est dans la distinction entre le lait de ferme et le liquide blanc et sucré issu des prouesses de l'industrie agro-alimentaire que l'on cessera de diaboliser ce produit noble.

Dans votre livre vous dites : « Le lait de vie est devenu du lait bidon ». Que voulez-vous dire ? Pour éviter les graisses, on nous dit de consommer du lait demi-écrémé ou écrémé. Mais quand on supprime les graisses, on perd également toutes les propriétés nutritives du lait comme, par exemple, les vitamines A et E. Par ailleurs, le lait est un des produits les plus dénaturés de notre alimentation industrialisée. Que trouve-t-on si nous ouvrons nos frigos ? Du lait UHT, des yaourts industriels qui ne sont même plus des yaourts mais des mélanges de bactéries qu'on nomme désormais produits lactés, des fromages fondus, etc. La pasteurisation dénature le lait. Elle détruit ou réduit tout ce qui en fait un aliment utile à notre santé.

N'y a-t-il pas un danger pour la santé à consommer du lait cru ? L'obsession bactériophobe est d'autant plus vaine en matière de produits laitiers que ceux-ci restent parmi les aliments les moins responsables des intoxications alimentaires. Le poulet, les viandes hachées et les charcuteries tiennent le pompon dans cette matière. Et, à l'inverse de la croyance populaire, le lait cru et ses dérivés contiennent des agents anti-infectieux qui inhibent le développement des bactéries pathogènes. La listeria se multiplie plus vite dans les laitages pasteurisés que dans le lait cru parce que dans le lait pasteurisé, elle est seule à occuper le terrain...

Taty Lauwers, Qui a peur du grand méchant lait. Mythes ou réalités des allergies cachées, Aladdin. Pour en savoir plus www.cuisinenature.com