

## **Mythes ou réalités des intolérances aux laitages** **Les vertus du lait cru**

De nos jours, on constate de plus en plus d'intolérances alimentaires, parfois suscitées par l'ingestion de laitages. Sont-elles provoquées par ces aliments ou se pourrait-il aussi qu'elles soient dues au conditionnement de plus en plus artificieux que l'industrie agro-alimentaire leur inflige ? Le lait et ses dérivés (beurre, fromage, etc.) détiennent une place considérable dans notre alimentation. L'ampleur et l'intensité des traitements qu'on lui fait subir sont à la mesure des intolérances, vraies ou fantasmées, dont on les incrimine.

Taty Lauwers propose des réponses aux questions que nous nous posons tous en Naturoland. Faut-il consommer des laitages tous les jours... ou faut-il les exclure radicalement ? Les produits laitiers : pour qui et quand ? De quel lait parlons-nous ? Du vrai lait ou du plastilait auquel nous nous sommes tant bien que mal habitués ?

En différenciant attentivement entre les différents types de laitages, on peut s'expliquer que le consommateur ordinaire puisse mieux se sentir en proscrivant les produits laitiers tout venant ... de même que l'on peut également mieux comprendre comment le lait naturel aide au rétablissement de personnes épuisées. Les bénéfices du lait cru et les inconvénients de son traitement industriel sont explorés en détail.



**De nombreux bénéfices de santé peuvent être espérés des laitages pour autant qu'ils soient naturels, crus et consommés sans excès.**



18.50 €  
éditions Aladdin  
[www.lestoposdetaty.com](http://www.lestoposdetaty.com)  
D2015-10532-03



# **QUI A PEUR DU GRAND MÉCHANT LAIT ?**

**Vertus du lait cru**  
**Intolérances aux plastilaitages**

# TABLE DES MATIÈRES



## 7 AVANT-PROPOS

## 9 UNE TROISIÈME VOIE

## 13 VERTUS IGNORÉES DU LAIT CRU

- Témoignages sur les bienfaits du lait cru 15
- Atouts du lait cru 17
- Visite à la ferme et en fromagerie: définition du lait cru 20
- Un regard sur l'historique alimentaire de nos aïeux 22
- Qualité 23
- Quantités et fréquence 23
- Aliments ressourçants, de soutien ou de dépannage? 24
- Lait pasteurisé, stérilisé, UHT? 25
- Le lait cru n'est pas si «dangereux» 26
- Pour l'amour du bon lait 28
- Impact de la pasteurisation 29
- Le lait cru et les défenses immunitaires 32
- L'homogénéisation du lait: une mauvaise bonne idée 32
- Effets détoxifiants du lait et du petit-lait crus 34
- Vitamine A: quelle source idéale? 37
- Les propriétés pharmacologiques des graisses laitières 38
- Qualité originelle de ces matières grasses 41
- Cholestérol: secouons nos concepts figés sur les graisses 42
- Le beurre serait le meilleur... 43
- Margarine: une autre « pire des bonnes idées » 46
- Pour se désintoxiquer des propagandes expertes 47
- À vache heureuse, meilleur lait 48
- Piège des compilations d'études scientifiques 49
- Omega 3-6 du lait cru d'animaux nourris au pâturage 51



### 53 LE LAIT CRU: ALIMENT-REMÈDE ?

- L'histoire cachée du lait 54
- Les cures de lait: un historique 56
- Où trouver les laitages de lait cru ? 60
- Encyclopédie des fromages 61
- Conservation des laitages crus 62
- Peut-on cuire du lait cru ? 63

### 67 LAIT DE VIE OU LAIT BIDON ?

- Quels atouts disparaissent avec l'élevage intensif? 68
- Le lait est-il encore du lait? 72
- L'éllixir assassiné 72
- Les livres du collectif « Santé des enfants et pollutions » 75
- Milk shake d'un fast food 76
- Spécial personne fragile 77
- Sans carraghénanes, svp... 78
- Quelques plastilaitages 79
- Cancer et contaminants: les xénobiotiques 79
- Alertez les bébés... 82
- Enzymes manipulés génétiquement 84
- Les enzymes des fromages 86
- Principe de précaution 87
- Les cristallisations sensibles 88

### 93 LA VOIE NON LACTÉE

- Inadaptation aux laitages et inadéquation des discours 94
- Les arguments du camp anti-lait 95
- Aucune espèce ne boirait le lait d'une autre... 98
- Laitages et allergies 99
- Le K-Philus 102
- Réactivités aux sulfites alimentaires 104

- Peut-on se passer de laitages? 105
- Suis-je adapté aux laitages? 108
- Calcium et produits laitiers 110
- Du calcium orphelin dans les produits pasteurisés? 112

### 115 LA CATASTROPHE DU TOUT-STÉRILE

- Au nom de l'hygiène, de formidables atouts disparaissent 115
- Dangereuse pasteurisation 117
- L'hystérie contre la listeria 118
- Hygiénisme classique: revoyez votre copie! 120
- Disparition des exploitations familiales 122

### 125 INDEX

### 127 CATALOGUE LES TOPOS CHEZ ALADDIN

### 130 CUISINE NATURE CHEZ ALADDIN



# AVANT-PROPOS

En rédigeant ce livre, j'ai largement puisé dans mon expérience personnelle. Parce que j'ai souffert d'une maladie auto-immune grave, j'en étais arrivée à m'abstenir de tout produit laitier. En un premier temps, cette abstinence a payé. En réformant en profondeur mon alimentation et surtout en privilégiant les produits les plus naturels qui soient, je me suis retapée et, rayon laitages, ça va : j'en consomme à nouveau. Je les digère même aujourd'hui parfaitement bien, merci ! Le tout, pour moi, est de me tenir à distance de tout bidonnage, conditionnement et autre retraitement industriel, car je n'y résisterais pas.

Je n'aurais pu persévérer longtemps dans l'abstention de laitages. Aux plans affectif, politique et écologique, j'ai senti une faille dans cet évitement lacté. Il m'était trop douloureux de m'imaginer exclue ad vitam de joyeuses tablées. À cela s'ajoute ma tendresse pour le monde paysan, dont je me sens si proche en tant que « consommatrice » ; quoi que je fasse, je m'en voudrais vraiment de contribuer, ne serait-ce qu'un peu, avec mes petits sous de ménagère, à la volonté de puissance incoercible des grands conglomérats industriels. Je préfère acheter dans des petites exploitations agricoles familiales. Sur le plan écologique, les laitages sont, avec les œufs, les protéines animales qui me permettent d'être le moins prédatrice.

Pour toutes ces raisons, je serais vraiment désolée de devoir me priver de laitages.

# UNE TROISIÈME VOIE

Par ailleurs, le lait naturel cru présente de merveilleux atouts de ressourcement. Cela m'attriste de constater que, faute de cibler le véritable agresseur de leur système en détresse, tant de mangeurs se privent de ce qui pourrait les aider à se remettre sur pied – à savoir le lait cru, par peur de s'empoisonner.

D'un autre côté, parmi les accros au bon lolo, je ne suis pas moins atterrée de voir que tant d'enfants en bas âge souffrent d'otites à répétition, de rhinites ou de sinusites récurrentes, alors que le pédiatre sollicité n'en vient jamais à suspecter une hypersensibilité aux laitages.

Comme dans mes autres écrits, je m'évertue modestement à ouvrir une voie à tous ceux qui, comme moi, voudraient retrouver l'essence des vrais produits laitiers. J'aurai ici l'occasion de faire le tri dans le fouillis de suppositions, d'amalgames et de contrevérités scientifiques qui caractérise ce domaine. Les praticiens de médecines douces y trouveront un outil pour évaluer finement quand et pour qui conseiller l'évitement des produits laitiers.

En apprenant ici à quel point le lait cru de vaches nourries à l'herbe peut être un outil de ressourcement hors pair, les paysans conscients retrouveront la fierté de produire des aliments essentiels à l'humanité.

Avec cet ouvrage où je fais le point sur la vraie nature du lait, chers lecteurs, j'espère vous réconcilier avec cet aliment ancestral.

Qui croire lorsqu'on parle de diététique lactique ? Le lait et ses dérivés suscitent des questionnements et des rumeurs non fondées dont l'ampleur reflète son caractère mythique dans nos sociétés occidentales. De tous temps, le lait a été considéré comme un aliment de base hautement bénéfique. Depuis quelques dizaines d'années, nous en sommes arrivés à surconsommer toutes sortes de laitages à toute heure, en toute saison, surexcités par un marketing constamment soutenu face auquel il est devenu presque impossible de garder l'esprit critique. Au-dessus du contrepoint serré des publicités de l'agrobiz et de sa filière lait, plane la voix impressionnante des ténors de l'autorité symbolique (médecins, diététiciens, institutions).

Avec un enchantement d'une telle puissance, l'on en vient à oublier que ces conseils prétendent « objectifs » sont dictés en accord avec de puissants groupes de pression. En revenant sur terre, l'on devrait se demander ce qui peut justifier qu'il faille ingérer plusieurs portions de laitages chaque jour, alors qu'aucune autre société n'a jamais testé d'aussi grandes quantités avant nous ?

L'on devrait également se demander, symétriquement, ce qu'il convient de penser de la mouvance antilait en médecine douce. Depuis une dizaine d'années, certains homéopathes et ostéopathes avertis observent qu'une alimentation strictement dépourvue de

laitages animaux permet dans certains cas la diminution de toute une série de symptômes : eczéma ou asthme, troubles digestifs, difficultés respiratoires telles que bronchites, otites, etc.

Tandis que les uns voudraient nous faire boire du lait toute la sainte journée, les autres dénoncent ce lait qui tout soudain s'avérerait poison, ce même lait que l'on a toujours traditionnellement utilisé comme contre-poison ?

Comment croire les uns ou les autres, ou d'autres encore, si tous ces discours travaillent sur la peur de la maladie ou sur des réflexes archaïques ?

Pour le mangeur qui est attiré par cette catégorie de produit, entre le trop et le trop peu, une troisième voie pourrait bien être celle qui envisage que le seul lait utile à l'humain est le lait cru de vaches nourries à l'herbe. Dans les points de vue aussi extrêmes que ceux que je viens d'évoquer, l'on a constamment tenu comme équivalents le lait de ferme le plus simple avec le liquide blanc sucré des prouesses de la mégaindustrie laitière. L'effet positif obtenu en arrêtant tout laitage pourrait s'expliquer, car on a ainsi arrêté de s'empoisonner avec tout ce que ce lait frelaté et ses dérivés contiennent d'artificiel, dès lors que, rançon de la gloire, le lait de vie est devenu du lait bidon.

Dans ma propre quête pour redonner aux vrais aliments leurs lettres de noblesse et pour les réhabiliter face aux dévoiements de leur version industrialisée, j'ai été interpellée par les nombreux témoignages de renouveau de santé, de disparition d'allergies ou d'eczéma, de calme inflammatoire lorsque le lait ordinaire est abandonné pour du lait cru. Sans parler du nombre étonnant de personnes annoncées comme intolérantes au lait qui pourtant digèrent bien le lait lorsqu'il est cru.

L'on échapperait peut-être à cette funeste alternative du diable – le tout-lait ou le pas-de-lait – si l'on revenait au juste milieu : consommer

du lait et des laitages de temps en temps, de meilleure qualité intrinsèque, sous une forme fermentée — et ce, en évaluant, au cas par cas, les susceptibilités génétiques individuelles, car nous ne sommes pas tous égaux devant le lait.

Dans ce petit ouvrage pratique, je me propose de détailler l'impact de la pasteurisation, de l'homogénéisation et des pratiques intensives d'agriculture sur les forces de construction du lait.

Je me concentrerai sur les facteurs naturels propres au lait cru, au-delà du simple apport en nutriments et en minéraux.

Dans une optique résolument pratique, j'entrerai dans la question de savoir comment faire, au quotidien pour acheter et gérer des produits de lait cru, dans quels cas et quand arrêter le lait, comment et quand pouvoir reprendre ?

Je me demanderai, à voix haute, quelle sorte de lait éliminer.

Et lorsqu'il faut malgré tout abandonner le lait, je m'interrogerai sur les modèles alimentaires qu'il convient de suivre.

En filigrane, un mini-mantra de sagesse toute féminine : il s'agit de s'écouter plutôt que de suivre un gourou ou un chef de horde. Disons que je me suis employée, dans ce petit livre, à ramener chacun à sa propre écoute et à dénoncer quelques sirènes du tissu symphonique dans leur inlassable discours prêt-à-penser, pousse-à-jouer et « bouh, j'ai peur ». Chacun tête dans le lait un peu trop d'affects et de symbolique pour ne pas s'abreuver à certains de ses fantasmes. D'autres, qui voudraient tout simplement revenir au bon sens et à la bonne santé qui ont partie liée, penseront par eux-mêmes et tireront leurs propres conclusions des informations documentées que ce livre contient. C'est à eux que ce livre est destiné.

# VERTUS IGNORÉES DU LAIT CRU

provenant  
de vaches  
nourries aux  
champs

**T**ous les laitages ne se valent pas, tant sur le plan gustatif que sur le plan nutritionnel. À se laisser bercer par la chanson du marketing de la filière lait, l'on finirait par croire l'inverse. Or, la composition du lait dépend de la race de la vache ainsi que de ses conditions d'élevage ou d'alimentation tout autant que des traitements que subira le lait au-delà du trayon.

On verra au chapitre III (p. 67) les différences entre le lait de ferme et le lait en tetra« brique ». L'hypothèse que j'examine ici est très simple : le lait cru et ses dérivés sont à peu près les seuls, dans leur catégorie, à se qualifier comme aliments-remèdes. Il vous sera aisé de comprendre pourquoi, dans mes livres, tant de recettes incluent le lait encore cru (fromage frais maison, crème anglaise au lait cru, etc.).

Petit corollaire : nous nous heurtons bien évidemment à la réputation de dangerosité du lait cru, réputation usurpée comme nous le verrons au cours d'un chapitre entier (p. 115).

On se poserait plutôt la question de l'innocuité de la pasteurisation/upérisation, qui est devenue monnaie courante depuis quelques dizaines d'années dans les produits non fermiers. Ce traitement est réputé indispensable pour nous éviter les risques sanitaires posés par le lait cru. Au-delà de leur notoriété justifiée au départ, pour des raisons historiques, ces méthodes modernes sont désormais prisées par maints acteurs de la filière lait pour des raisons qui concernent davantage des questions de rentabilité économique pensée à court terme que les contraintes de notre protection sanitaire.

## PIÈGE DES COMPILATIONS D'ÉTUDES SCIENTIFIQUES

Dans les media orientés santé depuis les plus sérieux jusqu'aux plus légers, on ne compte plus les articles commençant par « le consensus actuel indique » ou « la plupart des recherches sérieuses, publiées dans les plus grands journaux scientifiques, confirment que ». A la faveur d'internet et de ses bases de données médicales si faciles à consulter, il est devenu très tendance de produire de l'esbroufe à coup de compilations d'études scientifiques sur n'importe quel sujet donné.

Or, la documentation internationale est si vaste et si variée que l'on peut démontrer avec autant de rigueur que la dioxine est un puissant poison qu'assurer qu'elle est anodine. Le même petit jeu s'adapte à toutes les molécules, bien sûr. D'autre part, les compilations se basent sur les résumés (« *abstracts* » en anglais). Ces résumés ne reflètent pas toujours les résultats précis de l'étude. De l'avis des chercheurs eux-mêmes, ce genre de dérive – un résumé plus affirmatif que l'étude résumée – est difficile à éviter car ce genre d'étude est, très souvent, financée par une multinationale, laquelle apprécie qu'on lui présente un rapport sur investissement correct...

Selon l'étude sur le sujet publiée en 2001 dans une revue scientifique, 46% des résumés d'études publiées dans les revues internationales ne correspondent pas aux résultats de la recherche qu'ils préfacent. Illustrons une autre dérive par un coup d'oeil latéral sur un des sujets qui fâchent: l'aspartame (substitut de sucre utilisé dans les sucrettes des récidivistes de régime).

Si l'on corrèle le résultat des études sur l'innocuité ou la dangerosité de l'aspartame aux sources de financement des études, on obtient ce qui suit<sup>\*1</sup>. Sur 74 études financées par l'industrie, cent pour cent d'entre elles concluent à l'innocuité de cet additif. Sur 90 études provenant de sources indépendantes, 92% d'entre elles ont identifié un risque pour la santé lié à la consommation d'aspartame.

<sup>\*1</sup> cité dans l'indispensable bimestriel « *What Doctors Do Not Tell You* » ([www.wddty.com](http://www.wddty.com)) - travail de Ralph G. Walton, président du Center for Behavioural Medicine au Département Psychiatrique du Collège de Médecine des Universités du Nord Est de l'Ohio.



# LE LAIT CRU: ALIMENT-REMÈDE ?

« (...) l'animal donne son lait de son vivant, comme la poule offre son œuf ou l'abeille son miel. L'animal fait ses cadeaux de son vivant. Manger l'animal, c'est, pourrait-on dire, manger l'instrument – le théâtre de son incarnation. Assimiler le lait à la chair animale est d'un manque de sérieux regrettable. (...) Le lait, par sa composition équilibrée entre les glucides et les protéines occupe une place médiane entre les deux familles d'aliments : végétale et animale. »  
Joël Acremant, dans « *Se Nourrir Aujourd'hui* », éditions Novalis



Lorsqu'il est produit dans les meilleures conditions, le lait cru est un tel aliment-remède que certains médecins l'ont utilisé en cures aux effets de ressourcement extraordinaires. Celles-ci consistent à boire de grandes quantités de lait à l'exclusion de tout autre aliment pendant plus d'un mois. Je ne vous encouragerais pas à de tels excès, sauf obligation. C'est à fin d'édification que j'expose ici les résultats de ces cures afin de réhabiliter le vrai lait, car la part de recherche scientifique est un peu maigre à ce sujet. Si vous êtes convaincu que le lait cru est pour vous — répétons que nous sommes inégaux face au lait — nous verrons où trouver le lait cru et ses dérivés et surtout nous verrons quelles sont les meilleures pratiques pour les conserver.

La partie pratique de ce chapitre (faire ses fromages, confectionner son propre beurre, clarifier le beurre, réaliser du lassi, etc.) est exposée en détails et recettes dans mon livre « *Mes Racines en Cuisine* ».

## 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.

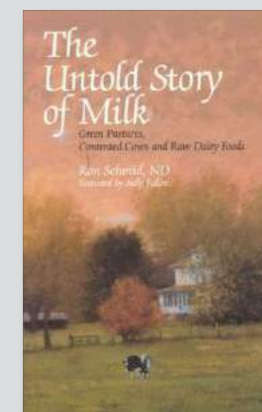
Table des matières résumée (sous sa forme complète, elle peut être téléchargée en français sur le site).

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.



# LAIT DE VIE OU LAIT BIDON ?

« La vache, modèle animal du don de soi, est aujourd'hui un être totalement bafoué, quelquefois même diabolisé. Gardons-nous des démonstrations tonitruantes et simplistes. Il viendra le jour où les substituts de produits laitiers perdront leur éclat et où la vérité remplacera la propagande. On redécouvrira pleinement les vertus du lait quand on arrêtera de le martyriser ! »

Joël Acremant (p. 52)

Les tables nutritionnelles classiques ne spécifient pas la nécessaire qualité des aliments de tous les jours. Même sans être cru, le lait d'animaux sains, nourris en pâturages tout aussi sains, n'équivaut en aucun cas au lait auquel nous nous sommes habitués aujourd'hui, souvent issu de vaches trop poussées. Le lait « moderne » est souvent écrémé... donc vidé des indispensables vitamines A et D (liposolubles) et de ses précieux acides gras. Il doit en conséquence être amélioré de vitamines de synthèse, dont il n'est pas prouvé que leur effet reproduit avec justesse celui des vitamines naturelles.

La démonisation des laitages pourrait être due à la mauvaise connaissance qu'a le lecteur lambda des coulisses de l'agro-alimentaire et de l'industrie. Le bon lait cru de ferme paye les pots cassés pour ses cousins. L'on a peu financé d'études sur les répercussions que peuvent avoir sur la qualité du lait les nouvelles techniques performantes de l'agro-industrie : l'élevage intensif, la pasteurisation, l'homogénéisation, l'écémage, le pompage mécanique, la réfrigération même.

On a encore moins étudié l'impact de l'absorption des additifs seuls ou en synergie avec des résidus de polluants. Sait-on que les résidus d'intrants, de médicaments et d'hormones qui aboutissent dans nos assiettes sont véhiculés surtout par les graisses animales (donc laitières) ?

Sait-on quels additifs sont autorisés à la transformation de ce qui nous semble un « simple » fromage ? Sait-on le nombre incalculable d'aliments dans lesquels sont utilisés les dérivés de poudre de lait, à titre d'adjuvant ? On comprendra ici l'auteur qui a affirmé : « Je me ferais plus aux vaches qu'aux chimistes... »

# LA VOIE NON LACTÉE



« C'est l'agriculture tout court [et non l'agriculture bio, réservée à une élite] qu'il s'agit de défendre tant qu'elle existe encore: seule elle pourra donner du vrai pain à la masse du peuple français même si elle n'est agricole qu'à 90 ou 60%. Car ce qui nous attend c'est une nourriture 100% chimiquée. Le plus grave reproche qu'on puisse faire à l'agriculture biologique, si elle n'en sort pas de son parc naturel, c'est qu'elle sera bien vite intégrée à ce titre par les trusts et l'Etat. Ne produisant qu'un pourcentage infime tarifé selon les critères officiels, elle ne pourra alimenter qu'un marché du produit naturel de luxe. L'ayant confortablement refoulée dans ce secteur marginal, l'agrochimie pourra achever d'occuper tout le reste du terrain ».

Bernard Charbonneau, (p. 29), écrit en 1975...

Le titre du premier livre du docteur Nicolas Le Berre est « *Le lait, sacrée vacherie* ». « Sacré » est un terme exquisément éloquent en la matière : les partisans du choix de consommer du lait de vache ou non semblent en effet entraînés les uns comme les autres dans une spirale d'irrationalité galopante. La propagande de l'industrie laitière ne rejoint que dans l'excès la démonisation des produits de la vache.

Officiellement, nous ne serions qu'un à trois pour cent de la population dans nos pays occidentaux à être allergiques francs aux laitages. Cela est vrai si l'on se fie aux résultats des tests cutanés et sanguins. Si l'on se fie en revanche au calme des organes qui peut survenir après l'arrêt des produits laitiers, les chiffres prennent une tout autre figure. C'est sur la base de cette observation de terrain que les praticiens de médecines douces conseillent depuis une dizaine d'années à la plupart de leurs patients de se priver de produits laitiers.

Mettons-nous d'accord. Les laitages consommés aujourd'hui par la majorité des mangeurs sont des produits issus de vaches dénaturées, vidés de leurs nutriments naturels essentiels par de multiples traitements, riches en résidus et adjuvants divers, difficiles à digérer. Que l'on déconseille alors ce type de non-aliment, et que l'on retire les laitages traficotés de l'assiette du mangeur malade, voilà qui ne demande pas de commentaire particulier.

Pourquoi se priver des remarquables bienfaits des laitages de qualité dès lors qu'on a rétabli un terrain un peu engorgé, si l'on a ciblé l'adéquation du profil à cette catégorie d'aliments et si l'on choisit des sources saines de produits laitiers ?

Prétendre que le lait est essentiel est une posture aussi difficile à tenir qu'affirmer qu'il est un poison ou que le lait cru guérit tout.

plan nutritionnel... ni sur le plan affectif, car ces allergies aux laitages se sont tellement généralisées qu'il n'est plus étonnant de prévoir, dans les goûters d'anniversaire, des variantes de surprises sans laitages. La vie sans lait devient de plus en plus facile à pratiquer en société.

## Calcium et produits laitiers

**L**es produits laitiers sont annoncés comme « indispensables pour les os, car un verre moyen de lait contient 30% du calcium et 25% de la vitamine D dont vous avez besoin chaque jour. Ces deux nutriments aident à la solidité osseuse et à la beauté des dents. » (texte extrait d'une pub sur internet).

Ce mantra est tant répété par les relais marketing de l'agro-industrie qu'on ne le lit plus avec esprit critique. Si c'était vrai, comment expliquer que, selon les conclusions qu'on peut tirer de l'étude des Infirmières — étude menée sur 80.000 personnes par l'équipe de Walter Willet, Président du département de Nutrition de la prestigieuse école de Santé Publique de Harvard (Massachusetts), aussi auteur à titre personnel du best-seller « *Eat, Drink, and Be Healthy* » —, le risque de fracture dû à l'ostéoporose est deux fois plus élevé chez les femmes qui ont une consommation élevée de laitages que chez celles qui en mangent peu ?

Un lien plus subtil que le simple rapport consommation de laitages/densité osseuse doit être identifié.

Le calcium est certes indispensable à l'équilibre de notre physiologie. Mais il faut savoir que le calcium est disponible dans des aliments autres que les laitages.

Les spécialistes sont aussi d'accord pour souligner l'importance d'une trame protéique globale de qualité, sans carence mais sans excès. Entre

les microbiotes carencés et les pratiquants de jeûnes surprotéinés, il y a peut-être un peu de place pour le bon sens ? Il a aussi été démontré que l'ostéoporose dépend de la présence d'autres minéraux, comme le magnésium et le bore.

En outre, il ne suffit pas de calculer les doses de calcium absorbées mais bien le rapport entre ce que le mangeur absorbe et ce qu'il excrète, ce qu'on nomme « l'équilibre calcique ». Quel intérêt d'ajouter du calcium sous forme de comprimés ou de surconsommation de laitages, s'il ne va pas se placer là où il faut, mais qu'il y crée des microcalcifications douloureuses ? Il s'agit aussi d'empêcher le corps de pomper le calcium des os, phénomène courant dans les cas d'acidose non traitée.

C'est le cas des jeunes surconsommateurs de boissons pétillantes sucrées dont il n'est pas autorisé de citer le nom, riches en acide phosphorique, déséquilibrant la balance du calcium et déminéralisant le sujet sur la durée. Une étude américaine a évalué que les grands buveurs de ces sodas souffraient d'une perte osseuse de vingt pour cent supérieure aux sujets témoins, à l'âge de quatorze ans déjà. Je comprends mieux l'augmentation du nombre de fractures chez les gamins de mon quartier.

Dans les cas de crainte d'ostéoporose, il est un peu tard, à l'âge de la ménopause, de se préoccuper de boire du lait. C'est avant la puberté que l'ajout aurait dû être stabilisé, ce qui fait le drame des Européennes qui ont connu les privations de la seconde guerre mondiale.

Si, au surplus, elles sont de stature fine, il y a de quoi s'inquiéter. Comme je me soucie de vos inquiétudes, je vous propose une solution facile à mettre en place et qui a fait ses preuves: primo sélectionner tous les fromages exclusivement au lait cru, secundo déguster un bol quotidien de bouillon de poule maison à l'ancienne. Non seulement l'ostéoporose peut être arrêtée par ce procédé, mais vous pouvez regagner de l'os même après soixante ans... Ne vous privez pas pour autant de pratiquer l'indispensable exercice physique, comme il l'est toujours recommandé dans les cas d'ostéoporose.

« S'il y a carence quelque part, c'est moins de calcium que d'esprit critique. » Carol Vachon (p. 28)

### Du calcium orphelin dans les produits pasteurisés?

**S**elon Carol Vachon, « le lait actuel favorise l'ostéoporose au lieu de nous en protéger ». Seul le lait cru, ou d'autres sources alimentaires équilibrées en complément de l'exercice physique et d'une alimentation globalement équilibrée, peuvent protéger de l'ostéoporose.

La disponibilité du calcium dans le lait cru serait toute différente de celle du lait pasteurisé. Peut-être parce que l'enzyme phosphatase qui permet l'absorption idéale du calcium est désactivée par la pasteurisation.

Suivons Carol Vachon dans sa recherche sur le sujet: « *Le lait protège-t-il contre l'ostéoporose ?* » mars 1996, syllabus, chez l'auteur (p. 28). Les autres citations de ces paragraphes sont extraites du même document. Les sources anglophones citées plus avant (p. 17) sont aussi édifiantes.

Selon Vachon, les produits laitiers industriels « sous leur forme actuelle accroîtraient les besoins apparents en calcium », ce qui incite « les autorités à hausser régulièrement les quantités de calcium à consommer et encourage la surconsommation de produits laitiers », source d'un cercle vicieux. « *Après plus de 70 ans de recherches intensives et des sommes fabuleuses investies, on n'est toujours pas capable de démontrer qu'un éventuel surplus osseux dû au lait persiste jusqu'à l'âge des fractures, soit après soixante ans.* »

Mieux encore : « *La croyance dans le lait est si profonde que jamais les chercheurs ne vont se demander si les produits laitiers auraient pu nuire aux os de certaines femmes pour expliquer la volatilité de leurs os après la ménopause.* »

Selon le chercheur, les données scientifiques sur le sujet sont interprétées de façon biaisée, même si cela est fait inconsciemment. Des chercheurs spécialistes de l'ostéoporose ont constaté la rigueur incontournable de son argumentation. « *Malheureusement l'inertie du milieu est telle que personne n'ose bouger.* »



*« Mais ce n'est pas en un jour que l'on fait régner l'ordre là où pullulait le chaos. Et il n'en était pas de plus pullulant, varié, durement ruiniforme, miné de fissures moisies de tous les verts et bleus, affaissé en coulées plus ou moins fluides, et de toutes sortes d'odeurs. L'on comprend que les pouvoirs publics doivent intervenir pour aider Peugeot-Danone à rationaliser - donc moraliser - la production. (...) Le Brie se laissait aller sur son lit de paille, le Cantal, tranché sans que Polytechnique en eut calculé l'angle, était jeté à poil dans un torchon de papier. Et s'il n'y avait eu qu'un Cantal défini par l'Afnor, mais il y en avait mille! Il était temps de faire des fromages français un fromage carré dans son brillant smoking (...). Il fallait rendre celui-ci compétitif, sinon consommable. (...) Désormais, plus de ce brie sur paille évoquant l'étable, il se civilise et se tient mieux, il tend au coulommiers blanc d'hôpital en attendant d'atteindre l'idéal, qui est le but suprême de l'industrie fromagère: ce degré zéro du fromage, le gruyère d'Australie. »*

Bernard Charbonneau (p. 29)

## Au nom de l'hygiène, de formidables atouts disparaissent

**L**e lait cru pâtit d'une réputation de dangerosité qui n'a pas grand fondement scientifique. Le sujet est si complexe qu'il mérite des livres entiers, tels « *L'histoire cachée du lait* » du docteur Ron Schmid (p. 55) ou « *Pour l'amour du bon lait* » du chercheur Carol Vachon (p. 28). Je me contente ici de résumer ce qui peut être utile au cuisinier lambda qui veut profiter des bienfaits du lait cru et de ses dérivés.

Dans son étude parue en 2003 chez l'asbl Vivre...S (p. 75) « *La catastrophe du tout-stérile alimentaire* » de Michel Nesjszaten évalue les paramètres qui nous permettraient de redresser la barre en matière d'hygiène alimentaire excessive, si pas biocide : « *une norme d'hygiène utilisée pour transporter sans danger des produits sur toute la planète et jusque sur la lune est-elle applicable à un petit producteur qui vend du fromage sur un marché local ?* »

Ce sont les normes d'hygiène et l'apprentissage de réflexes de propreté ménagère qui ont permis de mettre fin aux dégâts que certains germes pouvaient occasionner en santé publique. Merci aux hygiénistes de la première heure d'avoir sauvé quantité de vies humaines et d'avoir patiemment formé des générations de fermiers et de ménagères. Hélas ! l'hygiénisme ne s'est pas adapté aux nouvelles conditions de vie. Alors que les risques bactériologiques ont considérablement diminué, nous sommes entraînés à conserver des réflexes essentiellement surhygiénistes, quasi obsessionnels.

Nous sommes endoctrinés — le terme n'est pas trop fort — à nous surprotéger contre des risques bactériologiques qui sont devenus infiniment moindres que du temps de nos grands-parents. Illustrons par l'exemple des œufs, vendus en étalage en grande surface mais que vous

## L'hystérie contre la listeria

Les toxi-infections peuvent être dues entre autres à des salmonelles, des campylobacters, des e.colis ou à la listeria. La présence de germes dans l'aliment, telle que détectée en laboratoire, n'implique pas qu'il y ait une certitude de maladie. Il faut encore que le sujet qui a consommé des listeria ou des salmonelles développe une pathologie.

Sources partielles. « *L'hystérie listeria* », dans les Dossiers du Canard Enchaîné « *Qu'est-ce qu'on mange? Nouvelle enquête au fond de nos assiettes* », 1997. Voir aussi page 17 du livre de Michel Nejszaten pour un tableau édifiant. Voir le site [www.rawmilk.com](http://www.rawmilk.com) pour d'autres statistiques américaines aussi parlantes.

Il y a trente ans, on entendait à peine parler de la listeria. Est-elle récemment apparue ? Non, bien sûr. Mais elle occupe le devant de la scène car elle ne subit plus la compétition d'autres bactéries.

Auparavant, elle était tenue en garde par plusieurs facteurs. L'utilisation de planches en bois en fromageries entretenait une population variée de microbes, dont une partie inhibait le surdéveloppement de mademoiselle listeria. L'obligation légale d'utiliser désormais des planches en inox fait la joie de listeria, qui en raffole.

Cette dernière adôôôre aussi la réfrigération, à l'inverse de ses camarades. À trop vouloir garder au froid, vous ne gardez que mamzelle listeria.

La listeria ne pourrait se développer dans l'environnement acide classique des fromages, sauf pour le cas des fromages à pâte molle de type camembert, brie, etc. Ceux-ci présentent un plus grand risque de contamination tout simplement parce qu'ils sont plus humides et alcalins.

Si l'on en croit l'historique des plus récentes intoxications alimentaires, ce sont ceux qu'un sujet à risque (femme enceinte, jeune enfant, personne affaiblie) devrait craindre au même titre que les charcuteries (pâtés de viande, etc. stérilisés ou non).

*« On nous a appris que la pasteurisation était une bonne chose, une méthode pour se protéger contre les maladies infectieuses, mais un examen attentif révèle que les mérites de cette technique ont été exagérés. Cette technique est devenue inutile pour des raisons d'hygiène depuis que se sont généralisées les machines à traire modernes, les tanks à lait en acier inox, des procédés efficace d'emballage et de distribution. »<sup>1</sup> (...)*

*« D'ailleurs la pasteurisation n'est pas une garantie de propreté absolue. Depuis quelques dizaines d'années, tous les cas d'épidémies de salmonelles dans le lait – et il y en eut beaucoup – ont eu lieu dans du lait pasteurisé. Cela comprend l'épidémie de 1985 en Illinois qui toucha plus de 14000 personnes et entraîna au moins un décès. La souche de salmonelle de ce lot de lait contaminé affichait une résistance tant à la pénicilline qu'à la tétracycline (\*121).*

*(...) Le lait cru contient des bactéries lactiques qui protègent contre les germes pathogènes. La pasteurisation détruit ces utiles micro-organismes, ce qui laisse le produit fini bien démuni face à une éventuelle contamination bactérienne. (...) La chaleur du procédé de pasteurisation modifie deux acides aminés du lait : la lysine et la tyrosine, ce qui rend l'ensemble des protéines moins disponible.*

*Elle accélère le rancissement des acides gras insaturés du lait et détruit certaines vitamines (perte de plus de cinquante pour cent de la vitamine C; jusqu'à quatre-vingts pourcent des vitamines hydrosolubles).*

*Le facteur Wulzen, ou facteur anti-raideur, est totalement inhibé, de même que la vitamine B12 qui est utile à maintenir le sang sain et un système nerveux en bon état. La pasteurisation diminue la disponibilité des composants minéraux du lait, comme le calcium, (...), le magnésium, le phosphore, le potassium, le sodium et le soufre, de même que de nombreux minéraux traces. (...)*

*La lipase du lait cru aide l'organisme à digérer et utiliser les matières grasses du lait. (...)*

Extraits traduits par mes soins de « *Nourishing Traditions* », aux éditions New Trend Publishing, par Sally Fallon et Maria G. Enig. C'est le livre compagnon de tous ceux qui, comme moi, se fient au bon sens de nos aïeux pour l'équilibre de l'assiette plutôt qu'aux théories nutritionnelles. Curieux des numéros entre parenthèses ? Ce sont les références scientifiques : achetez le livre original !



# INDEX

## A

Acremant 52, 66, 91  
adapté aux laitages 108  
additifs; L'éllixir assassiné  
72; Spécial personne  
fragile 77  
allergies 99  
AMAP 60  
ayurveda 109

## B

beurre; Le beurre serait  
le meilleur... 43;  
Les propriétés  
pharmacologiques des  
graisses laiti 39

## C

calcium; Du calcium orphelin  
dans les produits  
pasteurisés? 112  
Calcium et produits laitiers  
110  
Cancer et contaminants: les  
xénobiotiques et autre  
79  
carraghénanes 78  
catastrophe du tout stérile  
alimentaire 115  
Charbonneau 29, 114; Le  
Festin de Tantale 117  
chinoise 108  
cholestérol; secouons nos  
concepts figés sur les g  
42; [www.thincs.org](http://www.thincs.org) 42  
compilations d'études  
scientifiques 49  
confort; Aliments  
ressourçants, de soutien

ou de confort? 24  
cures de lait 56

## D

dangereux; Le lait cru n'est  
pas si «dangereux» 26  
Deru (Dr. Marc) 95  
Disparition des exploitations  
familiales 122  
Douglass 47

## E

encyclopédie des fromages  
61  
Enig 33  
enzymes 31  
enzymes des fromages 86  
enzymes manipulés  
génétiquement 84  
études scientifiques (piège)  
47

## F

Fallon 37  
Feidt 82

## G

graisses; pharmacologiques  
(propriétés des graisses  
laitière 39; Qualité  
originelle de ces matières  
grasses 41  
Groupement d'Achat 60  
groupe sanguin 109

## H

historique alimentaire de nos  
aïeux 22  
homogénéisation 32

hygiénisme excessif  
115, 120  
hypothèse lipidique 42

## I

immunité; Le lait cru et les  
défenses immunitaires 32  
Immunocal 35  
Inadaptation aux laitages et  
inadéquation des disc 94  
intensif 68

## K

Klein-Lecat 100

## L

lactoferrine 30  
lait; Quels atouts  
disparaissent avec  
l'élevage intensif 68  
laitages; et allergies 99  
; Les arguments du camp  
anti-lait 95  
; Peut-on se passer de  
laitages? 105  
lait cru; conservation 62;  
cuire? 63; définitions  
20; Le lait cru n'est pas  
si «dangereux» 26;  
L'histoire cachée du  
lait 54; Où trouver les  
laitages de lait cru ? 60  
La voie non lactée 93  
Le Berre (Dr. Nicolas) 94  
Lecat-Klein (Marguerite)  
100  
Legoy; pasteurisation 29  
listeria; L'hystérie contre la  
listeria 118

## M

margarine; la pire des  
bonnes idées 46  
milk shake d'un fast food  
76  
Molkosan 35

## N

Native Nutrition 15  
Nourishing Traditions 69

## O

oméga; Oméga 3-6 du lait  
cru d'animaux nourris au  
pâturag 51  
omega-3 51

## P

paradoxe français 41  
pasteurisation 29; danger  
117  
petit-lait; Effets détoxifiants  
et oxygénants du lait et  
du pe 34  
Piège des compilations  
d'études scientifiques 49  
Pour l'amour du bon lait  
28

## R

ressourçants; Aliments  
ressourçants, de soutien  
ou de confort? 24

## S

Schmid 55, 115  
Signalet 96  
soutien; Aliments  
ressourçants, de soutien  
ou de confort? 24  
stérilisation 25  
stress oxydatif 35

## U

UHT 25  
untold story of Milk 55  
upérisation 25

## V

vache heureuse, meilleur  
lait 48  
Vachon 29, 115  
Vitamine A; quelle source  
idéale? 37

## W

Weston Price Foundation  
15  
Willet 110  
Wise Traditions 15  
Wuidart Gustave 96  
[www.cecalait.fr](http://www.cecalait.fr) 105  
[www.lial-mc.asso.fr](http://www.lial-mc.asso.fr) 105  
[www.rawmilk.com](http://www.rawmilk.com) 118  
[www.raw-milk-facts.com](http://www.raw-milk-facts.com) 18  
[www.realmilk.com](http://www.realmilk.com) 31  
[www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org)  
15, 43  
[www.westonaprice.org/basicnutrition/vitaminsaga.h](http://www.westonaprice.org/basicnutrition/vitaminsaga.h) 37

## X

xanthine oxydase 33

# CUISINE NATURE CHEZ ALADDIN



La cuisson vapeur pour les personnes pressées



Des jus frais et des caviars végétaux pour un fast-food nature



De l'équilibre et du peps grâce à des nourritures vraies bien choisies. Des recettes pour tous les goûts, tous les profils biochimiques



dans la collection de recettes pratiques **Spécial Jules**



L'introduction pour le Jules qui n'a jamais cuisiné



Remise à niveau en paléonutrition



Pour le Jules qui tend vers le végé léger



Pour le Jules qui continue en pur végé

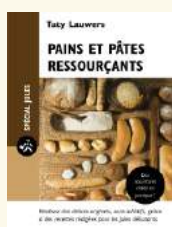
**UN JULES ?** C'est celui qui ne sait pas cuisiner, qui n'a jamais appris, voire qui a peur de commencer. C'est aussi le mangeur qui ne veut pas cuisiner : pas le temps, c'est ringard. Et enfin, on pense ici à celui qui ne peut pas cuisiner : il est en burn-out ou perclus de douleurs articulaires.



Pour des enfants atypiques (les «canaris»)



Pour explorer le mode protéiné, en cuissons douces

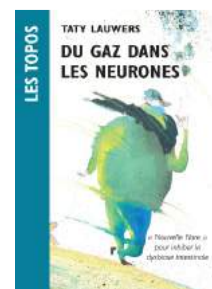


Pour découvrir les basiques en cuisine autonome

# CATALOGUE LES TOPOS

Tous les livres sont signés Taty Lauwers. Mi 2016-début 2017 paraissent les topos experts associés aux topos profanes. **Les topos**

**experts sont signalés d'un rond grisé.** Les dates de parution des prochaines éditions sont précisées sur le site [www.taty.be](http://www.taty.be).



COLOPATHIE ET DYSBIOSE INTESTINALE  
Contient la cure "Nouvelle flore" équivalente à RGS/GAPS™.



Topo expert : quand, pour qui, pourquoi recommander cette cure



LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES  
Contient la cure Détox' Flash, équivalente au Kitchiri des Indiens.



Topo expert pour dissiper les malentendus (à paraître)



GLYCÉMIE INSTABLE  
Contient la cure "décrochez des sucres", équivalente au régime Lutz ou low-carb.



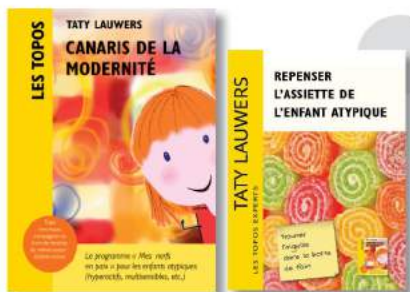
Topo expert: quels paramètres pour accompagner la cure (à paraître)



BURN-OUT  
Une stratégie pour ressusciter.

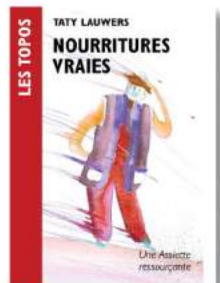


**Le topo expert a paru mi-2015:** Stratégies naturo douces pour requinquer un épuisé chronique



### ENFANTS ATYPIQUES ET NERVEUX

Les « canaris » sont ces enfants qui sont plus intoxiqués par la pollution que déglutés par une dysbiose. Le topo contient la cure "Mes nerfs en paix", équivalente aux régimes Failsafe et Feingold. Topo expert (à paraître).



LE TOPO ESSENTIEL : QUI SUIVRE EN NUTRITION ?  
Les codes d'une assiette ressourçante



UN DRAINAGE HYPOTOXIQUE DE QUINZE JOURS  
Contient la cure équivalant à l'alimentation vivante



LA PALÉONUTRITION  
Contient la cure "Retour au calme", version ressourçante de la paléo



Deux topos experts très spécialisés



aider un végétarien qui a été trop loin (à paraître)



ou comment récupérer un crudivore quand il est cuit (à paraître)