

# On a craqué pour

par Brigitte Huet

## « Qui a peur du grand méchant lait ? » Mythes ou réalités des allergies cachées

De plus en plus d'allergies sont constatées de nos jours parmi les adultes et les enfants. Celles-ci sont parfois suscitées par l'ingestion de produits alimentaires, dont les 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. En prenant la mesure de la dénaturation des produits laitiers, Taty retrouve quels sont les bénéfices de santé que l'on pourrait attendre du lait naturel cru. Elle 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 ? Le lait 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, l'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.

« ...Sur le plan écologique, les laitages sont, avec les oeufs, 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. 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... »

« ... Les praticiens de médecines douces y trouveront un outil... en apprenant à quel point le lait cru de vaches nourries à l'herbe peut être un outil hors pair, les paysans conscients retrouveront la fierté de produire des aliments essentiels à l'humanité... »

« En rédigeant ce livre, j'ai largement puisé de mon expérience personnelle... A cela s'ajoute ma tendresse pour le monde paysan, dont je me sens si proche en tant que « consomm'actrice »... »

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

A lire absolument.

