

Réédition 2010 du premier des  
topos sur la nutrition  
de Taty, chez Aladdin  
(sorti initialement en 2007),  
collection *Les Topos*

## QUI A PEUR DU GRAND MECHANT LAIT?



Vient de sortir  
15.6.2010

Taty 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 plastilaït auquel nous sommes résignés ?

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 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. Lorsqu'il faut malgré tout abandonner le lait, même cru, des laits végétaux peuvent être employés à titre de substituts (laits de soja, de riz), moyennant certaines réserves...

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).

Table des matières. Une troisième voie. I. Le lait cru: info ou intox? II. La voie non lactée III. Lait de vie ou lait bidon ? IV. Les laits végétaux (laits de riz, d'avoine, etc.)

Tome IV dans la collection *Les Topos* (catalogue ci-joint).

En vente en magasins bio (tous en Belgique; en réseau des Biocoop en France) ou via [www.greenshop.be](http://www.greenshop.be) - 22 euros - 176 pages, 14.8/21 cm, intérieur noir et blanc, couverture couleur, reliure dos collé.

Existe aussi en version digitale au prix de 28 euros.

**Plus d'infos, des extraits, des échanges avec les lecteurs sur [www.lestoposdetaty.com](http://www.lestoposdetaty.com) (bouton "Livres")**

*Les Topos de Taty* s'adressent à la fois aux mangeurs curieux d'alternutrition et aux praticiens qui sont susceptibles de les guider dans une démarche thérapeutique.



Passionnée de nutrition et de bonne cuisine, Taty témoigne de la renaissance que peut apporter, même après un long parcours de mauvaise santé, une autre façon de cuisiner : une assiette ressourçante.

Pour les thérapeutes, Taty fait le point sur nombre de pistes actuelles et, désamorçant les phénomènes de mode, offre une présentation pragmatique des approches alimentaires qui ont fait leurs preuves sur le terrain. Plus « pointus » que les autres ouvrages de Taty, ces topos proposent des grilles alimentaires et des menus de « cure » qui en feront des outils particulièrement pratiques pour les thérapeutes et les diététiciens.

Pour les mangeurs comme vous et moi, ces *Topos* lèvent le voile sur certaines notions cruciales mais parfois complexes qui ont cours en

Naturoland : hypoglycémie, dysbiose, « allergie » au gluten ou aux laitages, etc. Rédigeant dans un style direct, convivial et humoristique, sans dogme et

sans œillère, l'auteure remet en perspective des concepts qui circulent à l'occasion comme autant de vérités révélées ou de fatwas. Au lieu de crier avec les loups sur certains produits alimentaires tels que le gluten, les produits laitiers, les graisses animales, Taty calme le jeu et ouvre quelques pistes rationnelles pour éviter pièges et diktats sur les vertus ou dangers des graisses, les viandes, la qualité alimentaire etc - tous sujets qui font débat actuellement en nutrition.

À travers toutes ces observations et réflexions, elle confronte le grand questionnement millénariste qui aura marqué ce siècle : « quel régime pour chacun, ici et maintenant ? ».