

REPENSER LES LAITAGES

Dans ce tome, j'ai conçu un atelier d'apprentissage de la crèmerie maison, à l'intention de tous les cuisiniers, y compris les novices pressés ou fatigués que j'appelle les Jules. J'ai aussi envisagé ce tome avec un regard particulier pour les plus fragiles d'entre les mangeurs, qui sont souvent malades chroniques (depuis les victimes de la maladie de Crohn jusqu'à tous les malades auto-immuns), et pour les thérapeutes naturo qui les suivent : non, les laitages ne sont pas toxiques en soi; oui, ils peuvent être un adjuvant formidable pour se réapproprier sa santé. Et oui ! La qualité de vie et la santé exigent que l'on se procure les laitages les plus originels qui soient, quitte à se remettre aux fourneaux.

Phénomène assez rare en nutrition, qui est plus une religion qu'une science, je suis une athée en cuisine. Je tiens plutôt des raisonnements d'ingénieur, sans en être une pour autant. La logique est ma béquille,

**Des recettes à l'ancienne,
modernisées
par nos outils et nos
connaissances actuelles**



Qu'est-ce qu'un Jules dans ma collection ? 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, je pense ici à celui qui ne peut pas cuisiner : il est en burn-out ou perclus de douleurs articulaires. Quel défi : j'écris pour celui qui ne veut pas, qui ne peut pas ou qui ne sait pas... mais qui doit cuisiner !

là où la pensée magique est celle de ma cousine. Les deux béquilles se valent, mais j'ai bien de la peine à comprendre le mouvement anti-lait dont ma cousine fait partie : où est la logique d'annoncer que ce produit est toxique alors qu'il est le fondement de nombreuses pratiques ancestrales, au sein de sociétés longèves ? Comment peut-on justifier que l'humain serait devenu tout soudain « allergique » à un produit auquel des siècles l'ont habitué ?

Ma logique, de bon sens, toute simple : certes, quantité de mangeurs se sentent bien mieux en mangeant sans produits laitiers, même bio. Quelque chose aurait donc changé dans la physiologie de l'homme ? Cela demanderait des centaines d'années. Cela ne se peut. Serait-ce que l'essence des laitages a changé ? Plus probable. C'est surtout depuis 20 ans que ces réactivités multiples se manifestent, justifiant ainsi le mouvement anti-lait. Hercule Poirot est appelé à la barre : quel élément majeur a changé depuis cette période ? L'accumulation de la pollution environnementale aurait atteint un seuil ? Peut être... L'alimentation des animaux est délirante ? Certes... Les hormones recombinantes ? Elles ne sont autorisées qu'aux États-Unis. Le fait que la majorité des acheteurs se fient désormais plus aux produits industriels qu'aux produits authentiques ? Il doit y avoir de tout cela, en effet.

Je me permets de rajouter une couche à cette soupe à la grimace. Depuis l'avènement de l'ère de l'allégé, l'industrie alimentaire utilise avec beaucoup de légèreté des additifs comme les carraghénanes, ces algues micronisées qui font que la texture de votre yaourt maison n'arrive pas à la cheville d'un simple yaourt du commerce. Hélas autorisées même en bio. Pourquoi « hélas » ? C'est que le dossier de la famille Carragh' est loin d'être léger... En études cliniques sur les rongeurs, ces additifs provoquent des troubles de santé que l'on préfère ne pas résumer dans un livre de recettes. Sur le terrain de l'humain, on observe qu'ils entretiennent l'inflammation intestinale.

Au surplus, mais oui : la liste n'en finit plus... au surplus donc, on a vu se généraliser depuis vingt ans la mise en place d'enzymes manipulés génétiquement dans la production d'aliments à fermentation (pain, vin, etc.). Vous saviez que votre fromage y était probablement passé ? Ces enzymes sont réputés anodins, mais ils n'ont pas été testés sur l'humain in vivo. Nous n'avons pas non plus de recul sur leur consommation à long terme. Vers 2005, j'ai interrogé à ce sujet un ingénieur, membre de



Illustration © Diego Aranega

notre INRA belge, présent lors d'un de mes ateliers pour les fermiers belges. Sa réponse en résumé : « *vous avez raison, chère madame, nous n'avons procédé à aucun test ni sur animaux ni sur humains, tant nous étions convaincus que cette extension des anciennes hybridations était naturelle* ». Dommage si l'on sait que les fabricants de ces enzymes se vantent d'avoir gagné plus de cinquante pour cent du marché.

Rappel technique. Les OGMs ou Organismes Génétiquement Modifiés concernent les aliments trans-géniqués (l'homme saute la barrière des espèces), alors que les Enzymes Manipulés Génétiquement sont un autre gadget des biotechnologistes : les levures et autres bactéries de l'agro-alimentaire sont « opérées » au niveau micro-cellulaire.

Qu'observe-t-on sur le terrain ? En ôtant de l'alimentation du sujet moderne en fragilité intestinale les pains, vins, fromages, vinaigres, bières, tous produits où ces nouveaux enzymes sont surreprésentés, on obtient un sursaut de bien-être, si pas une rémission. Connaissant les diètes à la mode, comparez cette liste à la série d'aliments interdits dans au régime conseillé aux victimes de « candidose ». Il est curieux d'observer que le pain et les produits laitiers font partie des deux interdits que l'on retrouve chez les nutrithérapeutes modernes depuis vingt ans alors que les Anciens (Kousmine & C^{ie} jusqu'à cette date) n'y voyaient aucun souci.

Continuons dans l'analyse des dérives qui font que le mouvement antilait connaît de beaux jours.

Un des défauts du marketing laitier est de vouloir faire consommer du lait à des adultes ou des fromages tous les jours, trois fois par jour. Tâchons de convaincre quelques mangeurs adultes que le lait en soi n'a rien à faire dans leur frigo et que ce sont les produits transformés qui peuvent leur faire du bien : yaourt, fromages frais ou affinés. Il ne faut pas de longues semaines pour que le mangeur qui tente l'éviction du lait ubiquiste en ressent les curieux bienfaits.

Mais j'achète du fromage bio ! rétorquez-vous. Je serais bien incohérente de tomber à bras raccourcis sur le bio, que je promeus à longueur de lignes. Hélas ! ce label est devenu un mot-valise : on y met un tel bazar. Il est passé le temps où les aliments bio étaient la garantie de manger comme mère grand et d'acheter la dignité des producteurs. Ce marché semble être récupéré par les grands groupes alimentaires qui y ont vu de jolies parts de marché. Seuls trouvent grâce dans cet opus les petits producteurs bio, ces fermiers que vous pouvez encore aller rencontrer, avec qui vous pourrez deviser calmement.

Consommer du fromage mais bio est un beau pas en avant, mais en surconsommer n'est pas un pas dans la bonne direction. Confrontés à des mangeurs qui se disent « réactifs aux laitages », voyons s'ils ressentent les mêmes effets en diminuant simplement les doses hebdomadaires : au lieu de consommer des laitages trois fois par jour, essayons une portion tous les deux ou trois jours. Selon mon expérience de terrain, cela suffit souvent à un beau mieux-être, qui se manifeste déjà après trois semaines de changement.