

LAITAGES

En phase I de *Retour au calme*, les laitages animaux sont exclus. Cela ne posera pas de souci majeur pour votre créativité en cuisine, dans la mesure où cette phase ne dure que quinze à trente jours. Quand vous êtes à court d'idées, n'utilisez PAS en dépannage les boissons végétales (à base de soja ou de céréales). Seul le lait et la crème de coco sont autorisés en remplacement. Du bouillon maison remplace parfaitement bien les laitages dans quelques recettes classiques françaises (béchamel, etc.).

En phase II de *Retour au Calme*, tous les laitages sont autorisés sous forme originelle*, surtout fermentés (yaourt, kéfir) ou affinés (tomme, comté, etc.). Ils sont limités en qualité, en dosage et en fréquence comme dans l'*Assiette Ressourçante* (voir ci-après). Même si vous êtes hyperréactif aux laitages, le beurre ou le ghee sont autorisés en phase II, à condition d'être de lait cru.

Le kéfir et le fromage frais faits maison sont riches en protéines adjuvantes du foie : la cystéine et la méthionine, précurseurs du glutathion, cet oxygène cellulaire qui fait tant défaut aujourd'hui. Le petit lait en est aussi riche. Il s'avère être un véritable remède, s'il est non pasteurisé non transformé. Les fermiers le jettent, demandez-leur de vous en garder.

Bon sens : alternez entre fromages de vache, de chèvre et de brebis.

QUALITÉ. Même si vous ne pratiquez pas la version *Optimale*, les laitages animaux seront exclusivement originels (p. 64). **DOSES.** En phase II, les laitages sont limités à 4 portions par semaine. Une portion de fromage affiné : 60 g. Une portion de fromage frais ou de yaourt : 150 g.

SONT AUTORISÉS	
PHASE I	PHASE II
	les laitages fermiers, de qualité originelle : yaourt, fromage frais, crème, fromage affiné, beurre source : chèvre, brebis, vache
	en modération ¹ : les laits de substitution d'amande et de noisette

¹ En modération, car s'ils ne sont pas réalisés maison, ils ne sont pas ressourçants pour des raisons techniques.

SONT EXCLUS

- ◇ ~~les laits de substitution de soja, d'épeautre, de riz, d'avoine, de quinoa, etc.~~
- ◇ ~~les yaourts et les crèmes de soja~~
- ◇ ~~les plastilaitages classiques~~

Se réconcilier ?

Si vous soupçonnez une franche réactivité aux laitages animaux même originels — ce qui est souvent le cas des personnes sujettes à des mucosités, des troubles oto-rhino récurrents, de l'eczéma — vous mettrez de côté même pendant cette phase « de croisière » les laitages de vache, de chèvre, de brebis ou de jument. Vous reprendrez les laitages sains et crus après trois à six mois de drainage-ressourcement, quand vous aurez rétabli la barrière intestinale et les défenses naturelles. En attendant, imaginez que vous vivez en Thaïlande, vous aurez plus de créativité en cuisine.



Après une période de drainage de quelques semaines, la plupart des autres mangeurs pourront se réconcilier¹ avec les laitages de qualité. Ils en consommeront de temps en temps. C'est le choix idéal des paléos tendance végété, car le fromage frais de lait cru et le yaourt sont leurs protéines idéales, au même titre que les œufs.

Pour réintroduire en douceur les laitages ressourçants, commencez par le fromage frais de lait cru, de chèvre. Après trois jours, testez le fromage frais de vache. Après trois jours encore, introduisez du yaourt fermier ou, mieux encore fait maison avec ma recette de *Yaourt longue fermentation*. Après six jours : essayez un peu de fromage affiné (type tomme, parmesan, etc.).

Observez les réactions. N'en consommez pas tous les jours, encore moins trois fois par jour. Restez modéré dans les doses et la fréquence, selon les doses proposées ci-avant.

¹ C'est dans *Gloutons de gluten* que je décris en détail les périodes de réadaptation sous l'intitulé *Sortir de l'éviction* (article aussi à télécharger du site).