

Pour l'amour du bon lait

présentation par Taty Lauwers, www.taty.be (bouton « Articles ») – 23-3-03 du livre de Carol Vachon

— Hein, quoi, du fromage de lait cru ? Du petit lait de lait cru pour ma fibromyalgie ? Mais je suis bien trop fragile! *s'exclame Poupinette sur son zafu.*
— Et toutes ces maladies du lait cru?, *interjette la Mamie inquiète lorsque je lui déclare mon intention de revenir à des aliments sains et originels.*
— Oui, mais si tu n'arrêtes pas tous les produits laitiers, c'est sûr que tu vas nous refaire un petit cancer, *me serinent les amis naturos sûrs de leur bon droit...*

Face à ces interventions, j'ai lu un livre passionnant, qui réhabilite le lait cru et ses dérivés, opposant leurs vertus aux troubles que provoque la consommation de lait industrialisé... Il vous aidera peut-être à mettre de l'ordre dans la tête, dans le cœur et dans le ventre ?

Le but des réflexions de l'auteur, Carol Vachon^{*1}, chercheur au Québec, pays qui tâche depuis 1996 d'interdire tous les produits à base de lait cru, est «d'opposer une argumentation crédible et vérifiable aux inexactitudes entretenues sur le lait et de soulever un débat sérieux autre que les actuels réflexes commandés par des croyances ou des confrontations stériles».

Il décortique tous les préjugés à l'encontre du lait cru², qui n'ont que peu de fondement scientifique et ont tout de la rumeur à la la vie longue.

Sa conclusion : le lait n'est un aliment « vertueux » que lorsqu'il reste cru et non manipulé. Carol Vachon a présenté son analyse aux plus grands spécialistes du domaine qui en ont reconnu la solidité mais ne savent quoi répondre pour défendre les traitements actuels.

Il aborde en 206 pages : Le lait d'aujourd'hui vaut-il celui d'autrefois ? - La pasteurisation : les scientifiques se seraient-ils

trompés ? - Le lait actuel aide-t-il vraiment les os, quid de l'ostéoporose ? - Le lait cru et les intoxications? - Vertus démontrées du lait cru.

from brouillon

Le lait et ses dérivés provoquent des questionnements et des rumeurs non fondées qui semblent à la hauteur de son caractère mythique dans nos sociétés occidentales. Le lait a toujours été considéré dans nos sociétés comme un aliment de base, hautement bénéfique, encore utilisé par les thérapeutes indiens de l'Ayur-véda. Quantité de thérapeutes comme les docteurs Douglass et Bieler, ont utilisé le lait comme remède avec succès . Or il est avéré dans la littérature scientifique qu'il peut occasionner des douleurs et raideurs musculaires, des troubles digestifs, respiratoires, hormonaux... Or, trois quart des enfants à otite répétitive ne font plus de rechute dès lors qu'on leur ôte les produits laitiers.

Vous vous y retrouvez, vous ?

Dans ma quête personnelle pour redonner aux vrais aliments leurs lettres de noblesse face aux valets de la maladie que sont leurs versions industrialisées, j'ai été interpellée par ce paradoxe depuis que je nage dans les eaux confuses de la nutrition moderne. J'ai été titillée par les nombreux témoignages de personnes témoignant d'un renouveau de santé, de moindres allergies, etc. lorsqu'elles passaient du lait ordinaire au lait cru. J'ai même rencontré plusieurs cas d'intolérants au lait qui digéraient le lait cru. J'ai déjà publié quelques textes de questionnements sur le sujet « laitages ou non ? », « lait ou lactose ? », etc. sur le site internet www.taty.be (à partir du bouton « Articles »), mais ils sont dûs à la

plume d'une ménagère plus curieuse que la moyenne, dont la crédibilité face aux autorités reste légère.

Depuis ce grand jour d'hui, je peux soumettre aux plus rationnels d'entre vous une argumentation de source scientifique. Je vous propose la lecture d'un ouvrage sérieux, documenté et non polémique, prudent, tout en compromis et en souplesse, rédigé par un scientifique qui répond, c'est le moment de sourire, au nom de Carol ... Vachon. Avec un tel nom, il ne pouvait échapper à ce que sa carrière soit consacrée à la défense du vrai lait, le lait cru ! Grand seigneur, il défend avec autant de générosité les lait de chèvre et de brebis que le lait de vache.

Pour l'amour du bon lait,

un retour aux vraies saveurs négligées et une question de santé, par le Dr. Carol Vachon, aux éditions Convergent, 2002³

Le but des réflexions de C.Vachon, chercheur en facultés de médecine et d'agriculture au Québec, pays qui a interdit la vente du lait cru en 1996, est « d'opposer une argumentation crédible aux inexactitudes entretenues sur le lait et de soulever un débat sérieux autre que les actuels réflexes commandés par des croyances ou des confrontations stériles ». Il décortique tous les préjugés à l'encontre du lait cru, qui n'ont aucun fondement scientifique et semblent être simplement des rumeurs qui ont eu la vie longue. Sa conclusion : le lait n'est un aliment « vertueux » que lorsqu'il reste cru et non manipulé. Il a présenté son analyse aux plus grands spécialistes du domaine qui en ont reconnu la solidité mais ne savent quoi répondre.

« Ne serait-il pas temps de quitter la voie lacée pour revenir sur le plancher des vaches ? » p. 65

Il étudie avec rigueur et ouverture entre autres sujets les questions suivantes:

Le lait d'aujourd'hui vaut-il celui d'autrefois ? p25 Se peut-il que le lait cru apporte des bénéfices pour la santé alors que le lait ordinaire actuel (UHT ou pasteurisé, homogénéisé, écrémé ou semi-écrémé) ne soit plus qu'un « flambeur de terrain⁴ », comme peuvent l'observer les thérapeutes ?

Tout un chapitre étudie la question de savoir quelles répercussions sur la qualité du lait peuvent avoir: l'élevage

intensif⁵, la pasteurisation, l'homogénéisation, la réfrigération même (!), l'écémage, le pompage mécanique. Si heureuse d'avoir pu observer que mon fermier-fournisseur réfrigérait le lait directement après la traite à 4°C, j'ai appris avec étonnement que la réfrigération « a la malencontreuse conséquence de déséquilibrer les bactéries naturelles du lait en faveur des moins bonnes ». Et « le pompage, en oxygénant le lait, nuit aux bactéries naturelles du lait qui ne sont pas à l'aise en présence d'oxygène (...). C'est pourquoi certains producteurs de fromage fermier préfèrent acheminer le lait de l'étable à la fromagerie par simple décantation. C'est très loin du lait industriel pompé du réservoir de la ferme vers le camion citerne, puis vers le silo de la laiterie, par la suite vers le pasteurisateur, puis à l'homogénéisateur, et enfin dans l'emballage ».

« Dans nos choix alimentaires, nous avons obéi à des normes technocratiques qui accordent une valeur bien faible à la vie. »

La pasteurisation : les scientifiques se seraient-ils trompés ? p. 67 Il semblerait en effet que le lait cru est à peu près le seul aliment propre à lutter contre les microbes dangereux !

Sans vouloir diminuer l'effet affectif et énergétique de l'allaitement maternel, les vertus du lait maternel sur la santé ultérieure des nourrissons ne proviendraient-elles pas de ce que c'est le seul lait d'enfance qui soit encore cru et non chimiqué ? « Les recherches montrent que les bénéfices de l'allaitement maternel pour le nourrisson résultent en bonne partie (du fait que) des propriétés du lait (...) sont détruites par la pasteurisation »(p. 24).

Il étudie aussi l'impact des nouveaux composants du lait, à savoir : antibiotiques, fertilisants, pesticides, additifs alimentaires, sans compter les résidus d'hormones.

« Car nous n'avons p. 131 tout simplement pas les moyens de nos ambitions en matière de sécurité alimentaire. Simple, il y a des milliers de sentiers métaboliques dans notre organisme et qui interagissent entre eux. Des substances étrangères à notre biologie comme les pesticides synthétiques peuvent perturber n'importe quel sentier métabolique. Lequel ? Mission impossible. »p. 48

Le lait actuel aide-t-il vraiment les os, quid de l'ostéoporose ? Je vous laisse sur votre faim : un chapitre entier et passionnant, des pages 51 à 68, est tout-à-fait édifiant en la matière.

« (...) l'attitude favorable au lait est bien ancrée. L'acharnement à démontrer ses bienfaits est unique dans les annales de l'alimentation. Pour les experts du domaine, il semble que prendre du lait pour les os aille autant de soi que respirer par les poumons. » p. 64

Le lait cru et les intoxications? La listeria se multiplie plus vite dans le lait pasteurisé que dans le lait cru, la plupart des listerioses ont fait rage sur des produits pasteurisés, d'ailleurs ! (voir *L'hystérie listeria*, dans les Dossiers du Canard Enchaîné «Qu'est-ce qu'on mange encore ? Nouvelle enquête au fond de nos assiettes»). Une partie des infections imputées au lait cru proviennent aussi d'autres sources clairement démontrables, mais tant que le « grelot reste attaché au lait cru » c'est lui que l'on désigne comme bouc émissaire. Il est vrai que les fromages à pâte molle de type camembert, brie, etc. présentent un plus grand risque de contamination tout simplement parce qu'ils sont plus humides et alcalins. Ce sont les seuls fromages que vous éviterez si vous êtes en faiblesse immunitaire car, pasteurisé ou non, le « super-délice est un peu risqué ». p 115

« Affirmer que le lait cru guérit tout ou, au contraire, qu'il n'est bon pour personne, sont des positions à rejeter ». p. 30

Un long chapitre du livre est consacré à l'analyse biaisée contre le lait cru, sur la base d'une enquête à la Hercule Poirot sur une récente contamination « au lait cru » à partir d'une ferme québécoise. La *Salmonella Typhimurium* mise en cause est un contaminant régulier de la volaille, dont la consommation est rarement incriminée : on s'en prend plus au lait cru. Le *Campylobacter jejuni*, aussi mis en cause dans les intoxications au lait cru, contamine souvent les eaux, mais on attache à nouveau le grelot au lait cru. La bactérie *E. coli* occasionne 73.000 cas d'intoxications et 600 décès par an aux Etats-Unis par viande de bœuf hachée interposée : qui a pensé interdire les hamburgers ?

L'agriculture industrielle semblerait aussi augmenter les risques

de contamination de lait, ne fût ce que par les « excès de table » qu'elle fait subir à ces vaches, les poussant à outrance pour des questions de rendement et les fragilisant, les rendant ainsi plus propices aux maladies.

Dans son chapitre « Noircir le lait cru : une entreprise consciente et inconsciente », j'ai relevé : « Je peux me permettre d'affirmer qu'une bonne proportion des conclusions contre le lait cru étaient fausses ou le fruit d'une analyse biaisée. La contamination pouvait venir de multiples sources : poulet, autres aliments, eau souillée par les excréments des animaux, etc. (..) Mais quand on a mauvaise presse... » p. ? 91

Vertus démontrées du lait cru. Les consommateurs les plus attachés aux atouts santé du lait cru étudieront un long chapitre en annexe sur les facteurs naturels du lait cru autres que leur simple apport en nutriments et en minéraux : la lécithine, phospholipide indispensable au cerveau et à la réduction du taux de cholestérol, les acides gras essentiels, la « vraie » vitamine A, etc. En tant que victime de la fibromyalgie sauvée par une alimentation saine et non chimiquée (dont les laitages crus), je suis avec attention la piste dite du glutathion depuis quelques années.

Glutathion ? Késako ?

Explication. Les victimes de fatigues chroniques et autres troubles dits de civilisation sont souvent marquées par une sous-oxygénation cellulaire qu'on appelle élégamment « stress oxydatif ». Une des thérapeutiques est de les placer régulièrement sous caisson d'oxygène hyperbare, avec les effets secondaires que l'on connaît.

Une autre piste est de leur donner des protéines précurseurs du glutathion, le grand oxygénateur cellulaire, le « guérisseur universel » p. 163 etc selon les termes de Carol Vachon, qui cite tant et tant d'expériences officielles sur l'effet du glutathion sur les patients en hépatite, cancer, séropositivité, etc. Et le petit lait, tant qu'il n'est pas chauffé au-delà de 63°C, est un apport formidable de glutathion naturel (la version en pilule de « glutathion peroxydase » ne donne hélas pas les résultats escomptés).

En fait, l'agro-business a découvert une nouvelle vitamine, la vitamine S, plus correctement écrite \$ et que ses pressions sont en train de faire consacrer comme valeur nutritive. P. 49

Le lait de vaches nourries d'herbes, en pâturage, est encore riche d'acide linoléique conjugué, un stimulant de l'immunité dont on découvre aujourd'hui les vertus de protection contre le cancer.

J'insiste pour consommer du lait cru et non pasteurisé car ce qui m'intéresse dans le lait cru, ce sont non seulement les agents anti-inflammatoires, immuno-stimulants, enzymes, acides aminés particuliers (fibronectine, mucines, lactoperoxydase, etc.), mais aussi, plus subtil, la synergie de ces petits riens qui font tout dont Carol Vachon nous propose la liste documentée : les oligo-saccharides du lait cru, facteurs capables d'inactiver des bactéries comme *Escherichia coli* ou le virus de la grippe, qui résistent à la pasteurisation, n'ont plus d'effet contre les bactéries dès lors qu'ils se retrouvent seuls, dès lors qu'il leur manque leurs petits camarades, agents disparus lors de la thermisation.

Est-il vrai qu'en France le cru ne concerne plus que 15% de la production de lait de vache, et 50% de la production de lait de chèvre ? A la faveur de l'ère bactériophobe, le « camembert (et les autres fromages français) sont entrés dans l'ère de l'ultrapropre, au coût d'une perte de caractère. (...) soit que le fromage est dépourvu de bactéries mais sans goût, soit que sa saveur est corsée et pleine, mais sa flore bactérienne fait bondir les services d'inspection. »

Conclusion du chapitre IV. P 68 « Nous aurions besoin moins de science que de conscience pour mettre l'humanité en accord avec ses valeurs ancestrales. Plus ouverts à la vie, nous serions plus en mesure de profiter d'observations comme celle à l'effet que les dizaines de milliers d'agriculteurs québécois, leur famille, leurs voisins, leurs amis, consomment du lait cru sans qu'il ne leur coûte en santé, bien au contraire, semble-t-il. Si le lait cru a meilleure saveur, ce n'est pas fortuit, mais parce que les papilles gustatives partagent au moins une propriété avec lui, son côté naturel. La santé aussi. »

A rajouter TL:

Promouvoir le lait cru est une opportunité économique pour développer les petites exploitations. Xx

Fromage en transformation naturelle (coagulation lactique sous l'action de bactéries transformant le lactose) ou en présure ajoutée (enzyme extraite de la caillette de jeunes ruminants). P 137 « Le fromage et le petit-lait d'une coagulation lactique bénéficient des multiples avantages nutritionnels résultant de la transformation par les bactéries : pré-digestion, production de produits de fermentation comme l'acide lactique et autres substances, etc. »

Et si le paradoxe français si cher au cœur des nutritionnistes (xx) pouvait être dû à leur attachement à la consommation de produits de terroir sains, dont les fromages au lait cru ?

Quelle instance officielle vous dirait que le lait homogénéisé, UHT, écrémé, est un aliment de plastique et non plus un aliment originel, qu'il a perdu la toute grande majorité de ses propriétés de vie ? C'est un aliment-valise xx.

Lorsque la vache a été nourrie sainement, le lait est riche d'acides linoléique et alpha-linolénique xx. CV ??

Lorsque la vache a été nourrie sainement, le lait est riche d'acides linoléique et alpha-linolénique xx. CV ??

(Footnotes)

⁴ Sur un corps sain, pas d'effet. Dès qu'il y a une -ïte qui se pointe à l'horizon (otite, bronchite, ou toute autre inflammation), les produits laitiers semblent agir comme de l'huile sur le feu, à l'instar du blé. Amis chercheurs, nous attendons vos éléments d'hypothèse....

⁵ Pex : le lait des vaches trop poussées est souvent plus contaminé en antibiotiques, les vaches qui « pissent » du lait sont plus fragiles⁶

⁷ via l'albumine sérique, l'alpha-lactalbumine et la lactoferrine xxcv.

(Endnotes)

¹ Nul besoin de vous exposer les discours habituels sur le sujet, ils sont si communs !

² Pour une incursion dans ce domaine, lire un article du site Biogassendi.com, où l'on apprend que le lait est indigeste, déminéralisant, perturbateur hormonal, trop riche et décalcifiant... (<http://biogassendi.iffrance.com/biogassendi/editobiofr11lait.htm>)