

LE LAIT SERAIT DONC UNE VACHERIE ?

Article par Taty Lauwers, dont une partie a été publiée dans le magazine de Nature et Progrès décembre 2002 à leur demande expresse

Sans laitages dans les faits.....	1
Mœurs de nos ancêtres.....	1
Un bouc émissaire ?.....	2
Le coin de Miss Marple.	2
Frugal, frais et varié.....	3
Bon, qu'est-ce que je fais, maintenant?.....	4

Permettez-moi, en mon titre d'auto-didacte de la nutrition et surtout d'observatrice de terrain, d'intervenir dans vos colonnes pour adoucir le discours transmis par Daniel Gramme dans son article paru dans le numéro de novembre 2002 de Nature & Progrès.

« Le lait, sacrée vacherie » est le titre d'un livre du docteur Nicolas Le Berre sur les prétendus ravages des laitages sur la santé de nos enfants. « Sacré » est un terme exquisement choisi en la matière : les partisans du choix de consommer du lait de vache ou non semblent en effet entraînés les uns comme les autres dans une spirale d'irrationnalité. La propagande de l'industrie laitière d'un côté, la démonisation des produits de la vache de l'autre : sont-ils avérés dans les faits ?

Le mérite de l'article de Daniel Gramme réside dans la remarquable synthèse qu'il nous présente des théories classiques des naturopathes*... que l'on pourrait cantonner dans la rubrique « théories » car les faits n'entérinent pas complètement les discours des partisans anti-lait – surtout quand ils sont appliqués à la lettre et en permanence. D'autre part, je ne perdrai pas de temps à souligner la fausseté des allégations de l'industrie laitière qui voudrait faire boire du lait de vache aux enfants, même passée la prime enfance, ou faire consommer aux adultes jusqu'à 4

portions de laitages quotidiennement. Je publie sur le site¹ les annexes concernant le lait – et cela sans définir QUEL lait...

Sans laitages dans les faits

Médecins et thérapeutes avertis témoignent qu'à recommander une alimentation sans lait aux enfants, on observe une diminution des symptômes de type eczéma ou asthme, jusqu'à une disparition de la récurrence des bronchites, otites, etc – phénomène dorénavant avéré par des études scientifiques. On peut comprendre un pédiatre qui, faute de temps en consultation, recommande *larga mano*: "virez tous les produits laitiers". Notons que la diététique chinoise ancestrale déconseille les laitages dans les pathologies de la sphère pulmonaire. Faut-il pourtant poursuivre cette exclusion à long terme, au risque de perdre en quelques mois les enzymes utiles à la digestion du lactose ? Faut-il éliminer tous les produits laitiers ou seulement le lait ?

Mœurs de nos ancêtres

Le bon sens et la pratique raisonnée sur le terrain nous dictent qu'à l'instar des nos aïeux, nous pourrions 1. profiter de quantités infiniment moindres de laitages, 2. en augmenter la qualité 3. et le consommer sous des formes fermentées et non sous forme de lait frais.

* astérisques: voir glossaire sur le site www.taty.be ou dans mes livres de cuisine

¹ page xxx (si indisponible, demandez à aladdin@island.be)

Votre lectorat bio est conscient qu'avant l'apparition des techniques modernes d'exploitation de la terre et de nos co-habitants, nos ancêtres alternaient les protéines animales par la force des choses : les vaches ne donnaient du lait qu'après avoir vêlé, sans *forcing* ; les poules ne pondaient pas en hiver ; on ne sacrifiait qu'un porc par an et par ferme ; les normes religieuses imposaient des jours maigres environ 150 jours par an et nous passions quarante jours d'une salutaire cure de drainage : le carême.

Le lait promu et consommé aujourd'hui est un produit issu de vaches dénaturées : poussées à l'excès, nourries de farines et de soja et non d'herbe, confinées et non broutant au champ (le lait est alors déficient en une catégorie d'acides gras essentiels). Le lait est lui-même dénaturé par l'ajout d'additifs nouveaux et peu testés², par l'homogénéisation et par le procédé UHT (qui le prive de deux acides aminés indispensables et l'enrichit de tristes dérivés de cuisson à très haute température). Il est souvent écrémé... donc vidé des indispensables vitamines A et D (liposolubles) et de ses précieux acides gras, et amélioré en conséquence des vitamines de synthèse dont il n'est pas prouvé que leur effet reproduit avec justesse celui des vitamines naturelles. Et enfin, le lait est aussi, comme tous les produits contenant des graisses animales, riche en résidus de notre technicité moderne, dont on découvre aujourd'hui qu'ils perturbent plus que sérieusement le système hormonal (engrais, pesticides, hormones, dioxines et autres PCBs, etc.).

² dont les effets cumulatifs sur la santé commencent seulement à être étudiés, avec des premières constatations qui laissent à penser un parent responsable

Un bouc émissaire ?

Mes camarades du puzzle de la nutrition actuelle, s'ils étaient jugés à l'aune politique, seraient qualifiés de poujadistes. On diabolise un élément, jouant sur les ressorts les plus fragiles de la nature humaine. Ah le voilà l'ennemi, le bouc émissaire³ ! Or, à l'instar des systèmes politiques démocratiques, l'assiette saine est composée d'un faisceau très complexe d'éléments⁴. Que l'on déconseille alors ce type de non-aliment que représente le lait trituré-chimiqué-vidé, et que l'on retire momentanément les laitages de l'assiette du belge moyen, le temps de nettoyer le terrain de ses excès, voilà qui ne demande pas de commentaire. Mais pourquoi se priver des remarquables bienfaits des fromages de qualité dès lors qu'on a rétabli un terrain un peu engorgé, un peu défaillant ? et qu'on choisit ces produits de toute première qualité ?

Le coin de Miss Marple

Comment d'ailleurs justifier ces hauts cris face aux produits laitiers lorsque l'on sait que tant de communautés européennes ont consommé force produits laitiers pendant des siècles, sans les troubles dégénératifs d'aujourd'hui ? Et tout soudain le lait serait devenu poison, lui qui a traditionnellement été utilisé en contre-poison quand il était encore cru⁵ ? Qu'une récente étude scientifique indique que les suédois et finlandais consommant du lait sont moins sujets au cancer du colon que les témoins ?

³ le bélier qui, une fois par an, était symboliquement chargé par les prêtres de la cité des péchés de la communauté et envoyé périr de faim dans le désert

⁴ S'il fallait en diaboliser un, à choisir, ce serait : monsieur le sucre !

⁵ Cfr le site de la Weston-Price Foundation, qui continue le travail de recherche du passionnant dentiste au début du siècle (il comparait dans le monde entier les sociétés restées attachées à leurs traditions alimentaires ancestrales et leurs petits frères passés à la "civilisation"). Remarque qui va plaire en France, le pays aux 365 fromages. <http://westonaprice.org>

Que la médecine ayurvédique utilise les produits laitiers en traitement thérapeutique ? Que les végétariens indiens, réputés pour leur bonne santé, consomment presque à chaque repas du caillé de lait. Que de grands nutrithérapeutes ont obtenu de remarquables rémissions de maladies graves par l'équilibre de l'assiette mais sans interdire aucun aliment et certainement pas les produits laitiers (la doctoresse Kousmine en Suisse, Adelle Davis aux Etats-Unis, le docteur Lutz en Allemagne, plus des dizaines d'autres qui ont chacun soigné environ dix mille patients avec succès sur la durée de leur carrière) ? Que des méthodes comme le régime aux glucides simples des docteurs Haas (médiatisé par Elaine Gottschall⁶) témoigne de résultats de l'ordre de 80% de rémissions dans des maladies auto-immunes en gardant les fromages mais en excluant toutes les céréales, depuis le blé jusqu'au quinoa ?

Frugal, frais et varié

Depuis que je me suis risquée à écrire des guides culinaires de santé, je chante toujours la même petite chanson. Est-elle si peu entendue parce que trop simple ? « Mangez un peu, de tout, achetez les produits les moins triturés possible ». Ces quelques mots résument l'essence de l'assiette santé et permettent de se passer des méthodes alimentaires toutes plus compliquées les unes que les autres, la dernière chassant l'autre dans le cœur du consommateur en questionnement sur le sujet.

Le lait cru et entier et ses dérivés (beurre de lait cru, fromages de lait cru comme le camembert AOC, le parmesan Reggiano, le roquefort AOC, le comté, etc.), sont un apport incomparable en vitamine A de toute première qualité.⁷ Ces « vrais » laitages à base

de lait cru doivent être produits par des vaches nourries d'herbe fraîche au champ et non d'ensilage ou de farines même non animales, non traitées préventivement par antibiotiques, antifongiques et autres fantaisies. Le beurre est du beurre de lait cru, le fromage frais n'a pas subi de traitement thermique et leurs précieux nutriments, depuis les acides aminés jusqu'aux acides gras, sont encore intacts et utiles à entretenir la vie.

Le lait entier de qualité, non UHT, est encore riche de ses deux précieuses vitamines A et D, sensibles à la chaleur et à l'oxydation. Il n'est alors pas chargé des vitamines de synthèse qui sont rajoutées dans l'industrie et dont l'ajout intempestif dans quantité d'aliments produit une dose considérable de « médicaments » dans l'assiette de nos petits. Le lait provenant de bovins nourris d'herbe, au champ (c'est toujours le même petit refrain), est riche en un acide protecteur du cancer (acide linoléique conjugué ou ACL), dont on commence à démontrer qu'il en est même un inhibiteur. Le lait entier, en direct de la ferme, n'a souvent besoin d'aucun des additifs fantaisistes qui sont ajoutés par l'industrie sans que leur innocuité ait été prouvée. L'homogénéisation casse les molécules du lait en si petites molécules qu'elles peuvent dorénavant passer la barrière intestinale et finir... dans le sang. Les dérivés de cuisson à très haute température du procédé UHT n'ont curieusement pas encore été étudiés sérieusement.

Le lait cru est aussi riche en deux acides aminés souffrés, puissants détoxifiants du foie, qui disparaissent lorsqu'il est chauffé à plus de 72°C. En ces temps de pollution interne aux métaux lourds quasi généralisée, ce pauvre petit foie a bien besoin d'adjuvants efficaces pour éliminer ces à-côtés de la modernité ! Les nutrithérapeutes recommandent dans les cas de cure de

⁶ Voir le site scdiet.org en anglais ou regimeGs.com en français

⁷ La vitamine A telle qu'on en trouve dans les matières grasses de la famille « beurre » semble plus efficace à faire son boulot que celle provenant d'autres aliments pourtant réputés riches en vitamine A. Le bêta-carotène, précurseur de la vitamine A, présent dans les végétaux ne peut être transformé

utilement en vitamine A que par un foie en toute bonne santé. Dans les cas de maladies chroniques, depuis l'allergie jusqu'à l'hypothyroïdie, on observe un déficit de cette fonction ! Il faut dans ces cas de la vitamine A de toute première qualité, telle qu'on en trouve dans ... le beurre de lait cru.

détoxification ou de douleurs articulaires un composé soufré en gélules, le MSM⁸, alors que cet élément est présent dans les viandes et produits laitiers tant qu'ils n'ont pas été passés par le feu.

Bon, qu'est-ce que je fais, maintenant?

Que le lecteur tire de ces informations documentées ses propres conclusions. Je trouve personnellement désolant de voir tant et tant de parents consciencieux remplacer les laitages traditionnels par les produits à base de soja, alors que ceux-ci ont un dossier infiniment plus lourd !

Tâchons de résumer avec bon sens la voie du juste milieu, à condition qu'une réelle allergie à la protéine du lait n'ait bien sûr pas été diagnostiquée médicalement:

Sachant que nous pâtissons surtout d'abus de laitages, nous pouvons passer de courtes périodes, régulièrement, sans produits laitiers, histoire de nettoyer les circuits saturés. Cette élimination peut n'être que momentanée, le temps de remettre les pendules à l'heure.

Le lait sous sa forme liquide n'est pas indispensable à l'homme adulte, c'est la forme fermentée qui nous nourrit : fromages frais et affinés, yaourts.

Sachant que les bénéfices des produits laitiers proviennent entre autres de leur apport en vitamine A de forme efficace et en acides aminés soufrés, on veillera à les consommer à base de lait cru

Sachant que c'est surtout le lactose des produits laitiers frais qui pose problème (par les fermentations intestinales qu'il entretient dans un intestin en état de dysbiose* intestinale, cas presque généralisé en occident aujourd'hui), on mettra de côté pendant les crises ou les périodes de remise en forme le lait, la crème, le fromage frais et le yaourt, tous riches en ce sucre. Les fromages affinés et le beurre ne contiennent presque plus de lactose et apporteront tous les bénéfices nutritionnels des laitages après une première période de nettoyage.

Sachant que le soja et ses dérivés non fermentés (tofu, lait et crème de soja, etc.) sont des aliments dont les effets néfastes ont été largement démontrés par la recherche scientifique et sur le terrain, on choisira des fromages de chèvre ou de brebis si l'on est rebuté par les laitages de vache

Sachant que les graisses animales sont les grands pourvoyeurs de nos dérivés toxiques de la modernité, on les choisira exclusivement de provenance biologique ou garantis sains⁹.

J'espère vous avoir aidés par un autre éclairage. Je publie régulièrement sur le site d'autres articles sur les laitages (voir dans le bouton Nouveautés).

Taty Lauwers, taty@island.be

⁸ « Methylsulfonylmethane », voyez un peu comme elle s'y connaît – composé soufré

⁹ Il semble que le comté A.O.C. est produit à partir de lait de vaches broutant librement dans des prairies à près de 1200m d'altitude... On disait alors que c'était toujours du quasi-bio...