

## I. VERTUS IGNORÉES DU LAIT CRU DE VACHES AUX CHAMPS

*Tous les laitages ne se valent pas, tant sur le plan gustatif que sur le plan nutritionnel. À se laisser bercer par la chanson du marketing de la filière lait, l'on finirait par croire l'inverse. Or, la composition du lait dépend de la race de la vache ainsi que de ses conditions d'élevage ou d'alimentation tout autant que des traitements que subira le lait au-delà du trayon. On verra au chapitre III page 72 les différences entre le lait de ferme et le lait en tetra« brique ». L'hypothèse que j'examine ici est très simple : le lait cru et ses dérivés sont à peu près les seuls, dans leur catégorie, à se qualifier comme aliments-remèdes. Il vous sera aisé de comprendre pourquoi dans mes livres tant de recettes incluent le lait encore cru (fromage frais maison, crème anglaise au lait cru, etc.).*

*Petit corollaire : nous nous heurtons bien évidemment à la réputation de dangerosité du lait cru, réputation usurpée comme nous le verrons au cours d'un chapitre entier (n° VI). L'on se poserait plutôt la question de l'innocuité de la pasteurisation/ upérisation, qui est devenue monnaie courante depuis quelques dizaines d'années dans les produits non fermiers. Ce traitement est réputé indispensable pour nous éviter les risques sanitaires posés par le lait cru. Au-delà de leur notoriété justifiée au départ, pour des raisons historiques, ces méthodes modernes sont désormais prisées par maints acteurs de la filière lait pour des raisons qui concernent davantage des questions de rentabilité économique pensée à court terme que les contraintes de notre protection sanitaire. La pasteurisation permet de rendre « buvable »*

*n'importe quoi, alors que le lait cru doit être irréprochable. Le problème, aujourd'hui, est qu'elles dénaturent le lait et le rendent nocif pour la santé à maints égards. Le lait, ainsi lessivé, perd une partie importante de ses vitamines, de ses minéraux, de ses protéines et de ses propriétés naturelles. Il semblerait même que le calcium contenu dans le lait soit rendu par là peu assimilable. A cet égard, l'on verra que les données actuellement disponibles au plan scientifique ne confirment pas l'importance exagérée que l'on accorde au calcium des produits laitiers. De tels laitages ne semblent même plus protéger les os, en tout cas lorsqu'ils ont subi le traitement UHT ou qu'ils ont été pasteurisés. Le traitement sécuritaire du lait semble désormais l'avoir démuné de tous ses avantages nutritionnels réels que la forme naturelle et crue permet de retrouver. Dans ce contexte, comme on le verra au chapitre IV, il devient parfaitement légitime et peut-être plus efficace de se passer de tous laitages, si ceux-ci doivent à ce point être frelatés.*

*L'on reproche en outre au lait, toutes catégories confondues, de nous surcharger le système avec ses graisses saturées. Cette mauvaise réputation n'est absolument pas méritée. Si le lait considéré provient de vaches nourries aux champs et s'il est consommé cru, il offre alors des variétés de graisses dont les propriétés pharmacologiques sont merveilleuses. Cela est si vrai que le lait naturel et cru a été employé pendant des années et avec un succès constant dans de célèbres cures de santé, dont la description est donnée au chapitre II (les cures de lait).*

## Témoignages sur les bienfaits du lait cru

Les nombreux témoignages sur les bienfaits du lait cru nous proviennent surtout des États-Unis. Des groupes de discussion comme Native Nutrition<sup>\*1</sup>, des sites comme la Weston Price Foundation<sup>\*2</sup>, des magazines comme Wise Traditions<sup>\*3</sup> en regorgent. Vous y trouverez des témoignages comme celui du docteur Ron Schmid, datant de 2003: «J'ai personnellement prescrit le lait cru de vaches nourries à l'herbe depuis près de quinze ans à présent. Maintes et maintes fois, j'ai constaté la guérison presque subite d'allergies tenaces et des améliorations «dramatiques» de l'état de santé. Les otites de l'oreille moyenne, en particulier chez les enfants, disparaissent en général, sans rechutes avec le lait cru. Enfants et adultes, incapables de boire du lait pasteurisé sans perturbation, se portent à merveille quand ils passent au lait cru. Parmi les centaines, voire des milliers de mes malades, aucun n'a jamais été atteint de salmonellose, de Campylobactériose, ni d'aucune affection liée à l'ingestion de lait cru»<sup>\*4</sup>.

Les internautes d'entre vous se réjouiront des échanges de participants sur le **forum américain** Native Nutrition (un nom que l'on pourrait traduire par *nutrition ancestrale* en français). On lira sur ce site de nombreux témoignages donnés par des personnes qui, parce qu'elles se sont reconnectées à la tradition alimentaire sans exclure aucun aliment, mais en portant une attention extrême à la qualité originelle, ont vu leur eczéma se résorber, ou qui ont réussi à perdre durablement du poids, ou dont la digestion est redevenue aisée.

Certes, il faut faire la part de l'enthousiasme et peut-être prendre tout cela avec un grain de sel. Toujours est-il que sans se fier littéralement à l'exaltation de ces témoignages de mangeurs qui en sont arrivés à fonctionner en quasi-

<sup>\*1</sup> [www.groups.yahoo.com/group/native-nutrition](http://www.groups.yahoo.com/group/native-nutrition)

<sup>\*2</sup> [www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org). Formidable site par une équipe scientifique bien documentée.

<sup>\*3</sup> Excellent et dense magazine papier du site précité (trimestriel, 50\$ par an).

<sup>\*4</sup> Dr Ron Schmid sur [www.drroys.com/benefits-raw-milk.htm](http://www.drroys.com/benefits-raw-milk.htm). Article traduit en français par Maurice Legoy sous le titre *Intérêt pour la santé du lait cru provenant de vaches nourries à l'herbe*, publié sur [www.realmilk.com/healthbenefits\\_fr.html](http://www.realmilk.com/healthbenefits_fr.html).