

## II. LE LAIT CRU: ALIMENT-REMÈDE?

*<< (...) l'animal donne son lait de son vivant, comme la poule offre son œuf ou l'abeille son miel. L'animal fait ses cadeaux de son vivant. Manger l'animal, c'est, pourrait-on dire, manger l'instrument – le théâtre de son incarnation. Assimiler le lait à la chair animale est d'un manque de sérieux regrettable. (...) Le lait, par sa composition équilibrée entre les glucides et les protéines occupe une place médiane entre les deux familles d'aliments : végétale et animale. >>*

*Joel Acremant, dans Se Nourrir Aujourd'hui.*

*Lorsqu'il est produit dans les meilleures conditions, le lait cru est un tel aliment-remède que certains médecins l'ont utilisé en cures aux effets de ressourcement extraordinaires. Celles-ci consistent à boire de grandes quantités de lait à l'exclusion de tout autre aliment pendant plus d'un mois. Je ne vous encouragerais pas à de tels excès, sauf obligation. C'est à fin d'édification que j'expose ici les résultats de ces cures afin de réhabiliter le vrai lait, car la part de recherche scientifique est un peu maigre à ce sujet. Si vous êtes convaincu que le lait cru est pour vous — répétons que nous sommes inégaux face au lait — nous verrons où trouver le lait cru et ses dérivés et surtout nous verrons quelles sont les meilleures pratiques pour les conserver\*<sup>1</sup>.*

### Les cures de lait: un historique

De tout temps, le lait a été préconisé pour ses vertus thérapeutiques. En diététique indienne, il est encore utilisé à cet effet. On ne pourrait expliquer les bienfaits extraordinaires des cures de lait si l'on se fiait uniquement à ses teneurs en acides gras, acides aminés ou sucres. Le lait est bien plus que la simple somme des micro- et macronutriments qui le composent. J'ai exposé au chapitre précédent quels éléments factuels pourraient expliquer ces **vertus thérapeutiques** sur un plan analytique. Une ouverture de pensée plus riche sur ce que le lait peut représenter pour l'homme nous

<sup>1</sup> La partie pratique de ce chapitre (faire ses fromages, confectionner son propre beurre, clarifier le beurre, réaliser du lassi, etc.) est exposée en détails et recettes dans mon livre *Mes Racines en Cuisine*.