

III. LAIT DE VIE OU LAIT BIDON



Les tables nutritionnelles classiques ne spécifient pas la nécessaire qualité des aliments de tous les jours. Même sans être cru, le lait d'animaux sains, nourris en pâturages tout aussi sains, n'équivaut en aucun cas au lait auquel nous nous sommes habitués aujourd'hui, souvent issu de vaches trop poussées. Le lait « moderne » est souvent écrémé... donc vidé des indispensables vitamines A et D (liposolubles) et de ses précieux acides gras. Il doit en conséquence être amélioré de vitamines de synthèse, dont il n'est pas prouvé que leur effet reproduit avec justesse celui des vitamines naturelles. La démonisation des laitages pourrait être due à la mauvaise connaissance qu'a le lecteur lambda des coulisses de l'agro-alimentaire et de l'industrie. Le bon lait cru de ferme paye les pots cassés pour ses cousins. L'on a peu financé d'études sur les répercussions que peuvent avoir sur la qualité du lait les nouvelles techniques performantes de l'agro-industrie : l'élevage intensif, la pasteurisation, l'homogénéisation, l'écémage, le pompage mécanique, la réfrigération même. On a encore moins étudié l'impact de l'absorption des additifs seuls ou en synergie avec des résidus de polluants. Sait-on que les résidus d'intrants, de médicaments et d'hormones qui aboutissent dans nos assiettes sont véhiculés surtout par les graisses animales (donc laitières) ? Sait-on quels additifs sont autorisés à la transformation de ce qui nous semble un « simple » fromage ? Sait-on le nombre incalculable d'aliments dans lesquels sont utilisés les dérivés de poudre de lait, à titre d'adjuvant ? On comprendra ici l'auteur qui a affirmé : « Je me fieraient volontiers plus aux vaches qu'aux chimistes... »