

Allergies cachées : mythes ou réalités ?

De plus en plus d'allergies sont constatées de nos jours parmi les adultes et les enfants. Celles-ci sont parfois suscitées par l'ingestion de produits alimentaires, dont les laitages. Sont-elles provoquées par ces aliments ou se pourrait-il aussi qu'elles soient dues au conditionnement de plus en plus artificieux que l'industrie agro-alimentaire leur inflige ? Le lait et ses dérivés (beurre, fromage, etc.) détiennent une place considérable dans notre alimentation. L'ampleur et l'intensité des traitements qu'on lui fait subir sont à la mesure des intolérances, vraies ou fantasmées, dont on les incrimine.

Taty propose des réponses aux questions que nous nous posons tous en Naturoland. Faut-il consommer des laitages tous les jours... ou faut-il les exclure radicalement ? Le lait : pour qui et quand ? De quel lait parlons-nous ? Du vrai lait ou du plastilait auquel nous nous sommes tant bien que mal habitués ?

En différenciant attentivement entre les différents types de laitages, l'on peut s'expliquer que le consommateur ordinaire puisse mieux se sentir en proscrivant les produits laitiers tout venant ... de même que l'on peut également mieux comprendre comment le lait naturel aide au rétablissement de personnes épuisées. Les bénéfices du lait cru et les inconvénients de son traitement industriel sont explorés en détail. Lorsqu'il faut malgré tout abandonner le lait, même cru, des laits végétaux peuvent être employés à titre de substituts (laits de soja, de riz), moyennant certaines réserves...

En prenant la mesure de la dénaturation des produits laitiers, Taty retrouve quels sont les bénéfices de santé que l'on pourrait attendre du lait naturel (cru).

ISBN n° 978-2-9520338-8-6



9 782952 033886

22 €

éditions Aladdin
www.lestoposdetaty.com



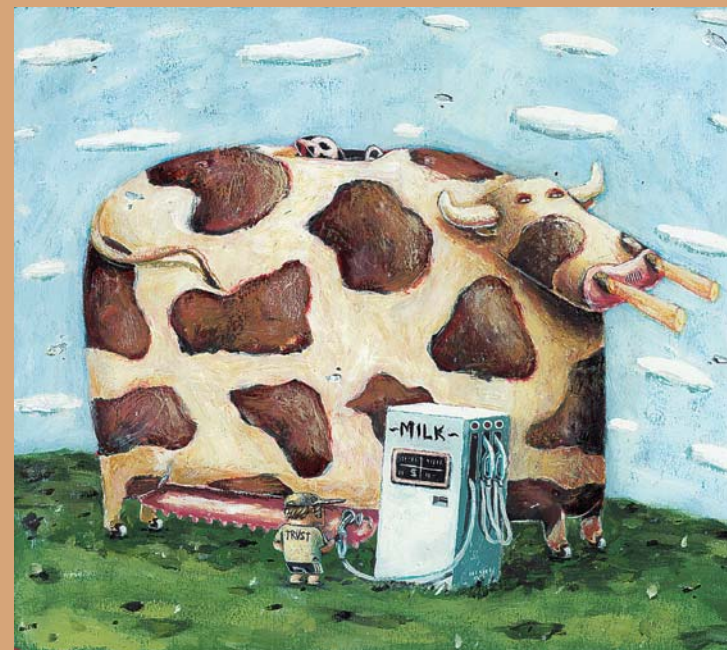
IV Qui a peur du grand méchant lait?

Taty



Un Topo de Taty

Qui a peur du grand méchant lait ?



Mythes ou réalités
des allergies cachées
aux laitages.
Les vertus du lait cru.

Tome
IV
3^{ème} édition
élargie



www.cuisinenature.com

DISTRIBUTION DE LA VERSION PAPIER

magasins bio et portails d'achat sécurisés
comme www.greenshop.be

DISTRIBUTION DE LA VERSION DIGITALE

uniquement chez aladdin@island.be
ou sur le portail sécurisé www.greenshop.be

Infos chez Aladdin, 11 allée du Mont Cheval, BE-1400 Nivelles

Illustration couverture: Diego Aranega www.diegorama.com, avec nos remerciements à la maison d'édition « *Un Sourire de Toi et J'Quitte ma Mère* » www.unsouriredetoi.com

© Taty Lauwers 2007-2010, version 10/05.25c
EAN 9782952033886 - D2010-10532-06

Tous droits de reproduction, par quelque procédé que ce soit, d'adaptation ou de traduction, sont réservés pour tous pays.
Le photocopillage tue le livre.

Les autres tomes de la collection *Les Topos* (www.lestoposdetaty.com) parus à ce jour en digital et en papier : *Nourritures Vraies - Mon Assiette en Équilibre - Du Gaz dans les Neurones - Cinglés de Sucres - Gloutons de Gluten - Quand j'étais Vieille - Canaris de la Modernité.*

Les recettes pratiques de la collection *Cuisine Nature*, par Taty; livres parus en version papier et en digital : *Cuisine Nature à Toute Vapeur - Petits Déjeuners et Collations Nature - Tartes Végétariennes et Légumineuses - Une Cure Antifatigue - Mes Recettes Antifatigue - Germes de Gourmands - Fruits de la Vie - Mes Racines en Cuisine* (voir le site www.cuisinenature.com).
À paraître en 2010: *Mes Nerfs en Paix: les recettes - Un Jules en Cuisine Ressourçante - Desserts en Famille.*

Table des matières

AVANT-PROPOS	7
UNE TROISIÈME VOIE	9
I. VERTUS IGNORÉES DU LAIT CRU DE VACHES AUX CHAMPS	13
Témoignages sur les bienfaits du lait cru	15
Atouts du lait cruf	17
VISITE À LA FERME ET EN FROMAGERIE: DÉFINITION DU LAIT CRU	20
Un regard sur l'historique alimentaire de nos aïeux	21
Quantités et fréquence	23
ALIMENTS RESSOURÇANTS, DE SOUTIEN OU DE DÉPANNAGE?	24
Lait pasteurisé, stérilisé, UHT?	25
Le lait cru n'est pas si «dangereux»	26
POUR L'AMOUR DU BON LAIT	29
Impact de la pasteurisation	30
Le lait cru et les défenses immunitaires	33
L'homogénéisation du lait: une mauvaise bonne idée	34
Effets détoxifiants et oxygénants du lait et du petit-lait crus	35
VITAMINE A: QUELLE SOURCE IDÉALE?	39
Les propriétés pharmacologiques des graisses laitières	40
Qualité originelle de ces matières grasses	43
Cholestérol: secouons nos concepts figés sur les graisses	45
LE BEURRE SERAIT LE MEILLEUR...	46
Pour se désintoxiquer des propagandes expertes	49
PIÈGE DES COMPILATIONS D'ÉTUDES SCIENTIFIQUES	50
A vache heureuse, meilleur lait	51
OMEGA 3-6 DU LAIT CRU D'ANIMAUX NOURRIS AU PÂTURAGE	53
II. LE LAIT CRU: ALIMENT-REMÈDE?	55
Les cures de lait: un historique	55
L'HISTOIRE CACHÉE DU LAIT	56
Où trouver les laitages de lait cru ?	62
Conservation des laitages crus	64
Peut-on cuire du lait cru ?	65

III. LAIT DE VIE OU LAIT BIDON ?	67
Quels atouts disparaissent avec l'élevage intensif?	68
Le lait est-il encore du lait?	72
L'élixir assasiné	72
MILK SHAKE D'UN FAST FOOD	76
Spécial personne fragile	77
Sans carraghénanes, svp...	77
QUELQUES PLASTILAITAGES	78
Cancer et contaminants: les xénobiotiques et autres fantaisies modernes	79
Enzymes manipulés génétiquement	81
ALERTEZ LES BÉBÉS...	82
Principe de précaution	86
Les cristallisations sensibles	87
Un regard latéral sur la qualité nutrimentaire	88
Un outil qualitatif	94
D'autres plans ?	94
IV. LA VOIE NON LACTÉE	97
Inadaptation aux laitages et inadéquation des discours	98
FANTASMES LACTÉS OU SOLUTIONS LAITIÈRES	99
Les arguments du camp anti-lait	100
AUCUNE ESPÈCE NE BOIRAIT LE LAIT D'UNE AUTRE...	103
Laitages et allergies	104
LE KPHILUS	106
Réactivités aux sulfites alimentaires	109
Peut-on se passer de laitages?	110
Suis-je adapté aux laitages	113
Calcium et produits laitiers	116
Du calcium orphelin dans les produits pasteurisés?	118
V. ALLERGIES FRANCHES OU RETARDÉES, INTOLÉRANCES...	
QUELLE FORME D'ALLERGIE?	121
Intolérance au lactose	123
L'important, c'est la dose!	124
Intolérance au lactose et dysbiose	124
LE CONTENU EN LACTOSE DE PRODUITS COURANTS	127
Allergies franches	128
Hyperréaction aux amines des fromages	129
QUELS LAITAGES POUR QUEL TYPE DE RÉACTION?	130

L'hypersensibilité et la dysbiose	132
Hypersensibilités et troubles nerveux	133
Bétacaséine A1 ou A2	134
LE LAIT DE JUMENT	135
L'hypersensibilité est-elle réversible?	137
«Dark, j'adore!»	140
UNE ÉVICTION MOMENTANÉE OU DÉFINITIVE?	141
Écoute ton corps, camarade	143
LAITAGES: OUI OU NON? LESQUELS? QUAND?	145

VI. LA CATASTROPHE DU TOUT-STÉRILE ALIMENTAIRE	149
Au nom de l'hygiène, de formidables atouts disparaissent	149
Dangereuse pasteurisation	151
L'hystérie contre la listeria	152
Hygiénisme classique: revoyez votre copie!	154
Disparition des exploitations familiales	155

VII. LA VIE SANS LAIT	159
Les laits végétaux	160
Lait & crème de soja	161
La famille coco: vertus et modération	163
Dommages collatéraux de l'éviction des laitages de proximité	164
La vie sans lait: conseils pratiques au quotidien	165
Hypersensible aux laitages, puis-je prendre du beurre ?	167
Où trouver les vitamine A et D si je me passe de laitages?	167
Où trouver le calcium si je me passe de produits laitiers?	168
Où trouver les ferments lactiques?	170
Bio ou à l'ancienne?	171
ALIMENTS LACTO-FERMENTÉS: LES GRANDS OUBLIÉS?	172

INDEX	174
--------------	------------

En rédigeant ce livre, j'ai largement puisé dans mon expérience personnelle. Parce que j'ai souffert d'une maladie auto-immune grave, j'en étais arrivée à m'abstenir de tout produit laitier. En un premier temps, cette abstinence a payé. En réformant en profondeur mon alimentation et surtout en privilégiant les produits les plus naturels qui soient, je me suis retapée et, rayon laitages, ça va : j'en consomme à nouveau. Je les digère même aujourd'hui parfaitement bien, merci ! Le tout, pour moi, est de me tenir à distance de tout bidonnage, conditionnement et autre retraitement industriel, car je n'y résisterais pas.

Je n'aurais pu persévérer longtemps dans l'abstention de laitages. Aux plans affectif, politique et écologique, j'ai senti une faille dans cet évitement lacté. Il m'était trop douloureux de m'imaginer exclue ad vitam de joyeuses tablées. À cela s'ajoute ma tendresse pour le monde paysan, dont je me sens si proche en tant que « consomm'actrice »; quoi que je fasse, je m'en voudrais vraiment de contribuer, ne serait-ce qu'un peu, avec mes petits sous de ménagère, à la volonté de puissance incoercible des grands conglomérats industriels. Je préfère acheter dans des petites exploitations agricoles familiales. Sur le plan écologique, les laitages sont, avec les oeufs, les protéines animales qui me permettent d'être le moins prédatrice.

Pour toutes ces raisons, je serais vraiment désolée de devoir me priver de laitages.

Par ailleurs, le lait naturel cru présente de merveilleux atouts de ressourcement. Cela m'attriste de constater que, faute de cibler le véritable agresseur de leur système en détresse, tant de mangeurs se privent de ce qui pourrait les aider à se remettre sur pied – à savoir le lait cru –, par peur de s'empoisonner.

D'un autre côté, parmi les accros au bon lolo, je ne suis pas moins atterrée de voir que tant d'enfants en bas âge souffrent d'otites à répétition, de rhinites ou de sinusites récurrentes, alors que le pédiatre sollicité n'en vient jamais à suspecter une hypersensibilité aux laitages.

Comme dans mes autres écrits, je m'évertue modestement à ouvrir une voie à tous ceux qui, comme moi, voudraient retrouver l'essence des vrais produits laitiers. J'aurai l'occasion de faire le tri dans le fouillis de suppositions, d'amalgames et de contrevérités scientifiques qui caractérise ce domaine. Les praticiens de médecines douces y trouveront un outil pour évaluer finement quand et pour qui conseiller l'évitement des produits laitiers.

En apprenant ici à quel point le lait cru de vaches nourries à l'herbe peut être un outil de ressourcement hors pair, les paysans conscients retrouveront la fierté de produire des aliments essentiels à l'humanité.

Avec cet ouvrage où je fais le point sur la vraie nature du lait, chers lecteurs, j'espère vous réconcilier avec cet aliment ancestral.

Qui croire lorsqu'on parle de diététique lactique ?

Le lait et ses dérivés suscitent des questionnements et des rumeurs non fondées dont l'ampleur reflète son caractère mythique dans nos sociétés occidentales. De tous temps, le lait a été considéré comme un aliment de base hautement bénéfique. Depuis quelques dizaines d'années, nous en sommes arrivés à surconsommer toutes sortes de laitages à toute heure, en toute saison, surexcités par un marketing constamment soutenu face auquel il est devenu presque impossible de garder l'esprit critique. Au-dessus du contrepoint serré des publicités de l'agrobiz et de sa filière lait, plane la voix impressionnante des ténors de l'autorité symbolique (médecins, diététiciens, institutions).

Avec un enchantement d'une telle puissance, l'on en vient à oublier que ces conseils prétendument « objectifs » sont dictés en accord avec de puissants groupes de pression, dont l'unique leitmotiv est la rentabilité à court terme. En revenant sur terre, l'on devrait se demander ce qui peut justifier qu'il faille ingérer plusieurs portions de laitages chaque jour, alors qu'aucune autre société n'a jamais testé d'aussi grandes quantités avant nous ?

L'on devrait également se demander, symétriquement, ce qu'il convient de penser de la mouvance antilait en médecine douce. Depuis une dizaine d'années, certains homéopathes et ostéopathes avertis observent qu'une alimentation strictement dépourvue de laitages animaux permet dans certains cas la diminution de toute une série de symptômes : eczéma ou asthme, troubles digestifs, difficultés respiratoires telles que bronchites, otites, etc. Tandis que les uns voudraient nous

faire boire du lait toute la sainte journée, les autres dénoncent ce lait qui tout soudain s'avérerait poison, ce même lait que l'on a toujours traditionnellement utilisé comme contre-poison ?

Comment croire les uns ou les autres, ou d'autres encore, si tous ces discours travaillent sur la peur de la maladie ou sur des réflexes archaïques ?

Pour le mangeur qui est attiré par cette catégorie de produit, entre le trop et le trop peu, une troisième voie pourrait bien être celle qui envisage que le seul lait utile à l'humain est le lait cru de vaches nourries à l'herbe. Dans les points de vue aussi extrêmes que ceux que je viens d'évoquer, l'on a constamment tenu comme équivalents le lait de ferme le plus simple avec le liquide blanc sucré des prouesses de la méga-industrie laitière. L'effet positif obtenu en arrêtant tout laitage pourrait s'expliquer, car on a ainsi arrêté de s'empoisonner avec tout ce que ce lait frelaté et ses dérivés contiennent d'artificiel, dès lors que, rançon de la gloire, le lait de vie est devenu du lait bidon.

Dans ma propre quête pour redonner aux vrais aliments leurs lettres de noblesse et pour les réhabiliter face aux dévoilements de leur version industrialisée, j'ai été interpellée par les nombreux témoignages de renouveau de santé, de disparition d'allergies ou d'eczéma, de calme inflammatoire lorsque le lait ordinaire est abandonné pour du lait cru. Sans parler du nombre étonnant de personnes annoncées comme intolérantes au lait qui pourtant digèrent bien le lait cru.

L'on échapperait peut-être à cette funeste alternative du diable – le tout-lait ou le pas-de-lait – si l'on revenait au juste milieu : consommer du lait et des laitages de temps en temps, de meilleure qualité intrinsèque, sous une forme fermentée — et ce, en évaluant, au cas par cas, les susceptibilités génétiques individuelles, car nous ne sommes pas tous égaux devant le lait.

Dans ce petit ouvrage pratique, je me propose de détailler l'impact de la pasteurisation, de l'homogénéisation et des

pratiques intensives d'agriculture sur les forces de construction du lait.

Je me concentrerai sur les facteurs naturels propres au lait cru, au-delà du simple apport en nutriments et en minéraux.

Dans une optique résolument pratique, j'entrerai dans la question de savoir comment faire, au quotidien pour acheter et gérer des produits de lait cru, dans quels cas et quand arrêter le lait, comment et quand pouvoir reprendre ?

Je me demanderai, à voix haute, quelle sorte de lait éliminer.

Et lorsqu'il faut malgré tout abandonner le lait, je m'interrogerai sur les modèles alimentaires qu'il convient de suivre.

En filigrane, un mini-mantra de sagesse toute féminine : il s'agit de s'écouter plutôt que de suivre un gourou ou un chef de horde. Disons que je me suis employée, dans ce petit livre, à ramener chacun à sa propre écoute et à dénoncer quelques sirènes du tissu symphonique dans leur inlassable discours prêt-à-penser, pousse-à-jour et « bouh, j'ai peur ». Chacun tête dans le lait un peu trop d'affects et de symbolique pour ne pas s'abreuver à certains de ses fantasmes. D'autres, qui voudraient tout simplement revenir au bon sens et à la bonne santé qui ont partie liée, penseront par eux-mêmes et tireront leurs propres conclusions des informations documentées que ce livre contient. C'est à eux que ce livre est destiné.

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 sont 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^{*1}, des sites comme la Weston Price Foundation^{*2}, des magazines comme Wise Traditions^{*3} 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*»^{*4}.

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-

^{*1} www.groups.yahoo.com/group/native-nutrition

^{*2} www.westonaprice.org. Formidable site par une équipe scientifique bien documentée.

^{*3} Excellent et dense magazine papier du site précité (trimestriel, 50\$ par an).

^{*4} Dr Ron Schmid sur 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.