



www.cuisinenature.com

DISTRIBUTION

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

Infos chez Aladdin, 11 allée du Mont Cheval, BE-1400 Nivelles
aladdin@island.be

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 2007-2011, version 11/12.26

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 chez **ALADDIN**:

Nourritures Vraies

Mon Assiette en Équilibre

Du Gaz dans les Neurones

Cinglés de Sucres

Gloutons de Gluten

Pour qui Sonne le Gras

Quand j'étais Vieille

Canaris de la Modernité

A paraître courant 2012 : *Guérissez-vous des Régimes - Enfin d'Accord!*

Les livres de recettes pratiques de la collection *Cuisine Nature*, par Taty parus à ce jour chez **ALADDIN** (www.cuisinenature.com): *Cuisine Nature à Toute Vapeur* - *Petits Déjeuners et Collations Nature* - *Tartes Végétariennes et Légumineuses* - *Une Cure Antifatigue* - *Mes Recettes Antifatigue* - *Germes de Gourmands* - *Mes Racines en Cuisine* - *Fruits de la Vie* - *Mes Nerfs en Paix: les recettes* - *Desserts Ressourçants en Famille* - *Un Jules en Cuisine Nature* (voir le site www.cuisinenature.com). A paraître en 2012: *Petits Plats d'Hiver*

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
--------------	------------