

UNE TROISIÈME VOIE

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 tout 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, 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 prétendent « 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 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 dévoiements 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 d'intolérants 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, disons, 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-jouer et « bouh, j'ai peur ». Chacun tête dans le lait un peu trop d'affects et de symbolique pour ne pas tenir 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.