

En librairie le 3 mars 2016

LA VACHE QUI PLEURE !
Retour au lait naturel. Une question de santé.

Véronique Richez-Lerouge



Points forts

Pour la première fois, cet ouvrage délivre un propos argumenté et étayé à partir de recherches scientifiques qui démontrent les bienfaits du lait cru (vivant), celui dont on ne parle jamais et qui pourtant est si différent. Il renforce notre système immunitaire alors que le lait industriel est allergène et indigeste.

Pour la première fois, on distingue les laits avec des analyses réalisées en laboratoire.

Traité à usage du grand public, l'auteur aborde un sujet tabou du fait de la super puissance des industries laitières qui exercent un pouvoir absolu sur toute la filière, mais aussi sur les pouvoirs publics.

Dans une approche originale, l'auteur réhabilite le lait mais le vrai, sans entrer dans le clivage entre les antilait et les prolait, avec un éclairage sur les dérives de l'industrie laitière et leurs conséquences sur la qualité des produits laitiers, sur les pratiques déviantes et sur l'avenir de la filière laitière un an après la fin des quotas laitiers.

Le lait, boisson naturelle par excellence, n'en porte plus que le nom. Le lait industriel colonise nos hypermarchés. Cet ersatz qui s'appelle lait dit *stérilisé UHT*, a perdu la majeure partie de son potentiel nutritif et en plus, devient allergène.

Au prétexte d'un hygiénisme aveugle, le chauffage éclair du lait (2 à 5 secondes à 160°) a des conséquences sur la santé et notamment la digestion que des recherches scientifiques démontrent. Le lait ainsi traité est altéré. La réaction de Maillard modifie la structure des protéines diminuant leur assimilation. À l'appui d'analyses, l'auteur révèle qu'un décrochage du calcium s'opère sous l'action des traitements thermiques, contrairement à ce qu'affirment les institutions sanitaires.

La détérioration de certaines enzymes d'intérêt immunologique est l'un facteur des intolérances et des allergies au lait de vache touchant de plus en plus d'enfants en bas âge. Sans parler, des adultes plus intolérants au lactose qu'autrefois. Enfin, l'explosion des molécules de gras en microns, résultante d'une autre pratique industrielle appelée *homogénéisation*, est soupçonnée de favoriser leur pénétration dans le sang et accroît les risques de mauvais cholestérol.

Contrairement à tout ce que qu'on nous a dit depuis 60 ans, le lait industriel stérilisé s'avère plus toxique que le lait cru, qui lui au contraire, renforce le système immunitaire des jeunes enfants et des enfants à

naître. Une étude de cohorte européenne démontre que le lait naturel aide à se forger une santé de fer, grâce à sa microflore microbienne active. Mais où les trouver ?

L'auteur a fait réaliser par un laboratoire agréé des analyses microbiologiques sur une quinzaine d'échantillons et compare les résultats. Ils révèlent une disparition totale de la microflore utile et montrent que même les laits pasteurisés vendus en rayon frais ne sont pas différents des laits UHT. Ils ne sont pas plus vivants.

À l'insu des buveurs de lait, les laits en brique sont des produits transformés auxquels on a enlevé des protéines et de la crème, puis "regonflés". Les précieuses composantes extraites sont revendues pour faire des produits plus lucratifs, on appelle cela la valorisation. Au lieu de faire profiter les consommateurs d'un produit intact de qualité, les industriels sont davantage préoccupés par la manière de faire plus de profit en vendant le lait en kit. Ainsi, un litre de lait rapporte plus en pièces détachées. C'est pourquoi, une grosse partie de la collecte laitière, est détournée à des fins tout à fait surprenantes qui n'ont rien à voir avec sa destination initiale. Mélangés entre eux d'où qu'ils viennent, sans distinguo de qualité ni d'origine, les laits pour une grosse majorité d'entre eux, sont craqués (technique issue de l'industrie pétrolière), c'est-à-dire, décomposés en ingrédients (poudre de lait, matière grasse, caséine, lactosérum...) et vendus à l'industrie agroalimentaire, cosmétique, textile, chimique, automobile et pharmaceutique... Ils finissent aussi en poudre dont les stocks sont gigantesques. Cet or blanc dont la France est l'un des plus gros fournisseurs, est un carburant anonyme très rentable, qui voyage très facilement, se conserve pendant des mois... Le produit parfait pour les spéculateurs et pour l'exportation. L'industrie laitière rêve de faire boire du lait à toute la planète jusqu'aux tréfonds de l'Asie. Par tous les moyens et sous toutes ses formes, liquide, solide, en poudre, en paillette... Les rayons des supermarchés regorgent de produits laitiers inutiles fabriqués à partir de sous-produits laitiers, prétexte pour les écouler. Additifs, conservateurs, acidifiants et antibiotiques viennent pallier à la pauvreté du produit. Même ces fameux yaourts nature dont on nous vante les atouts santé sont composés de poudre. Ils sont réenrichis aux protéines, lactose, calcium et aux probiotiques comme le *bifidus*. Ce dernier est soupçonné de favoriser l'obésité. Des scientifiques tirent la sonnette d'alarme mais les industriels font la sourde oreille.

Dans les médias s'affrontent d'un côté, l'industrie laitière qui propose un produit dénaturé, et de l'autre, les groupes de pression antilait, qui exercent un lobbying actif pour les jus végétaux, notamment les boissons au soja. Ces dernières sont-elles une alternative sérieuse ? Non. Les boissons végétales ne sont pas du tout adaptées à la nutrition des enfants, ni même à celle des adultes. Elles sont très controversées et de plus, sont issues d'un mode culture dévastateur pour l'environnement.

Alors que boire ? L'auteur démontre avec l'appui d'analyses rigoureuses pourquoi le lait natif est source de bienfaits pour la santé humaine. Plus de calcium et d'oméga-3, des protéines plus digestes, une microflore active... Des solutions existent pour proposer un produit sûr, qualitatif et naturel.

Suite à l'arrêt des quotas laitiers, la crise laitière qui s'est installée depuis 2015, aggrave encore la situation des exploitations de petite et moyenne taille, et laisse présager l'accélération de leur disparition, au profit de l'émergence de fermes-usines sur le mode américain ou allemand.

Il est encore temps de réagir !

Véronique Richez-Lerouge, journaliste spécialisée, présidente fondatrice de l'Association Fromages de Terroirs, créatrice de la Journée nationale du fromage milite depuis 15 ans, pour la sauvegarde des vrais produits laitiers, respectueux du vivant et de la santé humaine. Elle a publié *France, ton fromage fout le camp !* (Michel Lafon, 2012).

Contact presse : Emmanuel AMAR / 06 18 06 42 71 / emmanuel.amar@sfr.fr