

LA SCIENCE NOUS FERA-T-ELLE REVENIR AU LAIT CRU ?

Par Dr Carol Vachon, consultant en nutrition, Québec, initiateur de la Coalition québécoise en faveur du fromage au lait cru en 1996 et auteur du livre **Pour l'amour du bon lait**.

Le 10 septembre prochain, M. Michael Schmidt, producteur laitier près de Toronto, passe en cour avec d'importantes amendes pour s'être évertué à vendre du lait cru, en infraction à notre loi révoquée depuis longtemps, car le lait cru est légal dans la plupart des pays. Pour supporter Michael : www.glencoltonfarms.com, 519-369-3578.

Du lait cru contre les allergies, le cholestérol...

Car la science accrédite le lait cru. Par exemple, depuis la recherche pionnière du médecin autrichien, Josef Riedler, en 2001, se sont ajoutées au moins cinq recherches sérieuses montrant les bénéfices du lait cru contre l'asthme, le rhume des foins, les symptômes de la rhinite, les allergies ou l'eczéma, chez l'enfant. Elles ont été menées dans plusieurs pays par les équipes des Dr M Barnes, en 2001, K Wickens, en 2002, Dr K Radon, en 2004, MR Perkin, en 2006 et M Waser, en 2007, et toutes publiées dans les meilleures revues scientifiques. Pas mal pour un aliment supposément dangereux !

Entre autres choses, le Conseil de recherches médicales du Canada a subventionné une partie des dizaines d'études démontrant l'action du lait contre un nombre impressionnant de maladies, dont le « mauvais cholestérol », la détérioration des artères, le cancer, etc., *mais il est efficace à condition d'être cru*. René Angélil a utilisé un produit dérivé du lait cru contre son cancer. La science montre *les actions antibactériennes* du lait cru. Il aurait aussi bien des bénéfices apportés par le lait maternel *qui est aussi du lait cru*.

Le lait cru : trois fois sécuritaire

En 1900, le lait cru, sécuritaire à la campagne, arrivait contaminé à la ville car l'hygiène, la réfrigération et les transports étaient déficients. De plus, le type de lait produit dans les villes a finalement été interdit. Ces problèmes sont réglés depuis longtemps. Le lait cru est *triple*ment sécuritaire, 1- avec l'*hygiène*, 2- comme le lait maternel, le lait cru est *antibactérien*, selon la science et, 3- il *renforce l'immunité*, rendant plus résistant aux infections. *Selon un rapport de la Fédération internationale de laiteries de 1996*, les inquiétudes contre le lait cru ne sont pas justifiées puisqu'il est beaucoup moins contaminé que plusieurs aliments circulant sur nos tables. Le 31 juillet, le Ministère de l'agriculture du Québec a enfin assoupli sa loi sur le fromage au lait cru. Réclamons maintenant le droit au lait cru !

Tous en boivent, dangereux ça ?

Après la traite, les producteurs font-ils un détour au dépanneur pour boire du lait pasteurisé ? *Ils consomment tous leur lait cru*. Leur lait devient-il soudainement létal en traversant la route chez le voisin d'en face ou vers les villes de la région ? Dangereux un aliment consommé impunément par 100% d'une population, les producteurs laitiers ? Le bœuf haché tue régulièrement au Québec, pas le lait cru. Interdit-on le bœuf haché ? Il faut revenir au bon sens ! Pour en savoir plus, je vous convie à ma conférence dans le cadre du Projet Écosphère au Village de Brome, en Estrie, les 27 et 28 septembre. www.projetecosphere.org.
www.bonlait.com.