

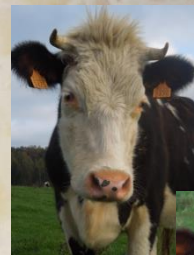
# Le lait vivant

## Source et ressources

### Les clés pour choisir mon lait

Le lait de qualité est nourrissant et renforce le système immunitaire. Ingrédient omniprésent en cuisine, il connaît d'innombrables transformations, une fois caillé et fermenté – du yaourt aux fromages frais, affinés, à pâte molle ou dure.

Aliment vivant et instable, il a été pendant des siècles un produit de proximité. Aujourd'hui, il est devenu un aliment inerte, résultat de manipulations industrielles et distribué sur de longues distances avec de longs délais de conservation. Les vaches sont poussées à donner 3 fois plus de lait qu'il y a 50 ans; elles en souffrent et la qualité de leur lait, pollué par des résidus chimiques divers, pesticides et médicaments vétérinaires, est désolante.



Alors, du lait, oui, mais naturel et bien vivant!  
Bonne nouvelle, il en existe encore...

# Les propriétés du lait

Le lait est le premier aliment du petit mammifère, humain, bovin ou autre; cet aliment de vie doit à la fois **le nourrir et le protéger**, notamment parce que son système immunitaire est encore très imparfait.

Côté nourriture, le lait naturel apporte des protéines et des sucres, des minéraux (du calcium, utile pour le capital osseux, du phosphore, du magnésium...), des vitamines (A, utile pour la croissance; D, pour l'assimilation du calcium; toutes sortes de vitamines du groupe B) et des matières grasses de très bonne qualité, dont les omégas 3 et 6.

Côté protection, il apporte une multitude de petits "riens", enzymes, leucocytes, flore bactérienne... qui permettent d'assimiler les éléments nutritifs et de lutter contre les infections, les inflammations, les allergies.

Les "cures de lait" ont permis de soigner bien des maladies au siècle dernier et quelques médecins les pratiquent encore de nos jours.

Le lait est un véritable élixir de vie.



*Légende de Remus et Romulus  
allaités par la louve*

## Le cycle du lait

Pour donner du lait, la vache doit avoir un veau. Elle a son premier veau entre 26 et 30 mois et va donner du lait pendant 300 jours. L'éleveur arrête alors la lactation (il "tarit" la vache), 2 mois avant la naissance du second veau dont l'insémination a eu lieu 6 à 8 semaines après le premier vêlage. Le cycle recommence. Ainsi la vache laitière est-elle toujours en gestation et/ou en lactation. La portée dure 9 mois.

## Il y a lait... et lait, vache... et vache

La qualité du lait dépend d'abord de la façon dont est élevée la vache.  
Comment reconnaître une vache bien élevée ?  
En l'interrogeant, pardi!



### 4 bonnes questions à ma vache

- Manges-tu principalement de l'herbe et du foin?
- Tes aliments ont-ils reçu des pesticides ?
  - Combien de litres produis-tu par an?
  - Quelle est ta durée de vie moyenne ?



**Armés de ces 4 questions, en route pour l'étude de terrain !**

# Le lait standard

C'est le lait ordinaire. Il n'a plus grand-chose à voir avec l'élixir, tant les interventions humaines des 50 dernières années l'ont dénaturé, pollué, en un mot, massacré!

## Des résidus nuisibles

### \* pesticides

L'herbe, le maïs, le soja, les céréales que mange la vache ont été traités; le maïs et le soja OGM sont spécialement pollués; les médicaments antiparasitaires contre les vers intestinaux ou du poumon sont des insecticides donnés systématiquement aux vaches. Les résidus de pesticides qui ne sont pas évacués de l'organisme ont la particularité de s'accumuler dans la graisse du corps, donc dans la viande et le lait.

On entend très peu parler de ces résidus dans le lait. Pourtant, ils sont suffisamment inquiétants pour que les directives européennes exigent depuis 2006 des teneurs moins élevées pour le lait destiné aux petits enfants: *"d'après les avis rendus par le comité scientifique de l'alimentation humaine le 19/9/97 et le 4/6/98, il n'est actuellement pas certain que les doses admissibles de résidus de pesticides soient adéquates pour assurer la protection de la santé des nourrissons et des jeunes enfants"*. Et tant pis pour les enfants qui boivent du lait ordinaire.

### \* médicaments vétérinaires

Les antibiotiques et les anti-inflammatoires dont sont bombardées les vaches laissent des résidus; après le traitement, même si l'éleveur doit respecter un certain délai pendant lequel le lait ne peut être livré à la laiterie, il reste toujours de faibles quantités de résidus, comme l'ont prouvé des recherches sur les poudres de lait infantiles.

Lors du tarissement (l'arrêt de la lactation, deux mois avant le vêlage), les vaches reçoivent systématiquement dans le pis des doses d'antibiotiques de longue durée, pour "prévenir" les infections. Depuis des années, les autorités sanitaires parlent de limiter l'usage des antibiotiques dans l'élevage; les antibiotiques non curatifs, donnés dans l'alimentation des bêtes (pour les engraisser plus vite, ou leur faire produire plus de lait) ont été interdits. Mais la quantité totale d'antibiotiques achetée annuellement dans le pays reste stable.

La Belgique est le troisième plus gros utilisateur d'antibiotiques vétérinaires en Europe.

### \* métaux lourds, dioxines, PCB, etc.

Les engrais chimiques répandus sur les prairies et les cultures de maïs, etc. contiennent du cadmium; d'autres polluants industriels, nucléaires, environnementaux, se retrouvent dans les végétaux que les vaches mangent.

Ces résidus s'accumulent également dans la graisse du corps, donc, dans le lait.



Panneau obligatoire sur le local de stockage des pesticides (appelés "phytos") à la ferme

## Les effets sur notre santé

Les résidus de pesticides, de métaux lourds, de dioxine, etc. jouent un rôle dans les problèmes de santé tels que les troubles du système nerveux, hormonal, immunitaire (d'où asthme, allergie) et de la reproduction (stérilité, malformations génitales) et les cancers. Toutes ces maladies sont en hausse permanente.

Les résidus d'antibiotiques peuvent provoquer des réactions allergiques.



### Les bactéries résistantes aux antibiotiques

L'usage immodéré de ces médicaments, tant chez l'homme que chez l'animal d'élevage, provoque la multiplication de bactéries résistantes. La santé publique est menacée. La tuberculose et certaines infections hospitalières résistent aux antibiotiques, des complications allant jusqu'au décès surviennent de plus en plus.

## Les contrôles

Tous ces résidus sont contrôlés par l'AFSCA (Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire), qui n'en trouve quasiment pas, sauf pour les pesticides, où 25% des échantillons présentent des résidus détectables.

Le nombre d'échantillons examinés est ridiculement bas et les normes ne sont pas suffisantes, car elles ne tiennent pas compte de l'accumulation des toxiques dans le corps, ni de la dangereuse synergie entre produits différents ("l'effet cocktail"), ni des effets neurotoxiques. Elles ignorent aussi que des perturbateurs hormonaux, par exemple, peuvent nuire à n'importe quelle concentration.

Des produits autorisés aujourd'hui sont interdits demain, alors que suffisamment d'études avaient déjà prouvé leurs dangers; ils sont remplacés par de nouveaux produits, sans étude préalable approfondie, qui seront eux-mêmes bannis dans 5 ou 10 ans.

Les résidus d'antibiotiques sont traqués de plus près, y compris par les laiteries, parce qu'au-delà d'un certain seuil, ils peuvent empêcher la fabrication du fromage.

## Des vaches patraques

La vache laitière est surexploitée par l'élevage intensif. Sa production est passée de 2 à 3.000 litres par an, dans les années 50, à 8 ou 12.000 litres; aux USA, une hormone de lactation, la somatotropine, permet d'atteindre 15.000 litres. Inversement, la durée de vie moyenne de la vache est tombée à 5 ou 6 ans, contre 12 ans et plus auparavant.

Ces performances sont basées sur la sélection génétique, (la race Holstein est communément comparée à une voiture de course) et sur une alimentation déséquilibrée et en excès: il faut absolument pousser la machine, pardon, la bête à ingurgiter un maximum de carburant, pardon, de nourriture.



*Holstein: tout dans les lolos*

**Nourrie principalement à l'herbe et au foin, selon les besoins naturels d'un ruminant, la vache ne dépassera pas 4.500 litres par an.**

## Le carburant des vaches laitières

Il s'agit d'ensilage d'herbe et de maïs (végétaux fermentés, hachés très fin), de tourteaux de soja, de déchets divers de l'industrie agro-alimentaire (huileries, sucreries...), tous aliments très énergétiques qui "dopent" la production de lait.

Ces aliments n'exigent quasiment pas d'être ruminés et la santé de la vache en pâtit.

La crise de la vache folle a révélé que des cadavres d'animaux malades réduits en farine étaient au menu des vaches; ces pratiques ont été interdites, mais

l'imagination des firmes d'aliments pour bétail reste toujours aussi délirante, au point que les directives européennes trouvent nécessaire d'interdire dans l'alimentation des vaches... excréments, urine, sciure de bois traité, déchets d'emballage, peaux traitées...!

Le pâturage a de moins en moins d'importance dans l'élevage intensif; même en prairie, la vache reçoit ensilage et "compléments".

Le "zéro-pâturage" se présente comme l'option d'avenir : les vaches ne vont plus au pré et sont "gavées" à l'étable.

En Belgique, 4% des exploitations laitières pratiquent déjà le "zéro pâturage".



Zéro pâturage

Les vaches des grands troupeaux sont des *numéros*, elles ont peu de contacts avec l'homme (robots de traite, mécanisation des soins) et peu de vie sociale entre elles (elles sont sans cesse renouvelées). Les mauvais traitements et les mauvaises conditions de logement ne sont pas rares: selon le cahier de charges QFL (Qualité Filière Lait, la référence pour le lait standard), chaque vache doit disposer d'un espace suffisant pour se coucher, sans devoir attendre qu'une autre se lève! On n'est pas loin de l'élevage de volaille en batterie.



Injection dans le pis

Résultat: ces vaches de constitution fragile (la "voiture de course"), mal nourries et poussées à l'excès de production ont constamment besoin de la béquille médicale pour leurs mammites (infection de la mamelle), leurs boiteries, leurs diarrhées et infections diverses.

**Ce lait de vache patraque contient moins de nutriments et de vitalité.**

Et tes bobos ?



De pis en pis

Nous ne détaillerons pas les conditions indignes de la fin de vie, à l'abattoir; elles découlent du même mépris de la nature, de la même "logique" de rendement maximum appliqués dans l'élevage intensif.

# Le lait bio

Des races rustiques, pourvues d'une bonne immunité, une nourriture adaptée au ruminant (herbe et foin principalement) et non traitée chimiquement, un espace de vie confortable et sans stress, le recours aux médecines douces et la priorité aux mesures préventives: tels sont les principes de l'élevage biologique.

Comme rien n'est simple, des dérives existent et **il y a bio... et bio!**

Le **bio paysan** respecte au mieux ces principes; le **bio intensif** louche sur l'élevage industriel standard et donne le ton en abaissant les critères du cahier de charges bio européen. Celui-ci conserve cependant des garde-fous: pas de chimie ni d'OGM, 2 vaches par hectare contre 10 en élevage standard, un espace de 6 m<sup>2</sup> par vache à l'étable contre 2 m<sup>2</sup> en standard, la limitation à 3 traitements d'antibiotiques annuels par vache (au-delà, le lait perd le label bio), le doublement du délai légal d'attente après un traitement de médicaments chimiques.

Une étude initiée par l'Union Européenne depuis 2004, à laquelle participent 31 instituts de recherche, entreprises et universités, a montré que le lait bio est plus riche en vitamine E, en beta-carotène, en oméga 3 et qu'il contient 60% d'antioxydants en plus.

## Peu de résidus

- **pesticides**: pas de résidus puisque l'alimentation des vaches est bio; en bio intensif, possibilité de résidus provenant des traitements antiparasitaires, récemment autorisés.
- **médicaments vétérinaires**: l'allongement du délai d'attente après traitement apporte une meilleure sécurité qu'en élevage standard, mais le bio paysan, qui traite peu, est plus sûr que le bio intensif.
- **métaux lourds et résidus chimiques divers**: vu l'interdiction des engrais chimiques, pas de résidus de cadmium; en général, l'interdiction des farines industrielles assure une meilleure qualité. Par exemple, l'interdiction des farines animales et des graisses recyclées dans l'alimentation des vaches bio les a protégées lors de l'épidémie de la vache folle et de la crise de la dioxine.

## Des vaches en meilleure santé



*Laitière rustique: tout là où il faut*

En **bio paysan**, le troupeau est petit (20 à 40 bêtes) et de race rustique, le pâturage dure 5 à 7 mois minimum, l'alimentation est principalement composée d'herbe et de foin, avec peu d'ensilage et peu de compléments, la production ne dépasse pas 5.000 litres par an, la durée de vie tourne entre 8 et 12 ans, voire 15, les soins vétérinaires sont rares et privilégient les médecines douces.

En **bio intensif**, le troupeau est beaucoup plus grand, les races plus productives, l'alimentation comporte beaucoup d'ensilage, la production monte jusqu'à 7.000 litres par an et la durée de vie tombe à 6 ou 8 ans, la vaccination, les antiparasitaires ne sont pas limités, l'immunité des vaches diminue, les 3 traitements d'antibiotiques autorisés sont utilisés. Le robot de traite a sa place.

Ce lait bio intensif possède-t-il autant de qualités nutritives que le lait bio paysan?  
Que penser des méga-fermes bio de 4.000 têtes, gérées par des géants de  
l'agroalimentaire aux Etats Unis?

Dans le lait bio UHT comme dans le lait bio pasteurisé, tous les laits sont mélangés, intensif et paysan.  
Vous n'avez donc pas le choix. Pour du lait bio paysan cru, voyez les adresses page 20.

## Les contrôles

Le lait bio est soumis aux mêmes contrôles officiels que le lait standard (qualité bactériologique, résidus, etc.); le respect des normes propres à l'élevage bio est contrôlé par des organismes indépendants accrédités. Leur inspection est approfondie: lors d'une visite annuelle à l'improviste, ils prélèvent pour analyse des échantillons de sols, d'herbe, d'aliments pour les vaches, de lait, de sang, d'excréments et d'urine, ils examinent les factures d'achats... Les frais du contrôle bio sont à charge du producteur.

Des fraudes sont sanctionnées mais certains éleveurs jouent sur les dérogations ou sur les interprétations des cahiers de charge. Tout contrôle a ses limites.

Connaître le producteur de ses aliments reste un gage de confiance décisif pour le consommateur, ou consommateur actif. Cette démarche prend un tour collectif avec l'instauration des SPG, système participatif de garantie, où des groupements de consommateurs et de producteurs établissent ensemble des critères inspirés du bio paysan et comment les respecter, sans recourir aux services onéreux et impersonnels des organismes de certification.



*Ferme du Bijou, Christine et ses Normandes*



## Le lait paysan ou le lait fermier

Certaines petites fermes conservent des méthodes d'élevage traditionnelles proches du bio paysan. L'alimentation des vaches n'est pas bio, mais si le pâturage et le foin ont une place importante, c'est une bonne base. À vous d'y voir plus clair en posant les "4 bonnes questions à ma vache", page 2.

Ces fermes sont une espèce en voie de disparition - non protégée...

En Belgique, il n'existe pas de label "fermier" ou "paysan", comme en France, pour qualifier les produits non bio, mais supérieurs au standard.

Vous ne trouverez pas ce lait "paysan" dans le commerce (le "lait de ferme" vendu en grandes surfaces est du lait standard!), il faut le chercher à la ferme.

**Profitez-en pour le boire cru!**



*Label fermier français*



## Le lait cru

**C'est le lait qui n'a subi aucune manipulation après la traite, à part une réfrigération à la ferme à 4°.**

### Une merveille...

Le lait cru est un aliment vivant, il garde intactes toutes ses propriétés, dont les vitamines et divers facteurs qui facilitent la digestion et l'assimilation de ses nutriments, au contraire des laits soumis à la chaleur (UHT, pasteurisé) qui s'appauvrissent en vitamines, sont plus difficiles à digérer et contribuent alors à l'intolérance au lactose et à l'ostéoporose (un comble pour le champion du calcium!).

Le lait cru est un puissant stimulateur du système immunitaire. Les enfants qui consomment du lait cru ou ses dérivés (beurre, fromages) ont moins d'asthme et d'allergies, selon des études récentes; déjà en 1937 en Angleterre, les autorités sanitaires constataient que le lait cru diminuait les caries et les infections diverses chez les enfants et que la tuberculose frappait beaucoup plus les comtés où le lait était pasteurisé que ceux où le lait était encore vendu cru. Les médecins américains qui pratiquent encore les cures de lait cru confirment ses capacités thérapeutiques.

Des expériences récentes démontrent les pouvoirs antibactériens du lait cru, car les bactéries pathogènes n'arrivent pas à s'y développer.

Enfin, lui seul a le vrai goût du lait! Il a tout à la fois du corps et de la légèreté, il ne nous bétonne pas l'estomac comme le lait de "brique" UHT.

Le lait cru d'élevage paysan, bio ou non, est inévitablement supérieur au lait cru d'élevage intensif, chargé de résidus de pesticides et de médicaments vétérinaires; trop peu d'herbe dans l'alimentation de la vache nuit à l'équilibre des acides gras du lait, appauvrit sa vitalité et son arôme.

### ... En péril!

Des autorités officielles à Test Achats en passant par l'ONE et les pédiatres, un seul cri d'horreur: il faut absolument bouillir le lait cru! Le lait cru vendu en distributeur ou en magasin doit même porter cette mise en garde. Mais la vente de lait cru reste autorisée en Belgique sous le contrôle tatillon de l'AFSCA (Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire). En une dizaine d'années, les exigences de cet organisme ont contribué à la disparition de nombreuses petites exploitations laitières.



Au Québec, comme dans certains États américains, la vente du lait cru est interdite. Il a fallu une mobilisation acharnée pour que les fromages au lait cru ne le soient pas aussi.

## Dangereux, le lait cru?

On faisait bouillir le lait quand sévissaient encore **la tuberculose et la brucellose bovines**, aujourd'hui complètement éradiquées. Néanmoins, les fermes qui commercialisent du lait cru sont contrôlées chaque année pour vérifier que leurs vaches sont indemnes. La tuberculose peut aussi se transmettre par la viande: entendez-vous les mêmes mises en garde pour le filet américain, le carpaccio ou le rosbif saignant?

**Et les intoxications à la listéria?** Le lait cru pullule de bactéries utiles, capables de tenir en respect les bactéries dangereuses, dont la listeria; par contre, le lait pasteurisé, "nettoyé" de toute présence bactérienne est un terrain idéal pour le développement de celle-ci, **après la pasteurisation**. Les intoxications par des fromages contaminés à la listeria sont le plus souvent dues à des fromages au lait pasteurisé.

Les produits laitiers (au lait pasteurisé, pour 95%) ne sont responsables que de 5% des infections alimentaires collectives; celles-ci sont principalement dues au poulet, à la viande hachée et à la charcuterie. Conseille-t-on aux femmes enceintes, aux personnes âgées et aux jeunes enfants d'éviter ces aliments, comme on le fait à l'égard du lait cru? Ce serait pourtant bien plus indiqué.

Le "tout stérile" est un objectif sanitaire rétrograde, dangereux... et illusoire. Notre corps et notre environnement sont peuplés de milliards de bactéries, dont beaucoup coexistent avec nous ou nous aident. L'intervention humaine intelligente consiste à favoriser l'équilibre entre toutes les bactéries, à encadrer leurs actions.

Concrètement, là où l'AFSCA exigera 0 listéria dans le fromage, il est plus sensé d'en tolérer une petite quantité, maîtrisée par de nombreuses cohabitantes, hôtes inévitables d'un fromage vivant, non pasteurisé.



*Le contrôleur de l'AFSCA à la fermière: "Votre laiterie doit avoir des angles ronds, pas carrés, ce n'est pas hygiénique!". Sketch au Marché de Noël de Liège, 2004.*

Au Québec, des dizaines de milliers d'agriculteurs et leur famille, leurs voisins, boivent du lait cru sans problèmes, au contraire; des paysans français ont aussi cette coutume – dommage qu'en Belgique, il n'existe pas de tradition semblable ! Dans certains états américains, où la vente du lait cru est quasi impossible, des associations citoyennes s'ingénient à tourner la loi pour pouvoir consommer l'élixir défendu.

**Le MAP a rebaptisé l'AFSCA en Agence de Fonctionnaires à la Solde du Capital Agro-alimentaire.**



### La Joconde avec nous

Affiche de la campagne de soutien aux produits fermiers (bio et non bio), face à l'offensive de l'AFSCA, en 2003/2004. La pétition avait recueilli 15.000 signatures. Actuellement, le MAP (Mouvement d'action paysanne) et la FUGEA (Front uni de groupements d'éleveurs et d'agriculteurs) relancent l'action. Tél. MAP: 061/31 47 49.

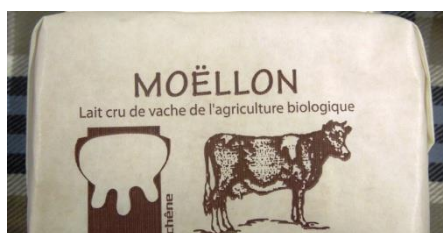


### La pasteurisation maison

Si malgré tout, vous n'êtes pas à l'aise pour boire le lait cru, faites-le chauffer et dès que les bulles se forment, retirez-le du feu et placez le récipient dans de l'eau froide. Ce lait paysan pasteurisé par vos soins sera de toute façon infiniment plus sain et savoureux que du lait standard passé par l'homogénéisation, la pasteurisation ou l'upérisation (lait UHT) industrielles.

### Les produits au lait cru

Aucun produit laitier industriel n'est fabriqué au lait cru, dont la fermentation demande un savoir-faire et une attention hors de portée pour l'industrie et dont la conservation bien plus courte ne convient pas aux circuits longs de la grande distribution: le lait cru est un produit vivant, qui se modifie constamment. La maquée, la crème, le beurre, tous les fromages (sauf le fromage fondu) peuvent être fabriqués au lait cru; l'étiquette le mentionne.



## La conservation

La date limite figure en général sur l'emballage. En frigo, il faut compter 7 jours pour le lait cru du jour, 2 semaines pour le fromage blanc et 3 à 4 semaines pour le beurre. Pour les autres fromages, à vous de tester leur évolution à température ambiante, en cave ou en frigo, selon vos goûts.

Pour plus de détails pratiques, voyez "Mes Trucs et astuces", page 19.

## La distribution

Le lait cru ne se trouve qu'à la ferme, en magasin bio, sur des marchés et dans des groupements d'achats (voir les adresses page 20). Le "lait frais" vendu en grande surface n'est pas du lait cru, il a subi plusieurs traitements. Surprenant que, dans le passé, les charrettes à bras, à chien ou à cheval ont permis de livrer quotidiennement le lait cru à domicile dans toutes les grandes villes occidentales; aujourd'hui, le vélo y pourvoit encore dans des villes du Sud. Notre société industrielle aux moyens de transport sophistiqués s'est détournée du lait cru, "trop difficile à distribuer".



*Marchande de lait, 1934, Brabant*



*Chaque jour, 40 millions de litres de lait frais sont distribués à vélomoteur en Colombie*



# Les (mauvais?) traitements du lait

Arrivé à la laiterie, le lait subit une série de manipulations industrielles qui lui ôtent son statut de "matière première".

Tous les laits sont standardisés et homogénéisés; certains sont microfiltrés en plus. Ensuite, ils subissent un ou plusieurs traitements thermiques, en fonction du type de conservation souhaitée.

## Standardisé (1)

Un écrémage mécanique enlève au lait toute sa matière grasse (MG) pour en faire un lait écrémé, à 0,3% maximum de MG; en rajoutant entre 1,5% et 1,8% de la MG extraite, on obtient le lait "demi-écrémé", tandis que le "lait entier" est recomposé avec 3,5% de MG.

**Effets:** La standardisation donne à tous les laits récoltés, pendant toute l'année, un pourcentage standard de MG, ce qui permet d'uniformiser le goût... et d'utiliser à d'autres fins la MG excédentaire, quand le lait récolté a plus de 3,5% de MG, selon les élevages et selon la saison, en hiver notamment.

### A qui profite le lait écrémé?

Le lait demi-écrémé a la cote; il serait meilleur pour la santé.

Ce sous-produit de la fabrication du beurre, autrefois destiné aux cochons, a bénéficié de la campagne de dénigrement des graisses animales initiée depuis 1945 par le lobby des margarinières. Il se vend quasi au même prix que le lait entier, alors que sa matière grasse est valorisée parallèlement en beurre ou crème.

Les vitamines A et D se trouvent dans la matière grasse; le lait écrémé n'en contient plus, le demi-écrémé n'en garde que la moitié. Comme la vitamine D permet de fixer le calcium, le calcium de ces laits n'est pas ou mal assimilé. Du coup, les fabricants rajoutent souvent de la vitamine D, et en route pour l'alimentation artificielle...

L'écémage nous prive aussi de matières grasses de très bonne qualité, utiles au développement de l'enfant et à l'équilibre de l'adulte. La nécessité de les supprimer du régime des personnes souffrant d'excès de cholestérol est controversée.

L'écémage peut aussi avoir lieu de façon artisanale, pour la fabrication du beurre, à la ferme. S'y approvisionner en lait écrémé ou demi-écrémé serait dommage.

Le lait entier "original" de Fairebel n'est pas standardisé et contient donc un pourcentage variable de matière grasse.

## Microfiltré (2)

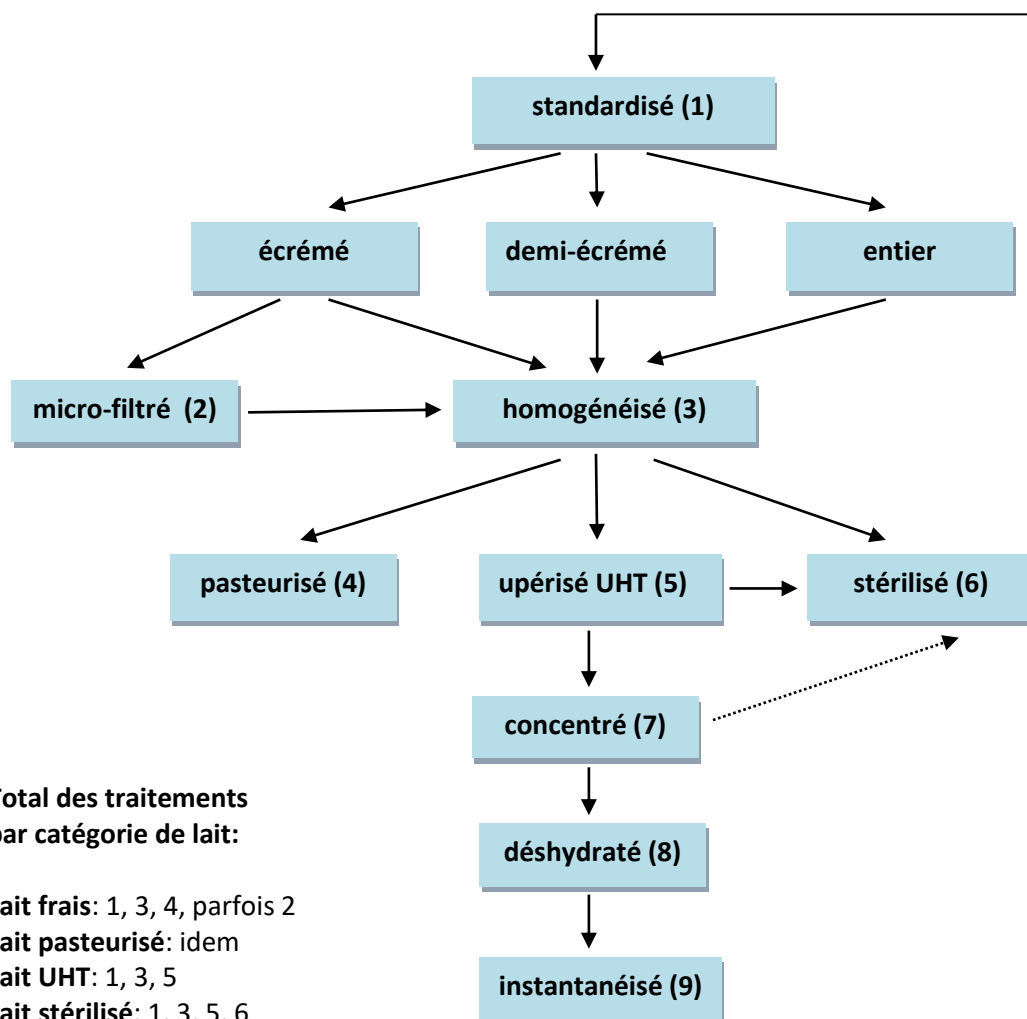
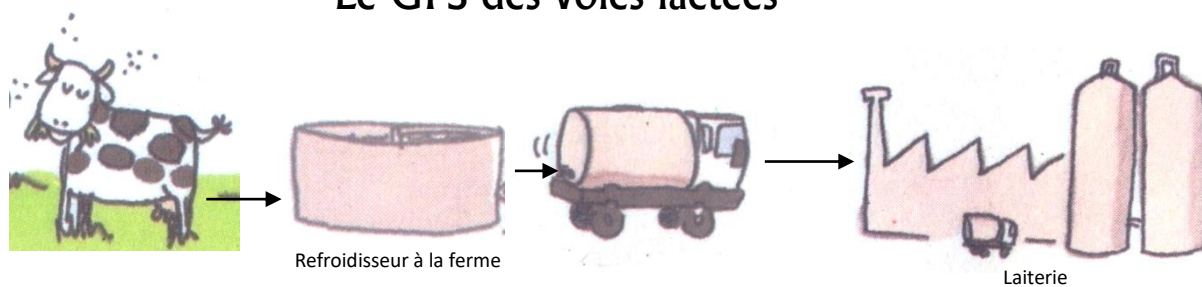
Certains laits "frais" sont microfiltrés à ce stade. Le lait écrémé passe dans des filtres extrêmement fins qui retiennent la plupart des bactéries, tandis que la crème de ce lait (trop épaisse pour les filtres) est pasteurisée (voir p.14) à part. Elle est ensuite rajoutée au lait microfiltré et le tout est homogénéisé (voir p 13). Ce procédé assure une conservation un peu plus longue que la pasteurisation (20 jours au lieu de 8 ou 12).

**Effets:** sans flore microbienne, ce lait microfiltré ne contient plus grand-chose de vivant, comme le lait soumis aux traitements thermiques (voir plus loin). Attention, il peut être qualifié de "lait cru", notamment dans les camemberts.



Lait frais Luxlait microfiltré

# Le GPS des voies lactées



**Total des traitements  
par catégorie de lait:**

**Lait frais:** 1, 3, 4, parfois 2

**Lait pasteurisé:** idem

**Lait UHT:** 1, 3, 5

**Lait stérilisé:** 1, 3, 5, 6

**Lait concentré:** 1, 3, 5, 7

parfois 6

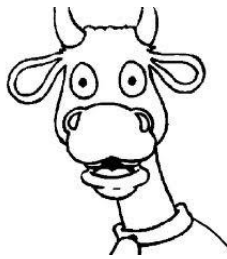
**Lait en poudre:** 1, 3, 5, 7, 8

parfois 9

## Homogénéisé (3)

Par suppression mécanique, à 65°, la matière grasse est réduite à de toutes fines particules dissoutes dans le lait; ainsi, elle ne peut plus s'agglutiner contre la paroi du récipient ou former des bouchons dans les tuyaux de l'industrie. Le collet de crème jaune qui remonte dans une bouteille de lait cru n'est jamais visible avec le lait homogénéisé. Même le lait écrémé est homogénéisé, à cause des 0,3% de MG restants.

**Effets:** ces particules de graisse très fines peuvent passer directement dans le sang à travers la paroi de l'intestin, sans avoir été digérées ou caillées; le système immunitaire peut alors réagir comme s'il était face à un élément étranger et enclencher une réaction allergique.



Mais que faites-vous à mon lait ?!

## Les traitements thermiques

Ils servent à la conservation, plus ou moins longue selon l'intensité et la durée du traitement.

La chaleur détruit des vitamines, des enzymes et une infinité de ces petits "riens" qui font tout, dont nous parlions dans "les propriétés du lait". Par exemple, la lysine, un acide aminé essentiel pour la croissance, la lactoferrine, essentielle à l'absorption du fer ou la phosphatase, utile à celle du calcium.

**La cuisson des aliments à des températures élevées et prolongées peut aussi produire des composés nocifs, au cours de ce qu'on appelle la "réaction de Maillard". On connaît déjà les acrylamides (cancérogènes possibles) dans les céréales et les pommes de terre (crackers, toasts, chips, frites...).**

Depuis quelques années, on étudie les effets des traitements thermiques sur les protéines du lait; celles-ci peuvent être dénaturées en composés suspectés de favoriser les inflammations chroniques, le diabète, des allergies, des maladies rénales et cardiovasculaires, des cancers. On retrouve beaucoup de ces composés dans les laits artificiels infantiles; depuis 2003, les autorités sanitaires européennes reconnaissent la nécessité de fixer des seuils, mais rien ne vient. L'Allemagne a déjà fixé des seuils pour le lait UHT, la Belgique n'en veut pas.

Les risques augmentent avec la température et le temps de chauffage: la pasteurisation a donc moins d'effets nocifs que l'upérisation, le pire étant la déshydratation.

La "réaction de Maillard" se poursuit au cours du stockage. Elle est encore très peu étudiée. Que découvrira-t-on demain?

### Pasteurisé (4)

Chauffage à 70° - 75°, pendant 15 secondes. Conservation pendant 8 jours au frigo. Les germes bactériens sont tués, mais il reste certains enzymes qui vont faire évoluer le lait au bout d'une huitaine de jours. La pasteurisation "haute" a lieu à 85° - 90° et assure une conservation d'une douzaine de jours.

**Effets:** En l'absence de recherche comparant le lait de vache cru avec le pasteurisé, on peut se référer à celles qui concernent le lait maternel cru et pasteurisé: elles dressent une liste impressionnante des pertes de nutriments précieux causées par la pasteurisation: anticorps, enzymes utiles à la fixation du fer, à la digestion des graisses du lait... La pasteurisation "haute" détruit plus.

### Upérisé, UHT (ultra haute température) (5)

Chauffage à 130° - 150° quelques secondes. Conservation de minimum 3 mois à température ambiante, mais actuellement, ce délai est porté en pratique à 12 mois.

**Effets:** selon la FAO, par rapport au lait pasteurisé, le lait UHT perd 88 % de la vitamine C, 25 à 70 % des vit B et 85 % des vit B9. Selon d'autres sources, les minéraux et les oligoéléments deviennent peu assimilables.

### Stérilisé (6)

Chauffage bref à 130° - 140°, puis à 120°, pendant 20 minutes. Conservation à température ambiante pendant 6 mois, selon la littérature.

**Effets:** le même tableau de la FAO attribue des pertes plus grandes par rapport au lait pasteurisé.

### Concentré (7)

Première stérilisation à haute température, puis évaporation par ébullition sur une surface chaude, sous vide, à 70° maximum, jusqu'à une concentration de 43%. Conservation à température ambiante de 12 à 18 mois.

## Déshydraté (en poudre) (8)

Ce procédé s'applique à du lait concentré, qui est vaporisé en fines gouttelettes dans un courant d'air chaud (150° à 300°); les gouttelettes refroidissent instantanément à 80° et retombent sous forme de poudre. Conservation à température ambiante pendant 1 an.

La poudre de lait est omniprésente dans l'industrie alimentaire, pâtisserie, chocolat au lait, charcuterie, glace, yaourt, mayonnaise... Elle est surtout beaucoup exportée vers le Sud pour reconstituer du lait liquide.

La poudre de lait infantile s'obtient par le même procédé, mais une foule d'ingrédients sont ajoutés au lait (voir la clé "lait artificiel").

**Effets:** le tableau de la FAO n'analyse pas le lait déshydraté, qui subit le plus de traitements et d'effets de la réaction de Maillard. Ce lait mort est carrément du lait momifié.



*Tour pour déshydrater le lait*

La poudre de lait utilisée pour le chocolat au lait résulte d'un procédé de séchage particulièrement agressif, qui lui garantit son goût...

## Instantanéisé (9)

La poudre est à nouveau chauffée pour y incorporer de l'air en fines particules. ce qui facilite sa dissolution lors de l'emploi.

**Pas de pot pour le lait bio!**

**Le lait bio (sauf le cru, bien sûr) passe par les mêmes traitements! Quel saccage...**

## Le maître-achat du Maître Chat



### Que choisir?

**Le mieux:** lait cru entier de vaches nourries à l'herbe et au foin, bio ou non.

**Le moindre mal:** lait entier de vaches nourries à l'herbe et au foin, pasteurisé maison; lait bio entier pasteurisé du commerce.

**Le pire:** lait écrémé standard, UHT ou stérilisé.

**Le pire du pire:** lait en poudre standard.

# Le goût du lait

Il dépend du pourcentage de matière grasse, des manipulations industrielles qu'il subit, de la race de la vache, de son régime alimentaire, de la flore locale.

Le lait demi-écrémé a peu de goût; l'écru n'en a aucun.

Le lait standard a un goût uniforme, indépendant de la saison, du terroir, de la "marque", car il est produit de la même façon dans tous les pays, par des vaches de la même race, nourries des mêmes aliments, y compris une herbe de variété standard.



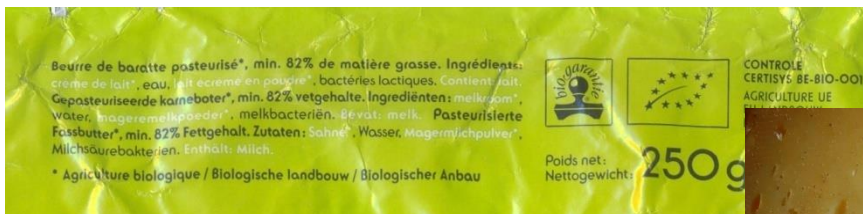
Vache Jersiaise

Le lait pasteurisé rappelle d'assez loin le lait cru. Le lait UHT et le lait stérilisé ont un goût de cuit.

Seul le lait cru de vaches nourries à l'herbe a le vrai goût du lait et peut offrir une variété de goûts, comme celui de printemps, ou celui de vaches jersiaises ou de montagne.

C'est encore plus manifeste avec ses dérivés. Les fromages au lait cru présentent un éventail de goûts comparable à celui des grands "crus" de vin, car les ferments typiques du terroir trouvent dans le lait cru un terrain idéal. Un brie industriel au lait pasteurisé, comparé à un brie artisanal au lait cru... ça n'a rien à voir. Le slogan "seul le beurre a le goût du beurre" est trompeur, comme vous le comprendrez en comparant un beurre au lait cru (de vaches nourries à l'herbe) avec un beurre pasteurisé, même bio.

Bizarrement, le lait cru, tant décrié et si rarement consommé, reste la référence gastronomique suprême pour les publicités vantant des laits traités thermiquement "au goût proche du lait cru"...



Tomme de Houmont au lait cru

Dans ce beurre bio industriel de Delhaize, pourquoi ajouter à la crème pasteurisée de la poudre de lait écrémé et des ferments lactiques?

La crème crue, pourvue de ses propres ferments, est le seul ingrédient du beurre au lait cru.

Quant à la "baratte", ça fait bucolique.



# Beaucoup de choix... sur l'emballage

En lait standard, la surenchère publicitaire recouvre une grande uniformité dans les procédés, car les laiteries fournissent le même lait à toutes sortes de marques. Les différences sont minimales. Quant au lait de départ, il répond au cahier de charge QFL, "Qualité filière lait", axé sur le respect des dispositions légales, fort laxistes, et rien de plus.

## En bref:

**Il s'agit de lait standard, dans tous les cas.**

**Lait AA :** quelques différences minimales par rapport au lait standard

**Lait vitaminé:** inutile et douteux

**Lait de ferme:** à la ferme, tout dépend des méthodes d'élevage, qui peuvent aller du meilleur au standard; en grandes surfaces, rien de plus que du lait standard

**Lait de pâturage:** sans garantie; **Campina:** 120 jours par an, 6 heures par jour = 1 mois au pré; lait "pâturages" de Colruyt, sans garantie

**Lait belge:** emballage dans une laiterie belge mais récolte possible dans d'autres pays

**Lait "bande des félait":** effectivement récolté en Ardenne; aucune exigence pour le pâturage

**Lait équitable "fairebel":** emballé au Luxembourg, récolté en partie en Belgique, système peu transparent.



**Lait AA:** les exigences particulières du lait AA sont secondaires.

**Lait enrichi, lait vitaminé:** il s'agit souvent de laits écrémés, donc appauvris en vitamine A et D. Pour faire bonne mesure, les fabricants ajoutent jusqu'à 11 vitamines artificielles. Le **lait "junior"**, enrichi en calcium et en vit D, cible le marché des enfants de plus de 3 ans.

N'est-ce pas plus sain de consommer du lait entier et d'autres aliments naturellement riches en vitamines? Le dosage et les effets secondaires des vitamines synthétiques restent sujets à inquiétude. L'enrichissement concerne surtout le fabricant.

**Lait de ferme:** si c'est du lait acheté à la ferme ou dans un distributeur de ferme, c'est un lait cru. Sa qualité dépend de la façon dont les vaches sont élevées; une visite s'impose, afin de poser les 4 bonnes questions. Colruyt vend aussi du "lait de ferme frais": c'est un lait homogénéisé et pasteurisé à haute température, produit et emballé sur le site de 3 fermes identifiables, photos et noms des fermiers à la une. Ils ont refusé notre demande de visite sous prétexte qu'ils travaillaient comme les autres fermiers.

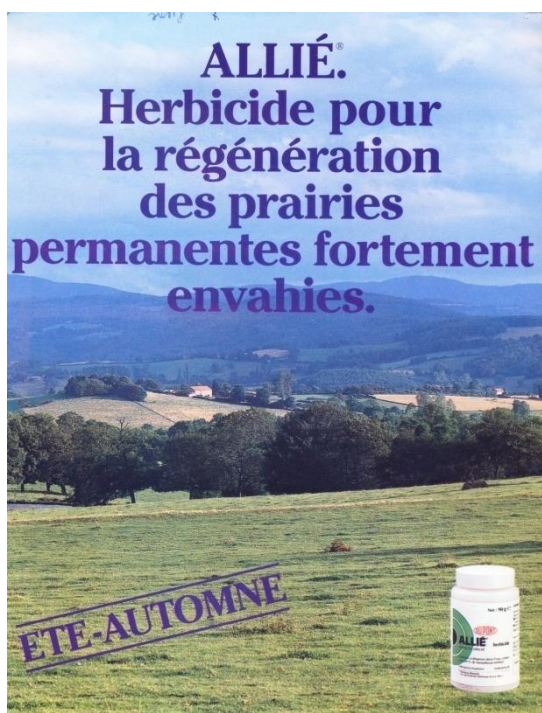
**Lait belge:** depuis la crise du lait, tous les laits vendus en Belgique s'affichent "belges". Le pays d'origine du lait est indiqué dans un petit ovale, par la première lettre; la lettre B = belge. Mais ce "belge" concerne non pas le lait, mais la laiterie qui l'emballer. La laiterie située en Belgique peut aussi collecter du lait en France, Hollande, Allemagne, Luxembourg ou Pologne. Pour le goût "délicieusement belge", d'où pourrait-il venir? Question soutien à nos agriculteurs, le problème pour eux n'est pas tellement de vendre, mais à quel prix? (voir "lait équitable", page 21).

**Lait des Ardennes "bande des félaitis":** l'origine ardennaise est contrôlée par Promag, un organisme indépendant fiable. La pub sur la qualité des herbages ardennais n'est qu'une pub, puisque le label n'a aucune exigence sur la mise au pré. La plupart des agriculteurs ardennais sèment ou sélectionnent dans leurs prés les 3 ou 4 variétés de plantes standard, tout en gavant leurs vaches d'ensilages et d'aliments industriels pour produire plus.

**Lait de pâturage:** la marque "Campina" vante le pâturage 120 jours par an et 6 heures par jour, ce qui au total, correspond à... un mois de pâturage jour et nuit. Le lait AA Boni de Colruyt emboîte le pas sur les 120 jours, sans préciser le nombre d'heures. Delhaize déclare ignorer les données pour les fermes qui l'approvisionnent. Carrefour prétend refuser farouchement le lait de zéro-pâturage, au nom du respect du cahier de charge QFL... qui l'accepte!

La marque française "Pâturage", questionnée sur la durée de ce pâturage, nous répond qu'il s'agit d'un "nom marketing". Récemment, Colruyt a sorti un "lait Pâturage" de la même enseigne.

Sans compter que le terme "pâturage" est ambigu, les vaches pouvant très bien être parquées dans un pré trop petit pour les nourrir en herbe, juste histoire de prendre l'air, et recevoir essentiellement de l'ensilage, etc. Bref, à l'heure où le pâturage tend vers zéro, l'herbe se réfugie dans la publicité.



*Herbicide Allié: même les prairies sont traitées pour n'y conserver que les variétés de plantes favorisant la production du lait.*

*Savita: cette publicité des années 90 vante les compléments alimentaires pour les vaches privées de la biodiversité salubre propre aux prairies naturelles.*



**Lait équitable (Fairebel):** malgré la vache tricolore qu'il arbore, ce lait emballé au Luxembourg, comme l'indique le sigle Lu dans le petit ovale, contient aussi du lait récolté dans ce pays. Son caractère équitable, peu convaincant, est abordé à "laits équitables", page 21.



# Mes trucs et astuces



## Les produits au lait cru

Si vous n'aimez pas ou ne digérez pas le lait cru, ou si c'est compliqué d'aller en acheter, vous aurez les mêmes bienfaits en mangeant du beurre, de la crème fraîche ou du fromage au lait cru, plus digestes et plus faciles à trouver et à stocker. Le beurre cru sur la tartine en est le meilleur usage. A table, un morceau de beurre cru ou de la crème crue agrémentent la soupe et les légumes cuits, tandis que toutes les recettes de crème au beurre, sucrée ou salée, sont magnifiées par le beurre cru. Pareil pour les recettes à la crème fraîche, mmh...

## La conservation

Comme les produits laitiers crus évoluent vite, le plus pratique est de les surgeler; faire un achat une ou deux fois par mois et surgeler par quantités limitées; le beurre se conserve 5 à 6 mois au surgélateur; la crème, 3 mois (bien la mélanger après sa décongélation); le lait, 2 mois.

## Le cacao au lait cru

Si vous préparez du cacao, histoire de faire boire du lait aux gamins, faites dissoudre la poudre dans une petite quantité de lait bouillant que vous verserez ensuite dans le lait cru, sans le chauffer à plus de 40°.

## Le petit lait ou lactosérum

C'est le liquide qui reste après le caillage et l'égouttage du fromage, un véritable concentré d'oligoéléments, d'enzymes et autres nutriments qui nous veulent du bien; très agréable à boire. L'expression "boire du petit lait", pour "se délecter, être aux anges", témoigne de ces vertus tombées dans l'oubli; autrefois, les cures de "petit lait" étaient ordonnées par les médecins et fort efficaces.

Le petit lait est introuvable dans le commerce; il faut le demander dans une ferme qui fait du fromage ou faire soi-même son fromage. Les versions commerciales, liquides ou en poudre, bien chères, sont très souvent réalisées à partir de lait pasteurisé, donc, quasi inactives.

## Recettes de maquée et de yaourt maison; le kéfir

**Maquée:** Verser un litre de lait cru tiède dans une bouteille à col large, délayer une ou deux cuillères à soupe de maquée de ferme crue (ou du petit lait de la fois passée, conservé au frigo ou surgelé) laisser à température ambiante, autour de 20°; au bout de 24 à 48h., le lait va cailler et former un agglomérat dans la moitié inférieure de la bouteille, tandis que le petit lait, un liquide trouble, verdâtre, reste au-dessus. Dès que le caillage est assez compact, égoutter en versant dans une étamine au-dessus d'un récipient pour recueillir le liquide. Après quelques heures, le fromage blanc est prêt; l'enlever de l'étamine et... "boire du petit lait"!

En vacances à la campagne, de temps en temps, s'offrir cet extra...

**Yaourt:** le yaourt se fait avec du lait porté presque à ébullition, puis refroidi à environ 40°; délayer alors 2 cuillères à soupe d'un yaourt précédent ou d'un yaourt bio, enfermer la bouteille dans un sac isotherme, emballé si nécessaire dans une couverture, ou au soleil et au bout de 6 heures, le yaourt est prêt.

Sans doute moins compact, avec un peu de liquide qui surnage, mais bien meilleur que sa version industrielle.

Domage, ce n'est pas un produit au lait cru, mais le lait n'a pas été homogénéisé comme celui des yaourts industriels (y compris bio), il ne contient pas de carraghénanes suspects (autorisés même en bio), ni de poudre de lait, ni d'amidon de maïs ou de riz, ni de poudre de caroube, tous ingrédients destinés à retenir un maximum d'eau (présents souvent aussi dans les yaourts bio industriels)... et il est deux ou trois fois moins cher.

Vous pouvez le faire de la même manière avec du lait cru, non bouilli, mais le goût typique du yaourt ne sera pas au rendez-vous; ce qui peut très bien vous plaire.



Yaourt maison: le succès

**Kéfir:** en fait de boisson lactée fermentée crue, le kéfir est le top, sans parler des bienfaits propres à ce ferment très spécial. Sa préparation est plus contraignante que celle du yaourt; recettes sur le net et ferment en magasin bio.

### Créer un point de vente de lait cru

S'il n'y a pas de point de vente à proximité, vous pouvez peut-être en susciter un auprès d'une crèmerie ou d'une épicerie bio. La difficulté pour le revendeur étant d'écouler cette denrée périssable, quelques familles peuvent passer un accord avec lui pour des achats réguliers, sur commande.

### Adresses pour du lait cru bio (région liégeoise)

Ferme Larock, 12, rue du Chêne, 4120 Neupré, tél. 04/3720475

Ferme Paque-Bartholomé, 39 rue de Liège, 4450 Lantin, tél. 04/2635801

Al' Binète, 18, place Cockerill, 4000 Liège, tél. 04/2212164

Le Temps des Cerises, 20, rue du Laveu, 4000 Liège, tél. 04/2520700

Vibio Shopping Nature, 39a bd Cuivre et Zinc, 4030 Grivegnée, tél. 04/3441142

Au Vert G, 50, rue de l'Église, 4100 Bonnelles, tél. 04/3370193

Certains "groupes d'achats" se fournissent en lait cru. Ces associations de consommateurs achètent en gros, directement chez le producteur, des aliments de qualité, souvent bio. Pour plus d'info: [www.asblrcr.be](http://www.asblrcr.be); tél. 0496/364843.

Pour du lait cru non bio, à vous de voir, armé des 4 bonnes questions (page 2).

Le lait pasteurisé bio n'existe que chez Delhaize.

## Les prix

**Le lait entier cru**, acheté à la ferme, est le moins cher: 0,50 à 0,70 € pour le non bio et 0,50 à 1,10 € le bio. En commerce de détail bio, 1,39 €; pour le lait de vache Jersey, 1,80 à 2,25 €.

Le lait bio, en général, n'est guère plus cher que le lait standard; le lait bio cru en magasin de détail est moins cher que la plupart des laits standard "frais", c'est-à-dire pasteurisés, qui coûtent environ 1,50 €.

**Le lait entier pasteurisé bio** chez Delhaize est à 1,25 €, moins cher que l'équivalent en lait standard.

**Le lait entier UHT bio** coûte 1,18 à 1,29 € en grandes surfaces et jusque 1,85 € en magasin de détail bio; en standard, de 0,58 (produit discount) à 0,99 €.

**Le lait équitable** : 1,14 € pour le lait entier UHT Fairebel et 1,82 € pour le lait entier stérilisé Bio-dia.

# Le lait "équitable"

Les laiteries, sous la pression de la grande distribution, tirent sans cesse vers le bas le prix du lait, qui ne baisse jamais en rayon. Endettement, faillites, suicides frappent les producteurs laitiers. Certains réagissent en revendiquant des prix équitables.

**Le lait "Fairebel"** : ce lait standard UHT est vendu 0,89 € en demi-écrémé et 1,14 € en entier; 10 cents par litre sont versés en supplément aux agriculteurs membres de la coop "fairecoop". Il ne s'agit pas principalement de petits agriculteurs. La référence au commerce équitable pratiqué avec les petits paysans du Sud, souvent organisés en coopératives, appliquant des méthodes de culture naturelles ou bio, ne va pas de soi dans le cas de ce lait industriel, pollué et polluant, produit de manière intensive et inséré dans une filière de profit maximum – filière qui nuit, par ailleurs, aux petits producteurs du Sud, concurrencés par les exportations massives de lait en poudre belge.

Le lait chocolaté Fairebel ne contient pas de cacao équitable. Curieusement, Oxfam soutient l'initiative.

**Le lait "Biodia"**: en vente chez Oxfam, il est acheté à une coopérative de producteurs bio; il est stérilisé, ce qui lui enlève l'essentiel de ses qualités. La version chocolatée contient du cacao équitable. Le cahier de charges encourage les cultures locales pour nourrir les vaches et prévoit, à terme, la diminution des traitements antibiotiques autorisés en élevage bio.

Le prix de vente est élevé, car une ferme consacrée uniquement à la production laitière a d'énormes difficultés à survivre. La vente locale ne peut assurer l'écoulement de tout le lait produit, il faut alors dépendre des grosses laiteries et subir les lois du marché. Il est peu probable que le prix demandé pour Biodia rallie une clientèle suffisante pour équilibrer les revenus des fermes concernées. Transformer au maximum le lait en fromages, beurre etc., diversifier les activités agricoles à la ferme (légumes, viande...) nous semble une meilleure alternative, pratiquée d'ailleurs déjà avec un certain succès par des paysans de nos régions.

## Pour acheter équitable

Le lait cru, en magasin bio et sur les marchés, se vend à un prix équitable.

L'achat à la ferme supprime les intermédiaires et rapporte plus au producteur; dans le cas où la ferme n'est pas en bio, le contact personnel assorti d'une visite des lieux vous permettra de savoir si le producteur remplit sa part du contrat en fournissant un lait sain.

# Le business du lait fait son beurre

**Les fraudes** sont fréquentes; en 2007, une grande laiterie française a été condamnée pour avoir dilué 680 millions de litres de lait avec de l'eau et du perméat sérique, un sous-produit de la fabrication industrielle du fromage, très bon marché (2 à 3 cents/l); en décomptant les amendes, la laiterie a gagné près de 10 millions d'euros dans l'affaire. Les laiteries trichent aussi en diluant les échantillons de lait récoltés en ferme, car le prix payé aux fermiers est fonction de la teneur de ces échantillons.

Au Cameroun, Nestlé a été condamné en 2010 pour avoir vendu du "faux lait" pendant 6 ans, provoquant la faillite de la laiterie locale, à qui il a dû verser un million d'euro en dédommagement.

En Colombie, Nestlé a été condamné en 2012 pour avoir réétiqueté du lait périmé.

**Les ingrédients santé-bidon**: depuis 2010, les autorités européennes ont interdit à Danone de prétendre que son "Immunofortis", ingrédient du lait infantile Nutrilon, renforçait l'immunité des bébés. Aux USA, Danone a versé près de 35 millions de dollars suite à une plainte collective sur les soi-disant effets positifs d'Activia sur nos intestins et d'Actimel sur notre système immunitaire; en Belgique, la vente d'Actimel a chuté de 35%.



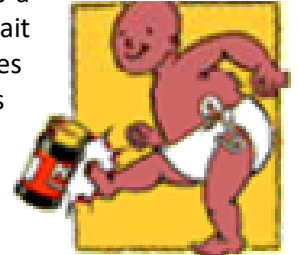
**La ruine des éleveurs locaux dans le Sud:** les poudres de lait occidentales (les belges, en bonne position) envahissent les pays du Sud, pour recomposer du lait de bouche, avec de l'eau et des graisses végétales bon marché, vu qu'il s'agit souvent de poudre de lait écrémé. Ce lait de mauvaise qualité, trafiqué ou non, évince le lait naturel des petits producteurs locaux. Dans certains pays, la population réagit pour défendre le "lait populaire" local.

*Lait en poudre belge pour l'exportation*



*Logo du boycott*

**Les biberons qui tuent:** Dans les années 70, Nestlé n'hésita pas à inonder l'Amérique du Sud et l'Afrique de ses poudres de lait infantile, à grand renfort d'échantillons gratuits et de messages pseudo-médicaux, causant la mort de plus d'un million de bébés chaque année. En effet, dans beaucoup de régions, les mères ne disposaient pas d'eau potable saine pour dissoudre la poudre ou la diluaient trop fort, vu son prix. Des ONG courageuses dénoncèrent cette situation et y mirent un frein, notamment par un boycott international des produits Nestlé.



*Logo du boycott*

Nestlé emploie plus de 300.000 personnes et son budget de frais de publicité dépasse de loin celui de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé). C'est le plus grand producteur de biens de consommation au monde, avec un chiffre d'affaires de 98,4 milliards de dollars en 2012.

Les barons du lait ne sont pas des enfants de cœur.

*Manifestation syndicale contre Nestlé, Indonésie*



## Les "Anti-Lait", tout un foin sur le lait

Pas mal de diététiciens alternatifs déconseillent le lait. Des médecins améliorent certains états pathologiques en supprimant le lait et les produits laitiers. L'intolérance et l'allergie au lait se répandent. Qu'en penser?

- le lait n'est pas un aliment essentiel, sauf pour le jeune enfant. Au même titre que n'importe quel autre aliment, il peut être mal toléré par certaines personnes, qui se porteront mieux en s'abstenant. Nous prônons donc le lait "en vert", mais pas "pour tous".

Cependant, beaucoup d'intolérances au lait disparaissent une fois qu'il s'agit de lait cru de vaches élevées à l'herbe. Le lait standard actuel, bétonné, trituré, mort, le plasti-lait en somme, susciterait-il cette explosion d'intolérances? Il vaut la peine de tester la réaction d'intolérance avec du lait cru.

- les "anti-lait" estiment que le lait ne convient pas à l'adulte, ou que le lait de vache est destiné au veau et non à l'homme.

Depuis des millénaires, des populations entières ont consommé du lait; certaines continuent à lui donner une large place dans leur alimentation, sans dommages. La vache ne destine pas plus son lait à l'homme que l'abeille ne lui destine son miel, ou le noisetier ses noisettes. L'homme a modifié énormément de choses par l'agriculture et l'élevage. Le problème aujourd'hui est de savoir jusqu'où il peut intervenir sans détruire l'équilibre de la nature.



## Photo devinette

Que répandent ces tracteurs?

Du lait, lors d'une manifestation contre la baisse du prix du lait, en 2009, à Ciney. Le gaspillage est le symbole de la production intensive du lait: les veaux mâles sont vendus à bas prix pour l'industrie alimentaire ou la nourriture des animaux de compagnie, parfois abattus dès la naissance; les vaches laitières sont abattues à 5 ou 6 ans; le lait en surproduction est exporté dans les pays du Sud où il cause la ruine de millions de petits éleveurs et distributeurs. En Belgique, le suicide frappe de plus en plus d'éleveurs écrasés sous le poids des dettes. Des agriculteurs en colère ont décidé une action d'épandage de lait, malheureusement sans remise en cause de la dynamique destructrice générale.

Plus d'infos: tél. 04 366 60 17; les clés sont téléchargeables gratuitement sur les sites: [www.lmn-alter.domainepublic.net](http://www.lmn-alter.domainepublic.net); [www.cercle-horticole-herstal.be](http://www.cercle-horticole-herstal.be); [www.taty.be](http://www.taty.be).

## Principales références

- Carol VACHON, *Pour l'amour du bon lait*, éditions Convergent, 2002.
- TATY, *Qui a peur du grand méchant lait?*, éditions Aladdin, Nivelles, 2006, [www.cuisinenature.com](http://www.cuisinenature.com).
- TATY, *Mes racines en cuisine*, éditions Aladdin, Nivelles, 2009, [www.cuisinenature.com](http://www.cuisinenature.com).
- Michelle JULIEN, *La vache à lait*, éditions du Cygne, Paris, 2011.
- Nature et Progrès Belgique, dossiers de la revue *Valériane* n°82, 84, 85, Jambes.
- GRAIN, *La grande arnaque du lait*, <http://www.grain.org/fr/article/entries/4419-la-grande-arnaque-du-lait-comment-l-agrobusiness-vole-aux-pauvres-leurs-moyens-de-subsistance-et-un-aliment-vital>.
- Philippe BAQUE, *La bio entre business et projet de société*, éditions Agone, Marseille, 2012.
- Michel NEJSZATEN, *La catastrophe du "tout stérile" alimentaire*, éditions asbl Vivre... S, Seraing, 2003.
- *L'Appel de Paris*, ARTAC, [www.artac.info](http://www.artac.info).
- Pr. Dominique BELPOMME, *Ces maladies créées par l'homme*, éditions Albin Michel, Paris, 2004.
- Michel NEJSZATEN, *Les apprentis sorciers de la chimie*, éditions asbl Vivre... S, Seraing, 2007.
- Information concerning the use and marketing of follow-up formula:  
[http://www.who.int/nutrition/topics/WHO\\_brief\\_fufandcode\\_post\\_17July.pdf](http://www.who.int/nutrition/topics/WHO_brief_fufandcode_post_17July.pdf). (OMS)
- Dr Helen Crawley et Susan Westland, *Infant milks in the UK, A practical guide for health professionals*, First steps nutrition trust, may 2014,  
[http://www.firststepsnutrition.org/pdfs/Infant\\_milks\\_May\\_2014\\_final\\_NEW.pdf](http://www.firststepsnutrition.org/pdfs/Infant_milks_May_2014_final_NEW.pdf).
- Dr Helen Crawley and Susan Westland, *Fortified milks for children, A worldwide review of fortified milks marketed for children over 1 year of age*, June 2013, First Steps Nutrition Trust,  
[http://www.firststepsnutrition.org/newpages/fortified\\_milks\\_for\\_children.html](http://www.firststepsnutrition.org/newpages/fortified_milks_for_children.html).
- Le lait « de croissance »: l'EFSA déclare qu'il n'apporte pas de valeur supplémentaire à une alimentation équilibrée, octobre 2013, <http://www.efsa.europa.eu/fr/efsajournal/pub/3408.htm>.
- Site: [www.babymilkaction.org](http://www.babymilkaction.org).
- Directive 2006/141/CE de la Commission du 22 décembre 2006 concernant les préparations pour nourrissons et les préparations de suite.

# Quiz du lait



## Le lait a-t-il des secrets pour moi?

- 1) il faut boire 3 verres de lait par jour
- 2) le lait a un effet positif sur le système immunitaire
- 3) une vache donnait 2 à 3.000 litres de lait par an en 1950; aujourd'hui, les plus performantes en donnent 10 à 12.000
- 4) une vache donne du lait pendant 2 ans, puis elle est abattue
- 5) la vache est nourrie principalement à l'herbe et au foin
- 6) le "zéro pâturage" est un confinement pour les vaches qui ont la diarrhée
- 7) il n'y a pas de résidus de pesticides dans le lait
- 8) les vaches laitières sont souvent malades
- 9) le lait écrémé et le lait UHT ne permettent pas d'assimiler correctement le calcium qu'ils contiennent
- 10) le lait UHT préserve la plupart des vitamines et nutriments du lait
- 11) le lait cru est meilleur pour la santé
- 12) le lait cru se conserve 7 jours au frigo
- 13) la lettre B dans le petit ovale signifie que le lait est produit en Belgique
- 14) on ne trouve pas de lait cru en magasin
- 15) mieux vaut du lait cru d'élevage intensif, même pollué, que du lait UHT bio

### Réponses

1) faux; 2) vrai, s'il est consommé cru; 3) vrai, en élevage intensif; en bio, de 3 à 6.000 litres par an; 4) vrai, en élevage intensif; 5) faux, sauf en élevage paysan; 6) faux; 7) faux; 8) vrai, en élevage intensif; 9) vrai; 10) faux; 11) vrai; 12) vrai; 13) faux; 14) faux; 15) pas de réponse; c'est juste pour vous stimuler les méninges.

### Total:

- si vous avez moins de 6 réponses correctes, il est urgent pour votre survie de vous armer de la "clé" du lait - si vous avez entre 8 et 11 réponses correctes, vous êtes sur la bonne piste mais il vous manque encore quelques indices pour percer les secrets du lait.

- si vous avez plus de 12 réponses correctes, venez vite nous aider à forger les nouvelles clés en chantier, celles du poulet et des céréales.

## Sommaire

Les propriétés du lait . . . . .	2	Beaucoup de choix...sur	
4 bonnes questions à ma vache . . .	2	l'emballage . . . . .	17
Le lait standard . . . . .	3	Mes trucs et astuces . . . . .	19
Le lait bio . . . . .	6	Adresses pour du lait cru bio . .	20
Le lait paysan ou fermier . . . . .	7	Le "lait équitable" . . . . .	21
Le lait cru . . . . .	8	Le business du lait . . . . .	21
Les (mauvais?) traitements du lait	12	Les anti-lait . . . . .	22
Le maître achat . . . . .	15	Photo devinette / Infos utiles	23
Le goût du lait . . . . .	16	Quiz du lait / Sommaire . . . . .	24

## Avertissement

Ces clés ont été forgées à la main par un collectif d'artisans qui ne se prévalent d'aucune qualification scientifique. Une quinzaine de relecteurs, hommes et femmes de terrain – paysans, fromager, vétérinaires, médecins, infirmières, féministes, animateurs sociaux – les ont déjà polies tant soit peu. Elles présentent encore inévitablement des imperfections que les experts ne manqueront pas de nous signaler, merci. Mais elles OUVRENT des portes. Elles donnent accès à des ISSUES DE SECOURS. Du moins, c'est le souhait le plus ardent de leurs auteurs, parents et grands-parents soucieux d'un futur plus clément.