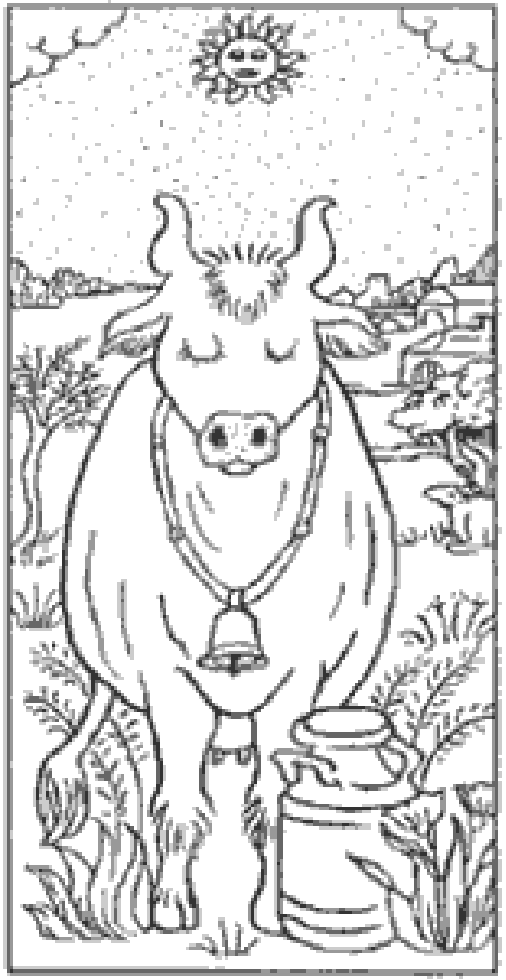
Campagne œuvrant en faveur de la réhabilitation du **Vrai Lait**

(A Campaign for Real Milk)



entier,

nourri au pâturage,

non transformé.

Les bienfaits extraordinaires du **lait CRU**

La présente campagne visant à revaloriser les bienfaits découlant de la consommation de lait cru « authentique » — non chauffé, non homogénéisé et non trafiqué — relève d'un projet originellement initié par la fondation Weston A. Price.

westonaprice.org

Copyright 2018 Sally Fallon Morell

Quelques mythes persistants autour du lait cru

« Le lait cru s'avère fondamentalement dangereux pour la santé et, de ce fait, ne devrait jamais être consommé par quiconque, indépendamment de la personne ou du contexte. »

John F. Sheehan, directeur de la US Food and Drug Administration, division pour la sécurité des produits laitiers et des produits à base d'œufs, FDA Consumer, Sept/Oct 2004

« Les études démontrent qu'il n'existe aucune différence nutritionnelle notable entre le lait cru et le lait pasteurisé. »

Revendication habituelle propre aux instances de santé publique

« La pasteurisation du lait est l'une des initiatives de santé publique les plus importantes de l'histoire. »

Revendication habituelle propre aux instances de santé publique

Le lait cru est naturellement sain

Voyez ce veau qui vient de naître dans le fumier et qui, ensuite, tète les mamelles de sa mère alors qu'elles sont pourtant encore recouvertes d'excréments.

Comment diable ce veau peut-il donc réussir à survivre dans de telles conditions ?

Réponse : parce que le lait cru contient de multiples composés bioactifs dont la présence permet de réduire drastiquement – voire d'éliminer – la virulence inhérente à la plupart des flores pathogènes.

Un système de protection naturellement incorporé au lait cru : **la lactopéroxydase**

- Utilise de petites quantités de H_2O_2 et de radicaux libres visant à dépister et détruire les éléments pathogènes.
- Cette substance est présente dans les sécrétions de tous les mammifères – le lait maternel, les larmes, la salive, etc.
- Sa teneur en est plus élevée dans le lait animal – le taux de lactopéroxydase du lait de chèvre est 10 fois supérieur à celui du lait maternel.
- Alternative à la pasteurisation – certains pays envisagent même de recourir à la lactopéroxydase en lieu et place de la pasteurisation afin d'améliorer le niveau de salubrité du lait.

British Journal of Nutrition (2000), 84, Suppl. 1. S19–S25.
Indian Journal Exp Biology Vol. 36, August 1998, pp 808–810.
1991 *J Dairy Sci* 74:783–787
Life Sciences, Vol 66, n° 23, pp. 2433–2439, 2000

Un 2e système de protection se trouve naturellement incorporé au lait cru à l'état brut : **la lactoferrine (LF)**

Elle est **abondante** dans le lait cru, mais son efficacité s'en trouve nettement réduite par la pasteurisation.[1]

Elle **subtilise le fer** des pathogènes pour le transporter à travers la paroi intestinale et, au final, en déverser le contenu dans la circulation sanguine tout en stimulant le système immunitaire.[1]

Tuberculose (TB) : lors d'une étude effectuée sur des souris rendues sensibles au bacille de Koch (BK), un traitement à base de lactoferrine a permis de réduire de manière probante le nombre de cas de tuberculose.[2]

***Candida albicans* :** des souris ayant reçu des injections de *Candida albicans* — un organisme particulièrement friand de fer — ont vu leur espérance de vie accrue grâce à une supplémentation ciblée en lactoferrine.[3]

1. *British J Nutrition,* 2000;84(Suppl. 1):S11-S17.
2. *J Experimental Med,* 2002 DEC 02;196(11):1507-1513.
3. *Infection and Immunity*, 2001 JUN;69(6):3883-3890.

Système de protection incorporé : **composants du sang**

Les **leucocytes** se repaissent de bactéries étrangères, de levures et de moisissures par le biais d'un processus dénommé « phagocytose ». Ces mêmes leucocytes sont détruits à une température avoisinant les 56° et se voient également altérés par le pompage du lait. Ils produisent du H_2O_2 dont la teneur active le système lactopéroxydase. En outre, ces organismes génèrent du CO_2 anaérobique dont l'apport bloque les microbes aérobiques. Cette fonction participe aux modalités immunitaires.

Les **lymphocytes B** éradiquent les bactéries étrangères en mobilisant diverses factions du système immunitaire.[1, 2]

Les **macrophages** éliminent les protéines et bactéries étrangères.

Les **neutrophiles** (PNN), également appelés « granulocytes neutrophiles » ou « polynucléaires neutrophiles » réduisent les cellules infectées à néant en sollicitant les défenses du système immunitaire.[1]

Les **lymphocytes T** ou « cellules T » se multiplient en présence de mauvaises bactéries ; ils génèrent un renforcement des composants immunitaires.[1]

Les **immunoglobulines** (IgSF, IGA, IGG1, IGG2), alias « superfamille des immunoglobulines », assurent le transfert de l'immunité de la vache vers le veau/personne via le lait — et, plus précisément, par le biais du colostrum — sous une forme « synergique » qui préside à l'élaboration d'une « immunité passive ».[2]

Les **anticorps** préviennent la migration des microbes hors de l'intestin grâce à une capacité de conglomération dont le corrélat initie aussitôt une réponse immunitaire.

1. *Scientific American*, December 1995.
2. *British J of Nutrition*, 2000:84(Suppl. 1):S3–S10, S75–S80, S81–S89, S135–136.

Système de protection incorporé au lait cru :

matières grasses et glucides lents

Les **polysaccharides** encouragent la croissance de bonnes bactéries dans l'intestin et protègent la paroi intestinale.

Les **oligosaccharides** protègent d'autres composants de toute destruction potentielle imputable la présence d'acides et d'enzyme dans l'estomac ; les oligosaccharides se lient aux bactéries en les empêchant conjointement de s'attacher à la muqueuse intestinale ; d'autres propriétés corrélatives viennent encore d'être tout récemment découvertes.[1,2]

Les **triglycérides à chaîne moyenne** (TCM) perturbent les parois cellulaires propres aux mauvaises bactéries ; le niveau desdits TCM apparaît de surcroît comme tellement élevé dans le lait de chèvre que le test permettant d'y détecter la présence d'antibiotiques a carrément dû en être modifié ; les TCM possèdent également comme atout secondaire de réduire les lésions intestinales et d'assurer une meilleure protection du foie.[3]

Les **phospholipides** & **sphingolipides** empêchent l'absorption des pathogènes et des toxines en se liant aux cellules intestinales.[3] Cette classe de lipides représente des composants importants des membranes cellulaires dont l'action protège les cellules des toxines et assistent le travail digestif tout en participant concomitamment à une certaine forme de prévention contre le cancer.[4]

1. *British J Nutrition*, 2000:84(Suppl. 1):S3–S10.
2. *Scientific American*, December 1995.
3. *International Dairy Journal* 2006 16:1374–1382 and 1362–1373.
4. Spingolipids and Cancer, scitopics.com; Koopman, J S, et al, *AJPH*, 1984, 74:12:1371–1373.

Système de protection incorporé au lait cru : autres composants bioactifs

Les **enzymes, compléments E.G.** & **lysozymes** engendrent une perturbation des parois cellulaires des bactéries. Ils sont complètement détruits à partir de 56°C, sauf les lysozymes qui, eux, résistent mieux à la chaleur jusqu'à une température avoisinant les 90°C.[1, 2]

Les **hormones** & **facteurs de croissance** stimulent la maturation de bonnes cellules tout en exerçant une action prophylactique sur l'apparition du « syndrome de l'intestin poreux » *(leaky gut)*.[2]

Les **mucines** se conglomèrent aux bactéries et aux virus en empêchant ces organismes d'adhérer aux muqueuses et d'y provoquer des maladies.[1,2]

Les **fibronectines** augmentent l'activité antimicrobienne des macrophages et participent à la réparation des tissus endommagés.[1]

Les **glycomacropeptides** inhibent l'adhésion bactérienne/virale, jugulent la teneur de certaines sécrétions gastriques, encouragent la croissance de bifidobactéries et soutiennent le système immunitaire.[3]

1. *British J Nutrition,* 2000:84 (Suppl. 1):S3–S10.
2. *Scientific American,* December 1995.
3. *British J Nutrition,* 2000:84 (Suppl. 1):S3–S10, S39–S46

Système de protection incorporé au lait cru : autres composants bioactifs

Les **bactéries bénéfiques** *lactobacilli* et *bifidus* néantisent les mauvaises bactéries en produisant de l'acide lactique qui participe à l'éradication des agents pathogènes.

Les **facteurs de type *bifidobacterium*** encouragent la croissance du *lactobacillus bifidu*s, une bactérie qui, dans l'intestin des bébés, participe à l'éviction des germes dangereux.[1,2]

La **protéine de liaison B_{12}** régule, dans le colon, la teneur en vitamine B_{12} dont la présence excessive favoriserait autrement le développement de bactéries pernicieuses.[1]

Les **lactoglobulines** servent de convoyeurs aux vitamines A et D auxquelles s'ajoutent vraisemblablement d'autres nutriments complémentaires.[3]

1. *Scientific American,* December 1995.
2. *British J Nutrition,* 2000:84(Suppl. 1):S3–S10, S39–S46.
3. *FEBS Journal* 2009 276:2251–2265.

Le système de protection naturellement intégré au LAIT CRU se décline en cinq volets

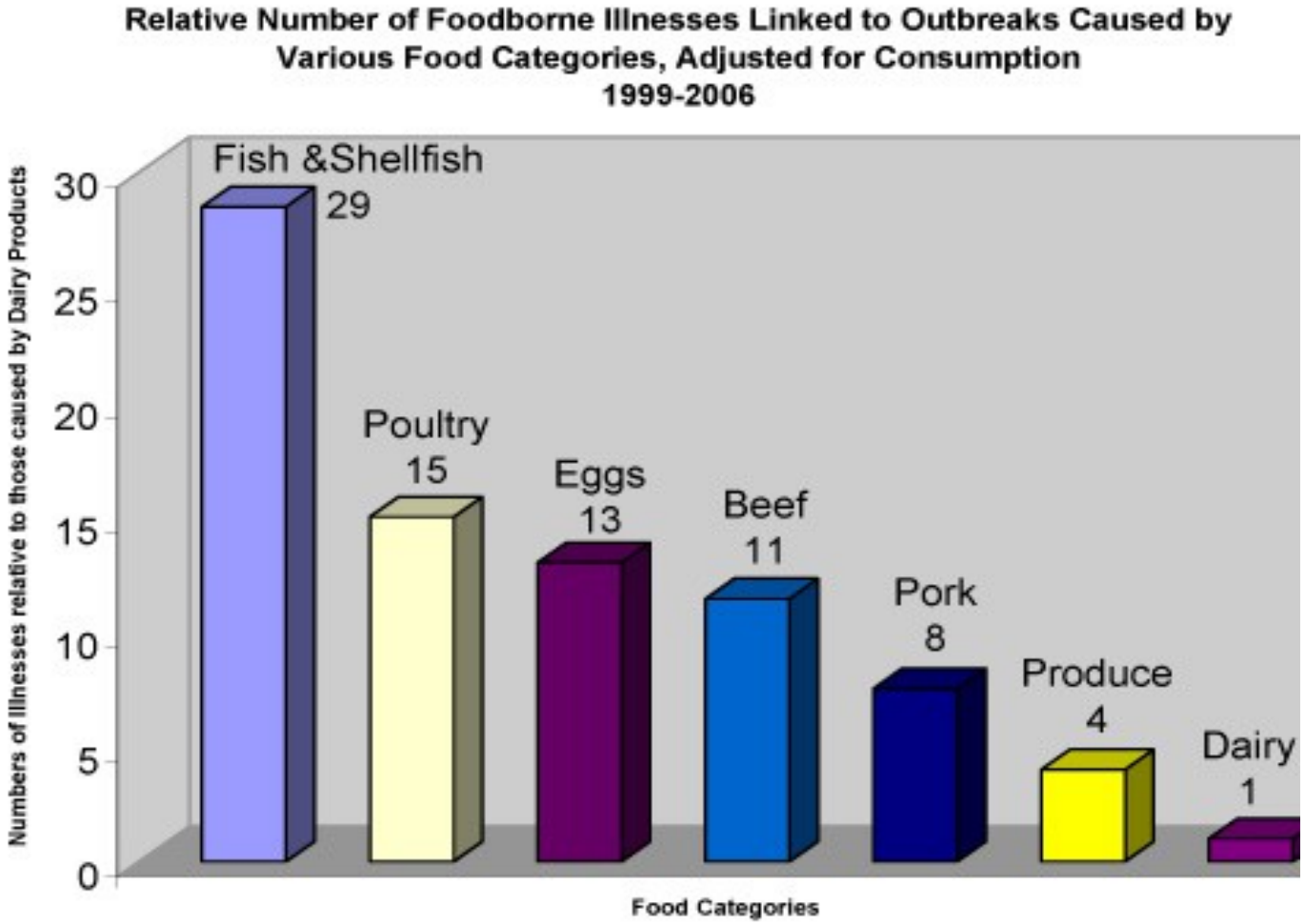
1. Il détruit les pathogènes du lait.
2. Il stimule le système immunitaire.
3. Il participe à l'élaboration d'une paroi intestinale saine.
4. Il s'oppose à l'absorption de pathogènes et de toxines dans l'intestin.
5. Il contribue à l'assimilation de tous les nutriments.

Destruction des systèmes de sécurité induite par la pasteurisation du lait

Composants	Lait maternel	Lait cru	Lait pasteurisé	Lait UHT (stérilisé)	Lait maternisé
BB-lymphocytes	actifs	actifs	désactivés	désactivés	désactivés
Macrophages	actifs	actifs	désactivés	désactivés	désactivés
Neutrophiles	actifs	actifs	désactivés	désactivés	désactivés
Lymphocytes	actifs	actifs	désactivés	désactivés	désactivés
IgA/IgG Anticorps	actifs	actifs	désactivés	désactivés	désactivés
Protéine de liaison B12	actifs	actifs	désactivés	désactivés	désactivés
Facteurs Bifidus	actifs	actifs	désactivés	désactivés	désactivés
Acides gras à chaîne moyenne	actifs	actifs	diminués	diminués	diminués
Fibronectine	actifs	actifs	désactivés	désactivés	désactivés
Interferon Gamma	actifs	actifs	désactivés	désactivés	désactivés
Lactoferrine	actifs	actifs	diminués	désactivés	désactivés
Lysozyme	actifs	actifs	actifs	désactivés	désactivés
Mucine A/oligosaccharides	actifs	actifs	diminués	diminués	désactivés
Hormones/facteurs de croissance	actifs	actifs	diminués	diminués	désactivés

1. *Scientific American*, December 1995.
2. *The Lancet*, 17 NOV 1984;2(8412):1111-1113.

Maladies d'origine alimentaire : 1999 – 2006



*Using the yearly average illnesses linked to Dairy outbreaks as the baseline

Décès imputables à des pathologies d'origine alimentaire – depuis 1999

- melon : 29 (2011) ;
- épinards : 5 (2007)
- viande : 12 (Canada, 2008) ;
- cacahuètes : 9 (2009)
- œufs : 30 par an
- huîtres : 15 par an
- fromage pasteurisé : 7 (Europe, 2009)
- lait pasteurisé : 3 (2007)
- lait maternel pasteurisé : 4 (2003)
- **lait cru : AUCUN**

Épidémies & décès dus au lait pasteurisé ainsi qu'aux produits laitiers pasteurisés – depuis 1966

- 60 épidémies
- 153,657 maladies
- 73 décès

Décès imputables au **lait cru** depuis 1966 : **AUCUN**

Historique de quelques incidents majeurs directement imputables à la consommation de lait pasteurisé

1976 — 1 foyer d'infection au *Yersinia enterocolitica* chez **36** enfants ayant consommé du chocolat fabriqué à partir de lait pasteurisé. **16** victimes ont dû subir une appendicectomie.[1]

1982 — Plus de **17 000** cas de *Yersinia enterocolitica* répartis dans plusieurs États américains en raison de lait pasteurisé écoulé dans la région de Memphis dans l'État du Tenesee.[2]

1983 — 1 foyer de contamination de type *Listeria monocytogenes* dans l'État du Massachusetts. Bilan : **49** cas, dont **14** décès.[2]

1984 — 3 foyers de *Salmonella typhimurium* résistants aux antimicrobiens à l'usine de Melrose Park dans l'Illinois. La troisième vague compte **16,284** cas confirmés ; les enquêtes indiqueront que **197 581** personnes ont vraisemblablement été touchées.[2]

1985 — **1,500+** cas de *Salmonella* détectés par examen des cultures en laboratoire dans le nord de l'Illiniois.[2]

1987 — épidémie de listériose en Suisse succédant à la consommation d'un célèbre fromage local issu de lait « thermisé ». Bilan : 123 personnes hospitalisées et **34 morts**.

1993 — 1 foyer épidémique, **2014** cas déclarés – dont **142** confirmés – de *Salmonella enteritidis* dus à la consommation de lait pasteurisé dans les États du Minnesota, du Dakota du Sud et du Wisconsin.[6]

1995 — épidémie de *Yersinia enterocolitica* chez **10 enfants**. 3 d'entre eux sont hospitalisés en raison d'une contamination survenue après la pasteurisation du lait.[7]

2000 — 1 foyer de contagion, **98** cas dont **38** confirmés de *Salmonella typhimurium* en Pennsylvanie et dans le New Jersey.[7]

2005 — en France : **146** nourrissons contaminés par une salmonellose à *Salmonella enterica sérotype Agona* implicitement liée à la consommation de poudres de lait infantile infectées.

2005 — 1 foyer infectieux : **200** cas de contamination au *Campylobacter jejuni* survenue en milieu carcéral dans une prison du Colorado.[9]

2006 — 1 foyer infectieux impliquant **1592 victimes** d'intoxication alimentaire engendrée par la consommation de lait pasteurisé dans l'État de Californie. Les examens de laboratoires révéleront la présence de *Campylobacter jejuni* dans **52** cas.[10]

2007 — 1 foyer de contamination dans l'État du Massachusetts, dont **3 décès** directement imputables à la consommation de lait pasteurisé.

2009 — 1 foyer, **7 décès** mis implicitement en équation avec du fromage pasteurisé en Europe.

2012 — 1 foyer, **4 décès** également dus à la consommation de fromage pasteurisé aux États-Unis.

2017 — en France : lait infantile en poudre contaminé à la salmonelle. **38** bébés déclarés malades.

Organismes pathogènes toxiques résistant à la pasteurisation du lait

La mycobactérie ***paratuberculosis bacteria*** — non seulement à l'origine de paratuberculoses sévères chez les ruminants mais également **suspectée de jouer un rôle fondamental dans le déclenchement géniteur de la maladie de Crohn** — se trouve couramment détectée dans le lait pasteurisé.

Certains spores de type ***bacillus cereus*** — mis en équation avec maintes intoxications alimentaires opportunistes — survivent également sans problème à la thermisation du lait.

Idem pour les spores du **botulisme** qui ne se voient guère affectés par la procédure.

Par ailleurs, nombre de parasites adjacents — protozoaires et amibes — passent également aisément entre les mailles du filet.

Elliott Ryser. Public Health Concerns. In: Marth E, Stelle J, eds. *Applied Dairy Microbiology*, New York, Marcel Dekker, 2001.

Test du lait cru

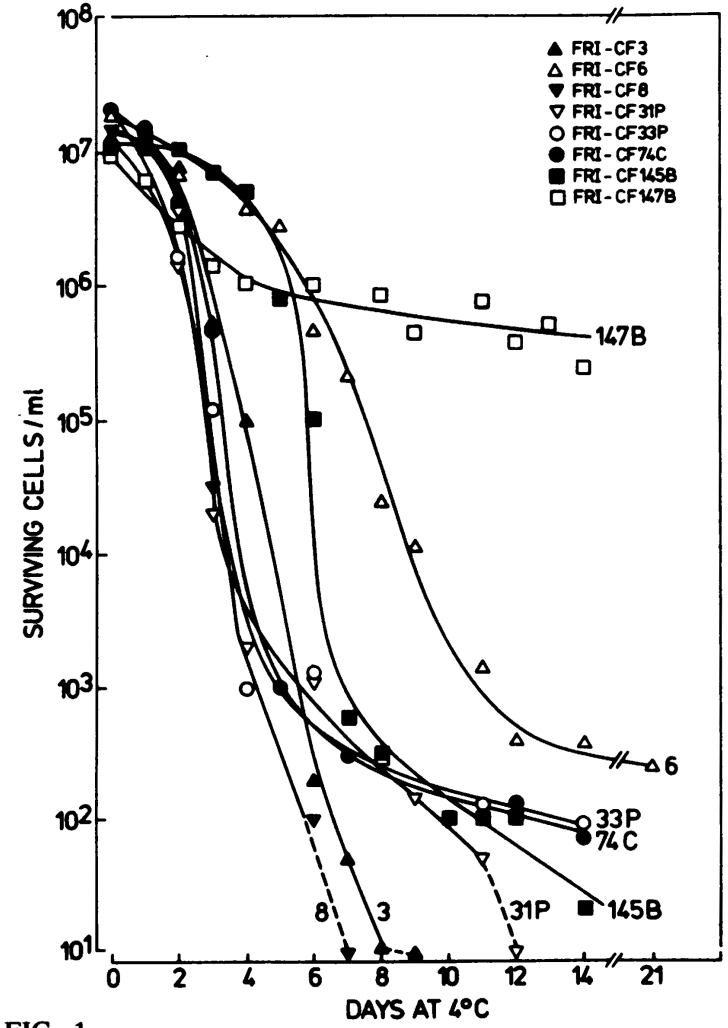


FIG. 1.
Survival of *C. jejuni* and NARTC in unpasteurized milk held at 4°C. No campylobacters were detected at the <10-CFU/ml level (minimum level of sensitivity) in the final sampling.

Applied and Environmental Microbiology, 1982;445:1154-58

Le lait maternel contient des pathogènes

Exact : pourtant, jusqu'à encore récemment, le corps médical persistait à revendiquer mordicus que le lait maternel serait prétendument stérile.

Pathogènes : or nous savons aujourd'hui que le lait maternel contient de nombreux pathogènes, souvent à un niveau élevé.

Immunité pérenne : les composants bioactifs contenus dans le lait maternel permettent au bébé de s'immuniser à vie contre tout agent pathogène avec lequel il entrerait en contact.

Lait maternel pasteurisé ? Les mères devraient-elles « pasteuriser leur lait » avant de le donner à leur enfant ?

Discrimination : certaines lois actuellement en vigueur interdisent pourtant aux mères de se procurer du lait cru pour nourrir leur propre enfant ; cela signifierait-t-il que leur propre lait maternel – pourtant naturellement cru – ne serait pas adapté à la constitution de leur bébé ?

1. *J Appl Microbiol.* 2003;95(3):471-8.
2. *Neonatal Netw.* 2000 Oct;19(7)21-5.

Solutions ayant résolu « le problème du lait »

Au milieu du XIXe siècle, le taux de mortalité infantile dans les grandes villes se chiffrait à près de 50% – le lait cru en était rendu responsable.

En réalité, le « problème du lait » a été résolu par :

- L'entrée en vigueur de lois s'opposant au lait de confinement (particulièrement sale et d'une hygiène douteuse) dans des centres-villes ou l'alimentation des vaches consistait notamment en résidus et déchets dérivés de la fabrication de whisky.
- Une meilleure hygiène de vie.
- L'amélioration du traitement des eaux ainsi que le perfectionnement des systèmes de purification des eaux usées.
- Le remplacement des chevaux par des voitures, ce qui permit ainsi aux villes de ne plus se retrouver en permanence « jonchées » de fumier.
- L'élan populaire participant à l'élaboration d'un « lait cru certifié ».
- L'accès progressif des consommateurs aux avantages découlant de la réfrigération.

… Et en aucun cas en raison des lois qui ont prôné la pasteurisation du lait !

Une production de lait cru nettement plus sûre et fiable par rapport à ce qu'elle était auparavant

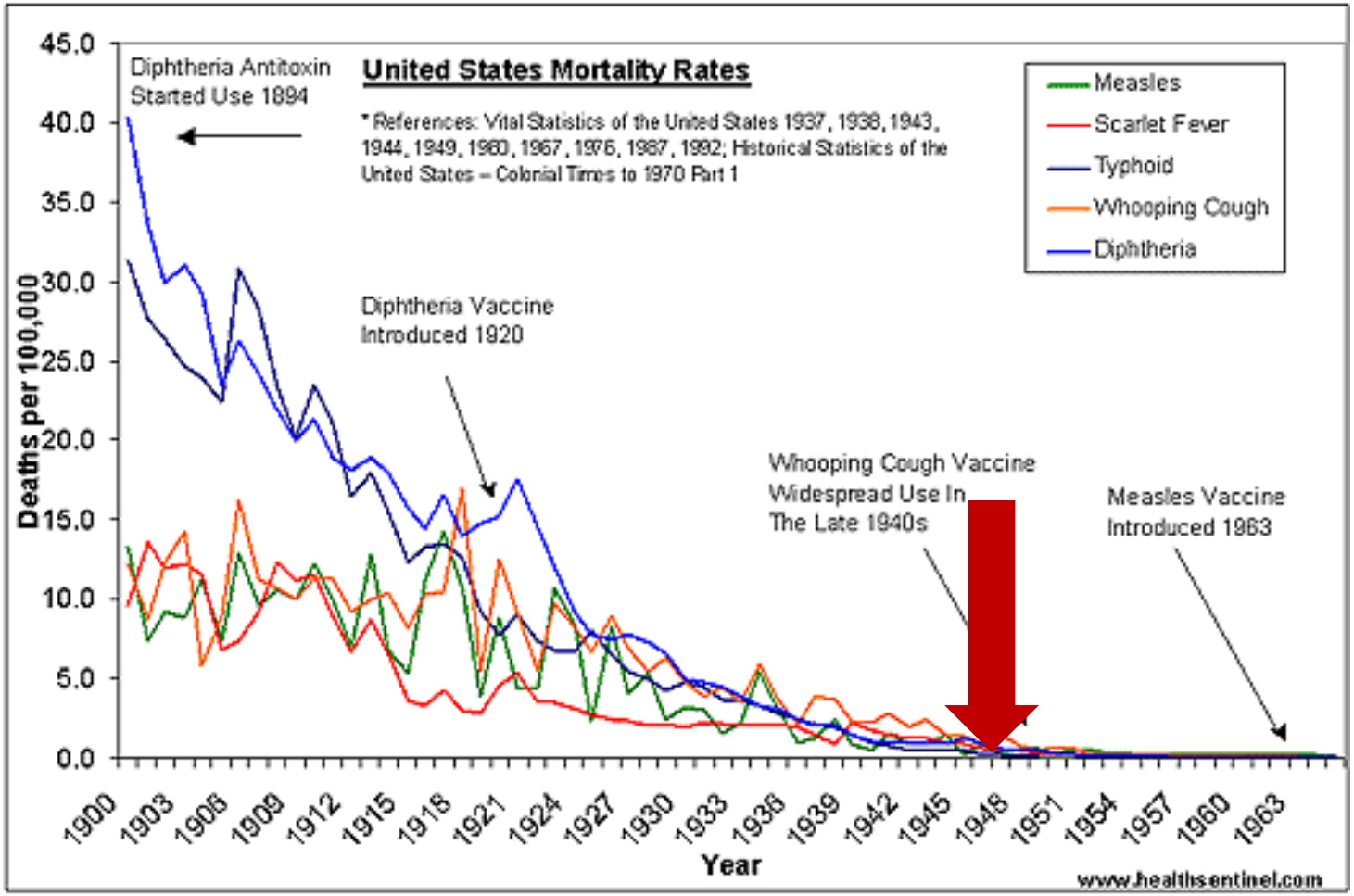
- Les nouvelles technologies permettent aux fermiers et producteurs de lait de proposer un lait nettement plus fiable que par le passé et dont les modalités de contrôle se voient désormais assorties de normes de sécurité maximales
- Les clôtures électriques assurent une gestion plus facile de la rotation en pâturage et favorisent la bonne santé des bovins
- Présence de systèmes de nettoyage efficaces
- Réfrigération
- Acier inoxydable
- Des techniques de contrôle rapide du lait effectuées directement sur le lieu de la ferme productrice

Une nouvelle technologie permet actuellement de contrôler rapidement la qualité bactériologique du lait sur place et peut donc désormais s'effectuer directement sur le lieu même de la ferme productrice.

3M Petri-Film permet de tester quotidiennement la production lactée afin d'y détecter la présence éventuelle de coliformes.

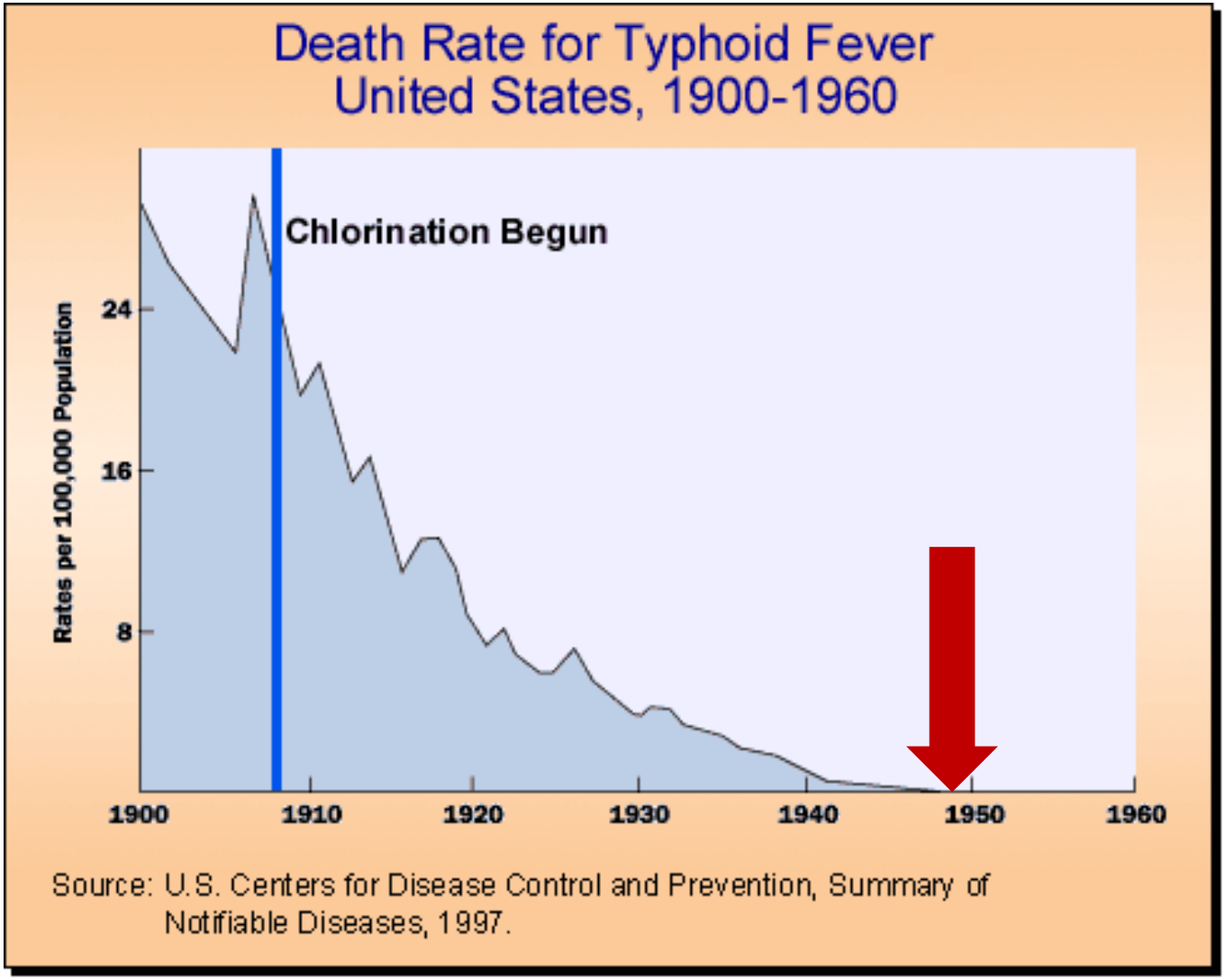
Ce test est facile, précis, fiable et peu onéreux.

Le déclin des maladies infectieuses n'est pas corrélé à la pasteurisation obligatoire



1948 : émergence de la première loi sur la pasteurisation obligatoire du lait

Lait cru ou eau non potable ?



1948 : émergence de la première loi sur la pasteurisation obligatoire du lait

Résumé synoptique au regard de la sécurité sanitaire inhérente à la consommation de lait cru

Aliment fiable et sûr : le lait cru est plus sûr que n'importe quel autre aliment.

Mécanismes de sécurité incorporés : le lait cru est le SEUL d'entre tous les aliment qui possède des mécanismes de sécurité renforcés naturellement intégrés à sa composition.

Des principes scientifiques surannés : les revendications selon lesquelles le lait cru ne serait prétendument pas sûr sont fondées sur des a priori erronés datant d'il y a plus de 40 ans en arrière.

Cour de justice : Les revendications arguant que le lait cru ne serait sanitairement pas fiable ne tiendraient guère la route si l'on en soumettait leur appréciation à l'enceinte d'une cour de justice.

Le lait qui soigne : la cure de lait cru

Antiquité : depuis l'Antiquité, un régime exclusif à base de lait cru a été mis en œuvre pour soigner nombre de maladies.

Clinique Mayo : au début des années 1900, la « cure de lait » fut appliquée à la clinique Mayo pour soigner cancers, perte de poids, maladies rénales, allergies, problèmes de peau, problèmes urinaires, problèmes de prostate, fatigues chroniques et autres affections persistantes.

Seulement avec du lait cru : la cure de lait **ne fonctionne qu'avec du lait cru** ; le lait pasteurisé n'en possède aucun des avantages curatifs.

Crewe, JR. Raw Milk Cures Many Diseases, www.realmilk.com

Études sur des rats – 1931

Scott & Erf, université de l'État de l'Ohio

Lait entier CRU	Croissance normale ; pelage lisse et soyeux ; regard vif et pétillant ; disponibilité particulièrement favorable aux interactivités ainsi qu'a la sociabilisation avec ses congénères ; excellente réceptivité aux caresses.
Lait entier PASTEURISÉ	Pelage rugueux ; croissance amoindrie ; regard terne et éteint ; anémie ; vitalité en chute libre ; perte de poids ; irritabilité ; sociabilité inexistante ; réfractaire aux caresses avec tendance quasi systématique à mordre en retour.

Jersey Bulletin 1931, 50:210–211; 224–226, 237

Étude de l'orphelinat anglais – 1937

Deux groupes :

Groupe I : 750 garçons ont bu du lait pasteurisé pendant 5 ans.

Groupe II : 750 garçons ont bénéficié de lait cru pendant 5 ans.

Résultats concernant la tuberculose :

Group I : 14 cas de tuberculose

Group II : 1 cas

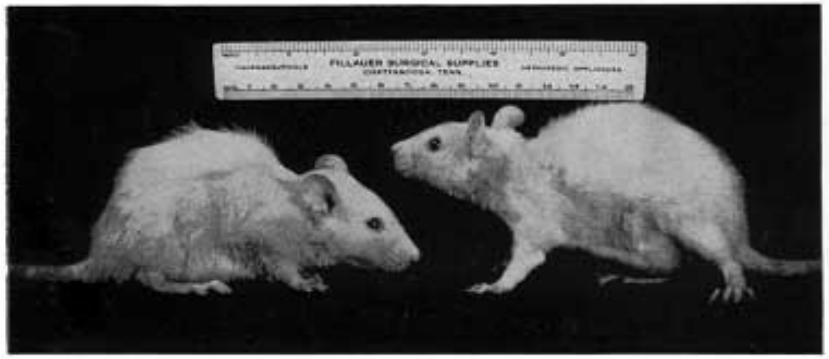
Autres bénéfices : « Les enfants ayant reçu du lait cru sont demeurés en forme. On a également relevé une disparition quasi totale des engelures, des dents plus solides, une résistance immunitaire accrue face à la tuberculose et aux autres infections. »

Lancet, May 8, 1937:1142

Étude sur des rats : ferme Randleigh, 1935-1940 – lait cru vs lait pasteurisé

HISTORY OF RANDLEIGH FARM

Rat fed only raw milk from cows fed dry ice grass silage and grain. Notice absence of acrodynia.



Rats fed only pasteurized milk from cows fed dry ice grass silage. Hairless areas (acrodynia) are due to a deficiency of vitamin B_6.

Photo du dessus : un rat nourri uniquement au **lait cru**. Son développement se montre propice, sa fourrure demeure saine.

Photo du dessous : deux rats nourris exclusivement au **lait pasteurisé**. Chétifs, leur développement s'en trouve nettement amoindri. Leur pilosité présente des zones de dénuement (alopécie en plaques, pelade) imputables à une carence en vitamine B_6.

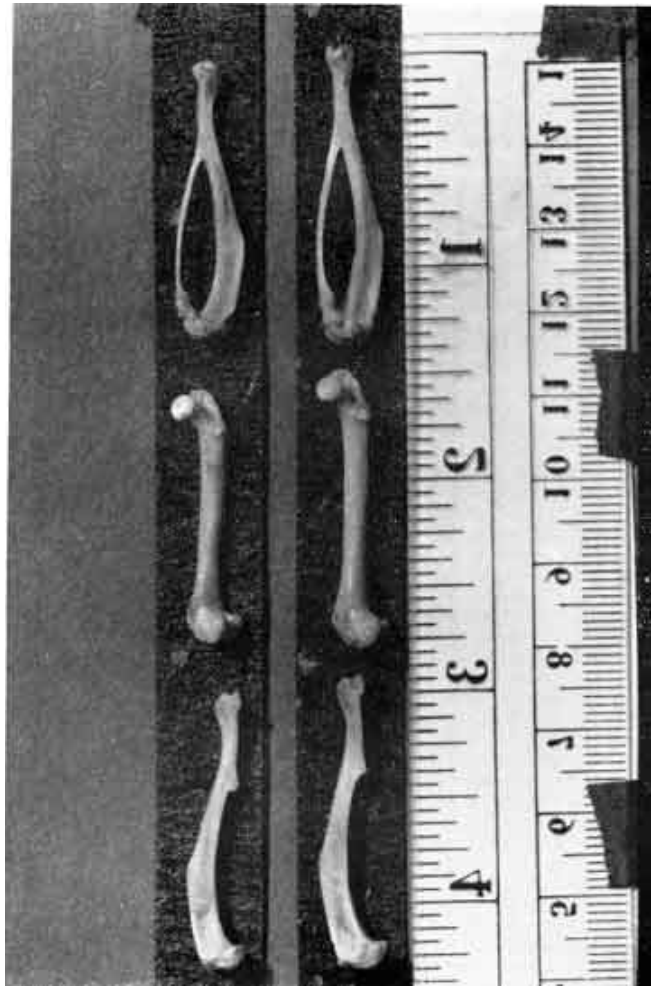
Développement des os

ferme Randleigh, 1935-1940

Rats nourris au lait pasteurisé

Poids : 146 grammes

Des os plus courts et moins denses



Rats nourris au lait cru

Poids : 206 grammes

Des os plus longs et plus denses

Développement interne

Randleigh Farm Study

À droite : le pelage du rat nourri au lait *pasteurisé* affiche une couleur terne et sans éclat. Qui plus est, l'intégrité structurelle et physiologique de ses organes internes se montre singulièrement compromise par rapport à celle du rat nourri exclusivement au **lait cru** (à gauche de l'écran).

Études sur des cochons d'Inde, par Wulzen & Bahrs
Département de zoologie du collège de l'État d'Oregon, 1941

lait entier cru	Croissance optimale ne révélant aucune anormalité.
Lait entier pasteurisé	Croissance amoindrie ; indurations musculaires ; maigreur et faiblesse ; décès en l'espace d'une année. L'autopsie révèle des muscles atrophiés, striés de calcification, mâtinés de dépôts de phosphate tricalcique dispersés sous la peau, les articulations, le cœur et d'autres organes.

Lait cru et carie dentaire – 1943

En 1943, la doctoresse Evelyn Sprawson de l'hôpital de Londres écrit :

«. . . Dans certaines institutions, des enfants ont été nourris au lait cru […] : ils ont affiché des dents parfaites et aucune carie. […] Un tel résultat est si frappant et inhabituel qu'il sera soumis à l'objet d'investigations complémentaires »

James C. Thomson, Lait pasteurisé, une menace nationale.
The Kingston Chronicle. Edinburgh, Scotland, 1943,5.

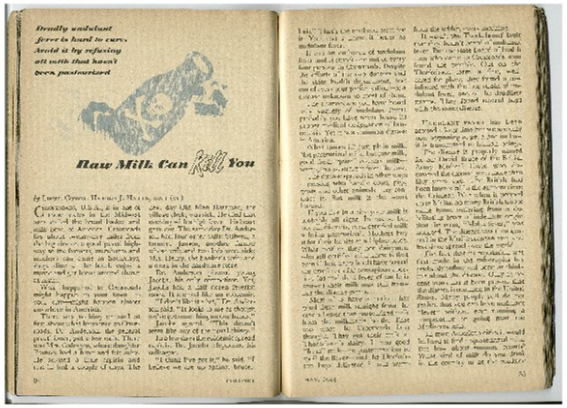
Que s'est-il passé ? Pourquoi n'y a-t-il jamais eu d'autres études implicitement associées ?

Campagne contre le lait cru

Coronet Magazine, May 1945

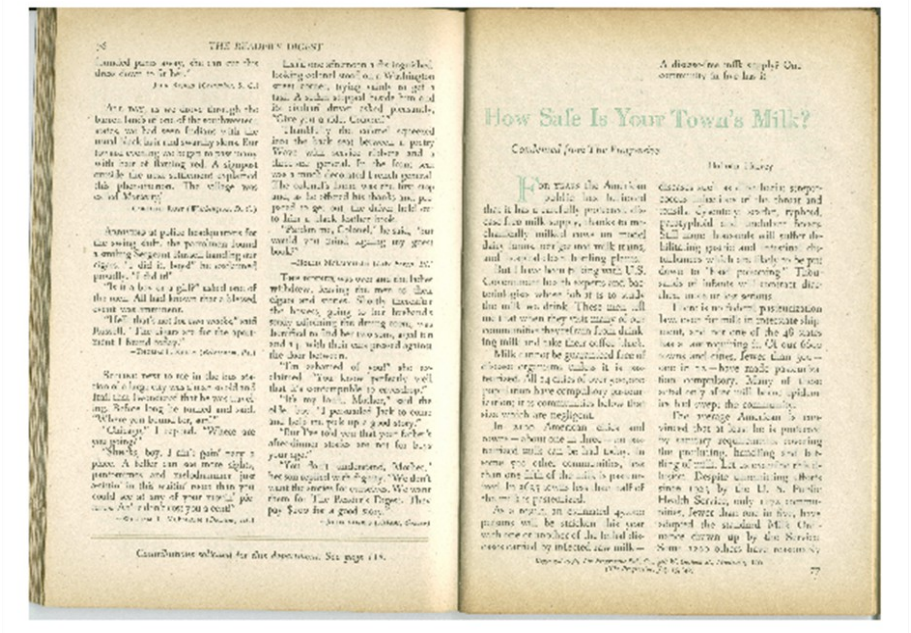
« Le lait cru peut vous tuer »

- Article paru dans le magazine *Coronet* de mai 1945.
- Cette publication, apparemment factuelle, évoque une ville américaine appelée *Crossroads* où nombre de personnes seraient décédées des suite de la « fièvre ondulante de Bang » (une forme de brucellose) qui aurait été contractée via la consommation de lait cru.
- Toutefois, un problème de taille subsiste : cette histoire a été inventée de toute pièce ; il s'agit en réalité d'une pure fiction. De plus, il n'existe (ni n'a jamais existé) de ville du nom de *Crossroads*. Une telle épidémie ne saurait donc s'y être déclenchée à quelque moment que ce soit.



Campagne contre le lait cru

- En août 1946, Le *Reader's Digest* a une relayé nouvelle fois cette histoire imaginaire concernant la ville « fictive » de Crossroads



How Safe Is Your Town's Milk?

- C'est ainsi que nombreux mensonges sur le lait cru se propagent encore et encore jusqu'à aujourd'hui.

FDA Powerpoint : avertissement ciblé à l'encontre de la consommation de lait cru

Mis en ligne via l'URL → www.cfsan.fda/gov/~ear/milksafe Sur cette page Web, John F. Sheehan, directeur de la Division de la salubrité des aliments et des produits laitiers, argue que la pasteurisation serait le seul moyen de s'assurer de la sécurité comestible du lait.

Pourtant, parmi les 15 études implicitement référencées, l'on peut implicitement relever ce qui suit :

Aucun échantillonnage de lait ne se montre positivement valide	12/15	80%
Aucune statistique n'apparaît comme potentiellement fiable quant à une possible association événementielle impliquant une quelconque consommation de lait cru	10/15	67%
Les résultats de la FDA sont interprétés de façon erronée	7/15	47%
D'autres études alternatives faisant possiblement état d'éventuelles explications contradictoires ne sont même pas envisagées dans ce rapport	5/15	33%
Pas la moindre preuve formelle susceptible d'étayer l'hypothèse selon laquelle aucune personne n'aurait consommé de produits à base de lait cru durant ce laps de temps	2/15	13%
Les prétendues épidémies dont il est fait état par rapport au lait cru n'ont en réalité jamais existé	1/15	13%
Ces mêmes études n'ont donc en aucune façon réussi à démontrer que la pasteurisation du lait serait en mesure d'exercer le moindre effet prophylactique sur les épidémies	**15/15**	**100%**

Source: Response to the FDA, www.realmilk.com

Les protéines du lait

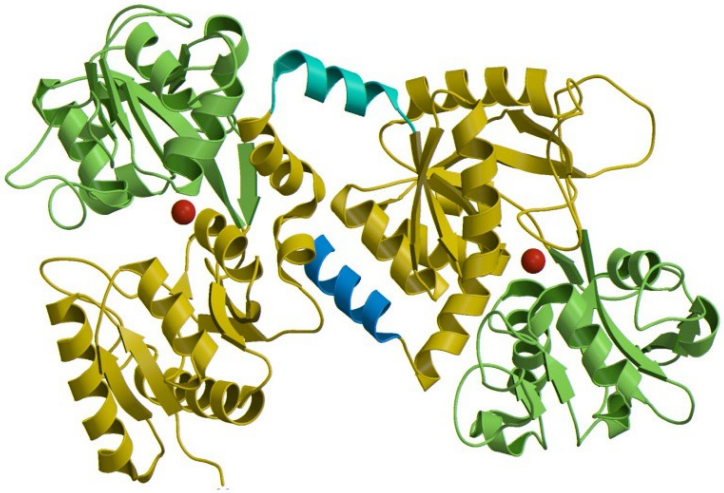
Les **protéines du lait :** sont « tridimensionnelles » et très fragiles ; elles ressemblent à des jouets rafistolés.

Les **transporteurs :** se chargent de « convoyer » les vitamines et les minéraux à travers l'intestin pour les déverser dans le système sanguin ; leur structure comporte des enzymes qui stimulent le système immunitaire et protègent des maladies.

Hyperleucocytose : la pasteurisation et l'ultra-pasteurisation dénaturent les protéines tridimensionnelles et détruisent ainsi leur activité biologique ; du coup, le corps les interprète comme s'il s'agissait de protéines étrangères et, consécutivement, leur oppose une défense immunitaire disproportionnée.

Maladies : les attaques immunitaires entraînent : diabète juvénile, asthme, allergies et, plus tard, d'autres maladies.

Allergies : nombre de personnes, à ce jour, ne tolèrent désormais plus du tout le lait pasteurisé. Il s'agit de l'une des huit allergies les plus importantes actuellement répertoriées. Certains éprouvent même une profonde aversion par rapport au lait.



Molécule de lactoferrine

Disponibilité des nutriments amoindrie dans le lait pasteurisé

Vitamine C	Le lait cru – « non pasteurisé » – peut-il résoudre le problème du scorbut ? : « Oui, assurément [...] d'autant que l'augmentation massive des cas de scorbut infantile au cours de la dernière partie du XIXe siècle coïncide implicitement avec l'avènement préconisant l'utilisation de laits chauffés […] ».Rajakumar, *Pediatrics*. 2001;108(4):E76
Calcium	Des os plus longs et plus denses avec du lait cru. Studies from Randleigh Farms.
Folate	Protéine de transport inactivée par la pasteurisation. Gregory. *J. Nutr*. 1982, 1329-1338.
Vitamine B_{12}	Protéine de liaison inactivée par la pasteurisation.
Vitamine B_6	Les études sur des animaux attestent que la vitamine B_6 du lait pasteurisé devient difficilement assimilable. Studies from Randleigh Farms.
Vitamine A	La Beta-lactoglobuline, une protéine du lait sensible à la chaleur, augmente l'absorption de la vitamine A par l'intestin alors que la chaleur la dégrade. Said and others. *Am J Clin Nutr* . 1989;49:690-694. Runge and Heger. J Agric Food Chem. 2000 Jan;48(1):47-55.
Vitamine D	Présente dans le lait lié aux lactoglobulines, la pasteurisation divise la capacité d'assimilation de cette vitamine par deux.Hollis and others. J Nutr. 1981;111:1240-1248; FEBS Journal 2009 2251-2265.
Fer	La lactoferrine, qui contribue à l'assimilation du fer, est détruite pendant la pasteurisation. Les enfants sous lait pasteurisé ont tendance à souffrir d'anémie.
Minéraux	Reliés aux protéines, inactivés par la pasteurisation; les lactobacilles, détruits par la pasteurisation, stimulent l'absorption des minéraux. BJN 2000 84:S91-S98; MacDonald and others. 1985.

Anémie et comportement social

- « Les enfants qui souffrent d'une carence chronique sévère en fer ont tendance à se montrer plus craintif, moins heureux, plus fatigués, moins actifs, plus inquiets, plus accrochés à leur mère pendant leurs loisirs ou lors de tests permettant de jauger leur développement ainsi que dans le cadre de leur foyer. »
- Les enfants anémiques qui n'avaient pas reçu de supplémentation en fer « ne souriaient jamais, n'interagissaient pas et n'affichaient pratiquement aucun référencement social (SMO). »

Lozoff B and others. *Journal of Nutrition* 137:683-689.

1986 : les enfants nourris au lait maternel pasteurisé

- N'ont pas réussi à prendre de poids dans un délai raisonnable par rapport aux enfants nourris au lait maternel **cru**. *J Pediatr Gastroenterol Nutr. 1986 Mar-Apr;5(2):248-53.*
- La prise de poids s'avère nettement plus rapide chez des prématurés nourris au lait maternel *cru* comparé à ceux nourris avec son équivalent *pasteurisé*. De tels problèmes sont directement attribués à la destruction des lipases entraînée par la pasteurisation du lait. Pediatr Gastroenterol Nutr. 1986 Mar-Apr;5(2):242-7.
- Le site web des « Centres pour le contrôle et la prévention des maladies » (CDC) précise que le lait maternel constitue la meilleure protection des nourrissons « contre la salmonellose ainsi que de nombreux autres problèmes de santé ». Pourtant, paradoxalement, la même agence met également en garde contre la consommation de lait cru en tant que vecteur potentiel de salmonellose. cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5644a3.htm

Lait pasteurisé = davantage de problèmes de santé chez les enfants

- Allergies
- Asthme
- Infections de l'oreille plus fréquentes
- Problèmes gastro-intestinaux
- Diabètes
- Maladies auto-immunes
- Déficit de l'attention
- Constipation Frank Oski, MD, *Don't Drink Your Milk*, 1983

Lors d'une période de croissance rapide de la population, le marché du lait pasteurisé a diminué chaque année de 1 à 3% durant les 30 dernières années écoulées. Il en ressort implicitement que de moins en moins de consommateurs sont à même de supporter le lait pasteurisé et/ou ultra-pasteurisé (UHT).

Crise d’asthme

- Neuf personnes par jour meurent d’asthme aux USA, **dont beaucoup d’enfants.**
- Et si nous pouvions éviter la plupart de ces tragédies avec une solution aussi simple que de donner du lait cru aux enfants ?

Asthme et lait cru

- 2001 – *Lancet* : moins d'asthme et d'allergies
- 2006 – études PARSIVAL : moins d'asthme et d'allergies
- 2011 – études GABRIELA : moins d'asthme et d'allergies
- 2012 – études AMISH : moins d'asthme et d'allergies

Protection contre les infections respiratoires

- 2014 : une étude révèle que le lait cru de vache permet de protéger les enfants contre les infections respiratoires.
- En comparaison avec le lait traité et dénaturé, la consommation de lait cru est inversement associée à l'apparition de rhinites, d'infections du système respiratoire, d'otites et de fièvre.
- Cette étude a été fort bien réalisée.
- Les conclusions auxquelles les résultats ont abouti ont d'ailleurs incité plusieurs gouvernements européens à laisser perdurer l'autorisation de vente de lait cru sur leur territoire.

Distributeurs automatiques de lait cru implantés dans plusieurs pays d'Europe tels que la France, l'Italie, l'Irlande du Nord, la Slovénie, etc.

Répartition géographique des distributeurs automatiques de lait cru implantés en Italie

Intolérance au lactose

- Les résultats d'une étude — effectuée à la demande de la « fondation Weston A. Price » par la société de recherche démographique « Opinion Research Corporation » — indiquent qu'environ 29 millions d'Américains sont diagnostiqués comme étant intolérants au lactose.
- Les résultats d'une étude connexe privée, réalisée dans le Michigan, attestent que 82% des personnes diagnostiquées comme intolérantes au lactose parviennent paradoxalement à boire du lait cru sans aucun problème.
- Il en ressort dès lors que près de 24 millions d'Américains, pourtant auparavant diagnostiqués comme étant intolérants au lactose, pourraient cependant recourir au lait cru sans pour autant en éprouver le moindre inconvénient.

www.realmilk.com/documents/LactoseIntoleranceSurvey.doc

Intolérance à la caséine

- L'allergie au lait est souvent due à une intolérance à la caséine.
- La pasteurisation détruit le *L. lactis* ainsi que d'autres bactéries et acides lactiques utiles propres au lait cru.
- Ces bactéries produisent des enzymes qui décomposent les molécules de la caséine.
- Ces résultats suggèrent dès lors que le lait cru pourrait être consommé sans inconvénient par les personnes qui sont allergiques au lait, y compris par les enfants autistes.
- Parallèlement, nous avons reçu nombre de témoignages laissant clairement entendre que le lait cru pourrait également être utilisé dans le traitement de l'autisme jusqu'à réussir parfois à en inverser sensiblement les symptômes.

Meisel and others. *Antonie Van Leeuwenhoek*. 1999;76(1-4):207-15

Composants protecteurs contenus dans la graisse du lait

- Les **chaînes d'acides gras courts et moyens :** détruisent la membrane cellulaire des mauvaises bactéries.
- Les **phingolipides** se lient aux cellules intestinales, empêchent l'absorption des pathogènes et des toxines.
- L'**acide arachidonique** aide à la constitution de la paroi intestinale, de la peau et du cerveau.
- Les **vitamines liposolubles A et D** renforcent le système immunitaire et s'avèrent nécessaires à l'assimilation des minéraux.
- Par rapport au lait pasteurisé « entier », la forme « maigre » ou « demi-écrémée » possède 3 à 5 fois plus de chances de causer de la diarrhée chez les enfants et les personnes âgées. (Koopman, J S, et al, *AJPH*, 1984, 74:12:1371-1373).
- Les personnes qui adoptent un régime faible en graisses ont tendance à souffrir d'un système immunitaire amoindri.
- **Ne buvez que du lait CRU et ENTIER !**

Digestibilité du lait cru

Le lait cru se digère de lui-même

•Les enzymes du lait cru sont activées dans le tube digestif.
•Les enzymes et protéines porteuses du lait cru assurent une absorption totale des nutriments.
•Les « gentilles » bactéries du lait participent à son auto-digestion.
•Aucune énergie n'est requise pour digérer le lait cru. Il en découle un regain d'énergie assuré.

Le lait pasteurisé se révèle nettement plus difficile à digérer

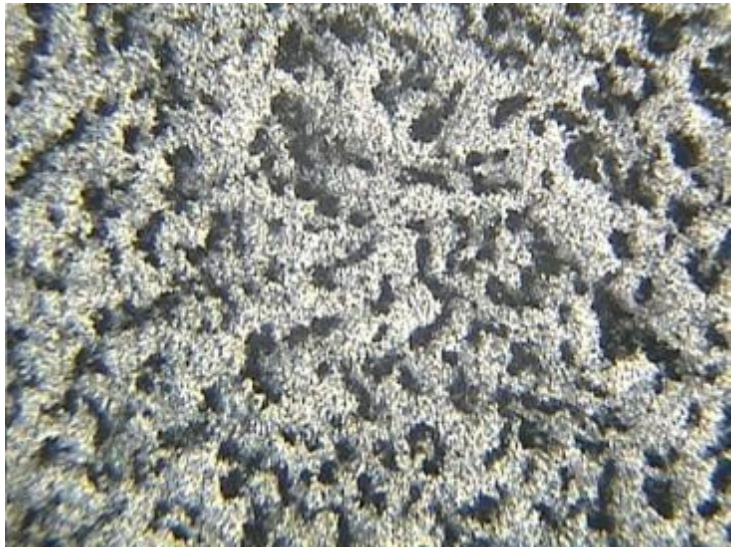
•Le corps doit fournir les enzymes nécessaires à la digestion du lait pasteurisé.
•Les protéines déformées par la pasteurisation entraînent une tension supplémentaire défavorable à la digestion
•La digestion du lait pasteurisé requiert beaucoup d'énergie; il en ressort consécutivement une perte de vitalité considérable.

Lait cru et glutathion

- Glutathion : composé clé essentiel à la détoxification.
- La présence de ce pseudo-tripeptide figure en quantité importante dans les protéines de lactosérum.
- Des recherches en 1991 ont attesté du fait que les protéines de lactosérum contenues dans le petit lait stimulent la croissance du glutathion pour autant que celui-ci soit demeuré à l'état brut et inaltéré en n'ayant jamais subi la moindre forme de pasteurisation et/ou de dénaturation.
- Ce qui précède explique le franc succès remporté par la fameuse « cure détox » intitulée « **cure de lait cru** ».

Source : http://www.westonaprice.org/blogs/cmasterjohn/2010/09/11/the-biochemical-magic-of-raw-milk-and-other-raw-foods-glutathione

Structures microscopiques du lait cru

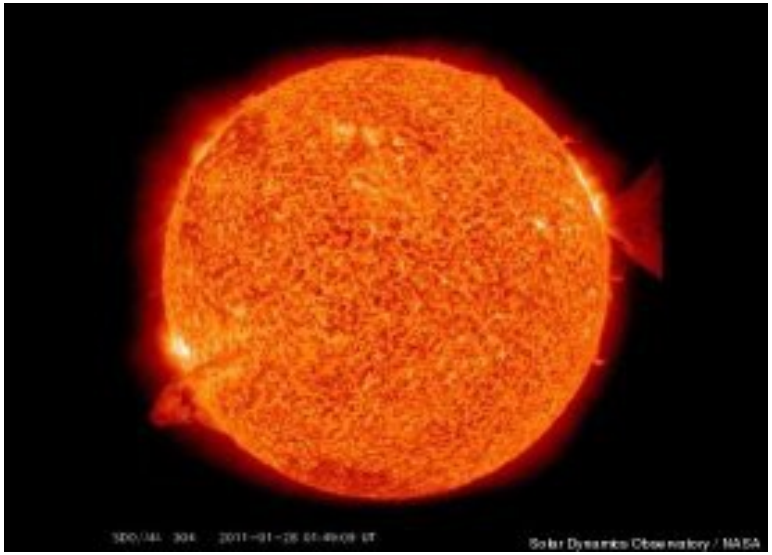


Lait cru amplifié 175 fois. Il y transparaît des structures colloïdales complexes, similaires à celles de toute forme de vie. Par extension, on peut considérer le lait cru comme un aliment « vivant »

Lait pasteurisé amplifié 175 fois. La plupart des structures colloïdales complexes se sont volatilisées. Le lait pasteurisé est donc complètement « dépourvu de vie »

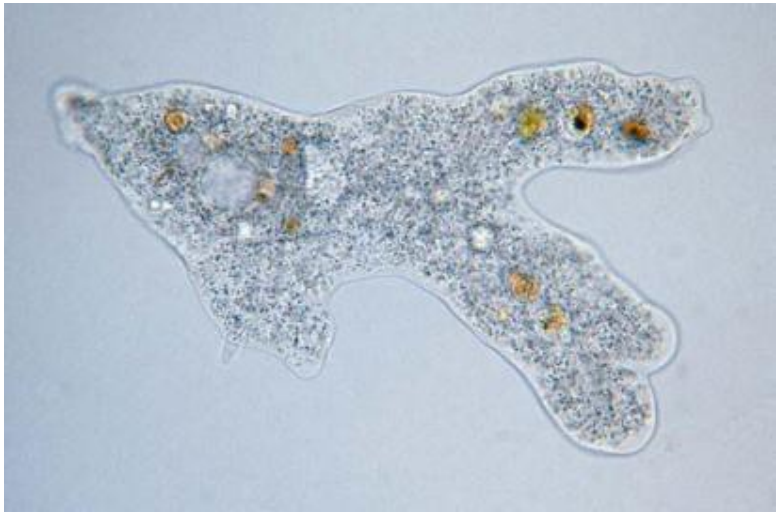
Photographs by Dr. Beverly Rubik

Similarité entre les différentes formes de vie : prévalence des structures colloïdales

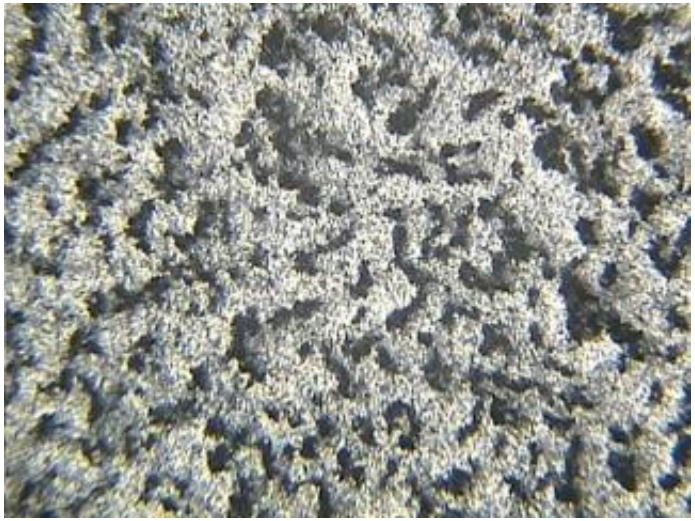


Surface du soleil

Une forêt d'arbres

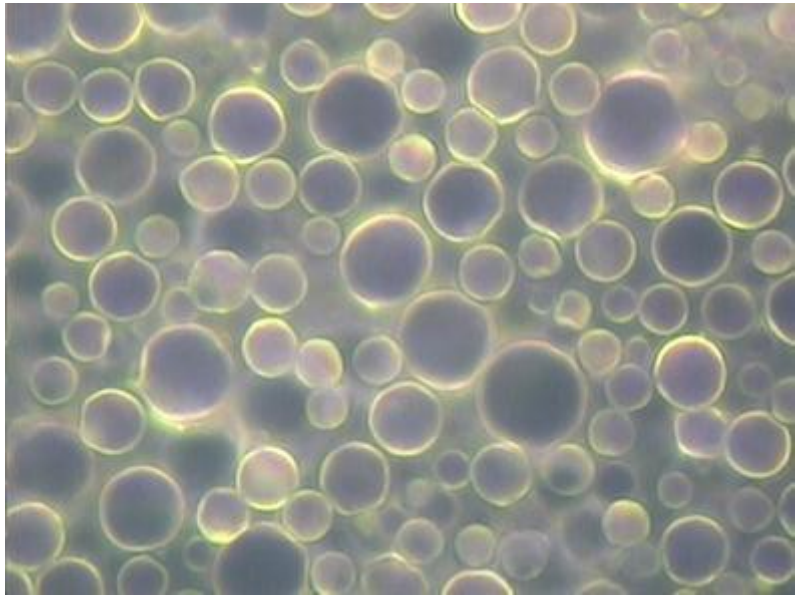


Structure interne des amibiens

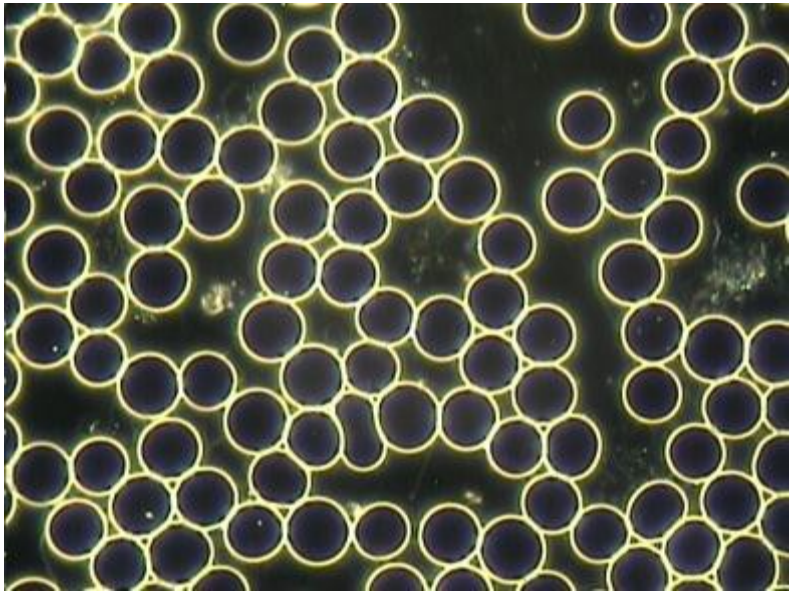


Lait cru

Structure microscopique du lait cru



Lait cru amplifié 4200 fois. La structure en apparaît comme quasi similaire à celle du sang.



Structure du sang visualisée à travers un microscope à fond sombre *(Dunkelfeldmikroskopie)***.**

Photographs by Dr. Beverly Rubik

Résumé synoptique

- Le lait cru est intrinsèquement sûr.
- Les recherches ont démontré qu'il existe une différence nutritionnelle notable entre le lait cru comparé à son équivalent pasteurisé.
- La pasteurisation du lait est l'un des plus grands fléaux de l'histoire de la santé publique.
- L'enjeu majeur relève d'une importance capitale puisqu'il vise en premier lieu la santé de millions d'enfants à travers le monde.
- Le lait cru est à même d'opérer une différence significative entre une vie saine et joyeuse par opposition à une existence triste et monotone.

Le lait cru et les enfants

- Apport de calcium hautement assimilable induisant une croissance optimale ainsi que des os et des dents solides
- Assure une protection contre l'asthme, les allergies et l'eczéma
- Participe à l'élaboration d'un système immunitaire performant
- La présence de glutathion octroie une forme accrue de protection toxémique
- Contribue à l'élaboration d'une muqueuse intestinale saine

Voici plusieurs exemples de magnifiques bébés nourris au lait cru !

Confinement du système laitier

Des vaches qui ne quittent jamais l'étable.
Durée de vie moyenne : 42 mois.

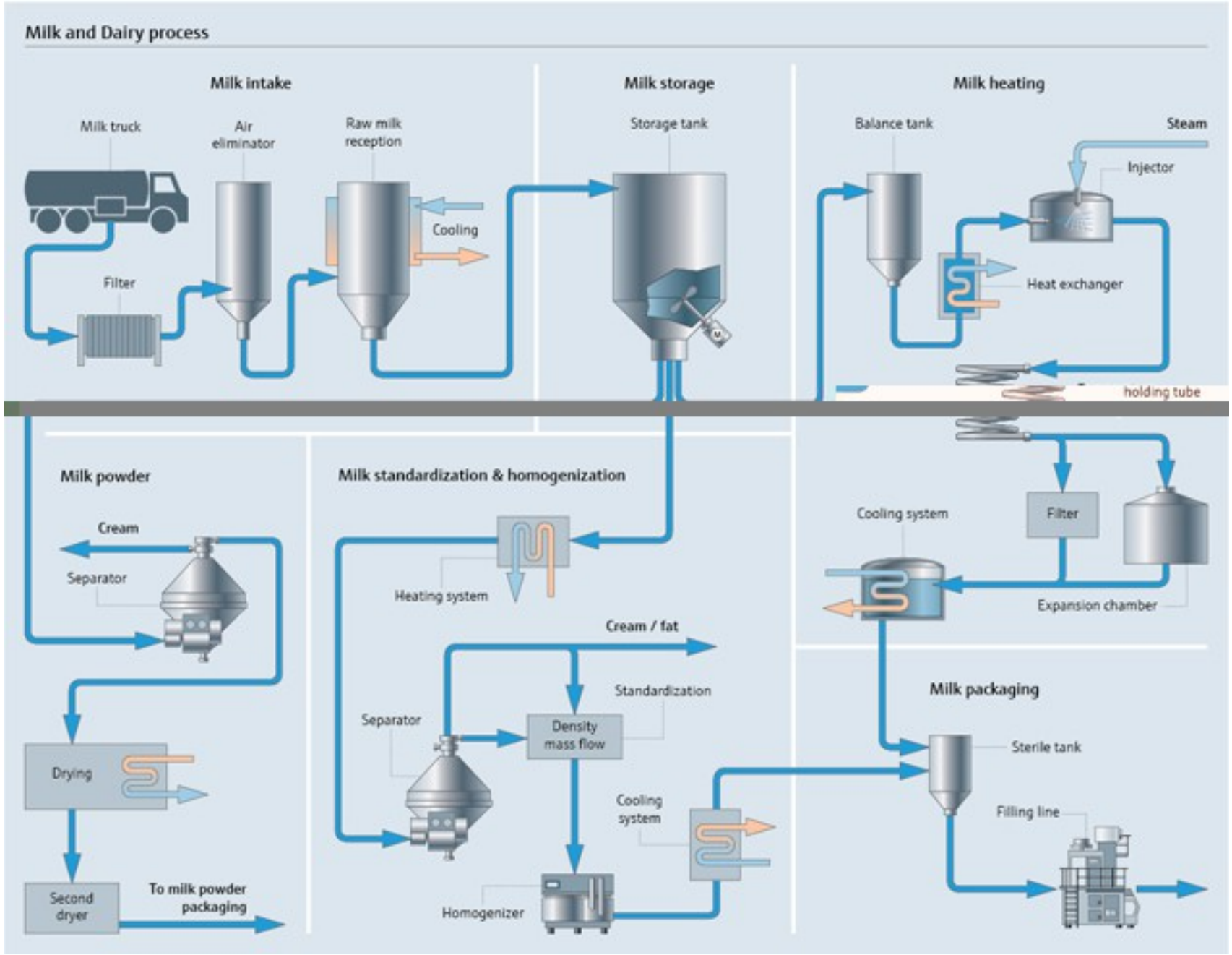
Les vaches industrielles sont traites jusqu'à 3 x par jour

sans répit pendant 600 jours, souvent jusqu'à ce que mort s'ensuive.

Vaches pataugeant dans le purin — il ne faut jamais consommer de lait cru issu de vaches élevées dans de telles conditions.

Lait moderne conditionné en usine aux USA

Une technologie moribonde


Milk and Dairy process
Milk intake
Milk truck
Air eliminator
Raw milk reception
Cooling
Filter
Milk storage
Storage tank
Milk heating
Balance tank
Steam
Injector
Heat exchanger
holding tube
Milk powder
Cream
Separator
Drying
Second dryer
To milk powder packaging
Milk standardization & homogenization
Heating system
Cream / fat
Standardization
Separator
Density mass flow
Cooling system
Homogenizer
Cooling system
Filter
Expansion chamber
Milk packaging
Sterile tank
Filling line

Alimentation des vaches confinées en vase clos

Supplémentation	Résultats dans le lait
Soja	Protéines de soja allergisantes et isoflavones
Graines OGM	Aflatoxines (poison pour le foie)
Déchets de boulangerie	Acides gras trans
Gâteaux de pelures d'agrumes	La contenance élevée en pesticides de ce type d'apport agit comme un redoutable poison sur le système nerveux en inhibant concomitamment la production naturelle de cholinestérase
Hormones et antibiotiques	Hormones et antibiotiques
Déchets & résidus en provenance de la production d'éthanol	Produits chimiques dérivés de la production d'éthanol

Désertion exponentielle du milieu rural

- Nombre de faillites des fermes laitières : 16 par semaine.
- Californie : 600 fermes laitières se sont volatilisées en l'espace de 10 ans.
- Maryland : 1900 fermes laitières en 1990 ; moins de 400 aujourd'hui.

- Les lois sur la pasteurisation ont transformé ce qui aurait dû constituer un produit à valeur locale ajoutée en un vulgaire produit de consommation.
- Les lois qui imposent la pasteurisation du lait sont en grande partie responsables du déclin des petites villes américaines et de la désertion des zones rurales.

Importance fondamentale d'une alimentation bovine prioritairement axée sur l'herbe de pâturage

Davantage de vitamines : A, D et K_2

Davantage de minéraux

Plus riche en graisses

Davantage d'ALC
(acide linolénique conjugué)

Aucun ajout de substances chimiques industrielles potentiellement délétères

Beurre industriel résultant de vaches confinées en vase clos

Beurre CRU issu de vaches de pâturage essentiellement nourries à l'herbe de prairies

10 à 13 fois plus de vitamine A
et 3 fois plus de vitamine D
dans le beurre à base de nourriture à l'herbe

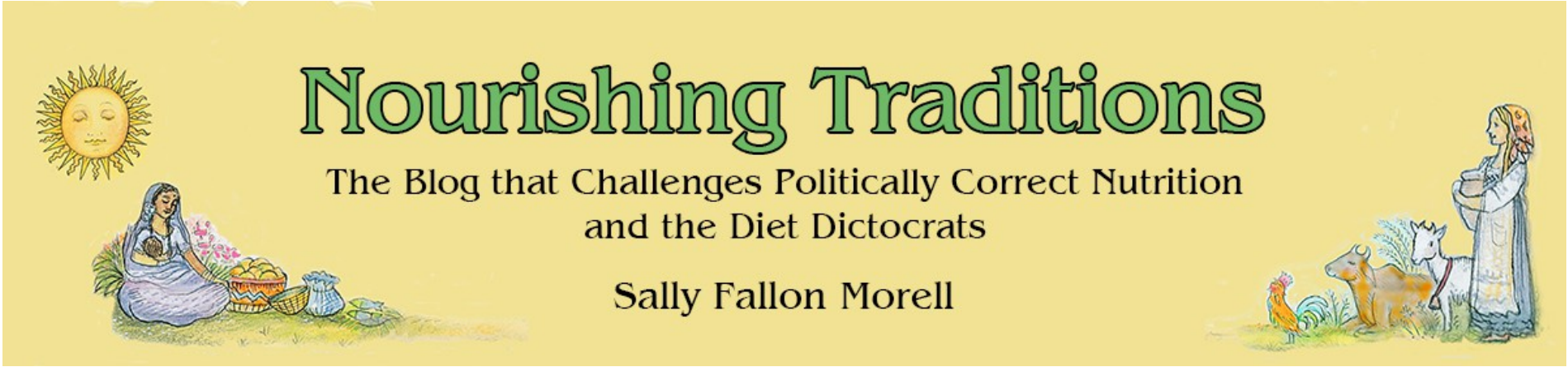
www.realmilk.com

- Informations scientifiques détaillées sur le lait cru.
- Répertoriage des aspects législatifs visant le lait cru en fonction de chaque État américain.
- Les différentes sources consacrées au lait cru peuvent être librement consultées via le site www.realmilk.com ou celui de la fondation Weston A. Price (www.westonaprice.org).

« Toute vérité franchit trois étapes.

D'abord, elle est ridiculisée.
Ensuite, elle subit une forte opposition.
Puis, elle est enfin considérée comme ayant toujours constitué une évidence. »

Arthur Schopenhauer



Cette présentation est accessible
en ligne via l’URL suivante :

www.nourishingtraditions.com/resources/