**OÙ ACHETER DU BON LAIT AU QUÉBEC**

(Voir à la fin les onze petits producteurs vendant légalement du bon lait au Québec)

**Dr CAROL VACHON,** *Physiologie, B.Sc. Biol.,* consultant en nutrition, Québec. Auteur du livre, *Pour l'amour du bon lait.*

Rappelons-nous ces bons moments de la défense du fromage au lait cru que Santé Canada voulait interdire en 1996. Il recula. Plusieurs groupes s’étaient levés pour le droit à des aliments sains, moins transformés, authentiques. J’en avais produit l’argumentaire scientifique.

**Le Canada, un des rares pays rétrogrades…**

… à toujours interdire complètement le lait cru. La plupart des pays l’ont légalisé, la France en 1966. Pourtant, tous les producteurs laitiers boivent leur lait cru sans retenue avec leur famille. Aiment-ils vraiment le lait ceux qui nous obligent à le consommer pasteurisé, homogénéisé, écrémé, pompé à répétition, etc.? *Le lait y perd de ses fabuleuses propriétés dont celle de renforcer le système immunitaire.*

Fin XIXe siècle, Pasteur découvre que les infections sont causées par les microbes, ces ennemis invisibles présents partout. On a pasteurisé le lait. Le lait cru est le lait *intact* issu directement de la traite et réfrigéré.

**Pourquoi deux pasteurisations ?**

Vers 1900, pour préserver les nombreuses substances bioactives fragiles du lait, les chimistes fixent la pasteurisation à 63°C. Elle est maintenue 30 minutes pour éliminer le plus de bactéries. *Elle est toujours légale*.

Les industriels de l’alimentation l’ont rapidement remplacée par la pasteurisation haute, à 73°C pendant 15 secondes, *plus simple et économique, mais au prix de l’intégrité du lait*. Puis ils ont instauré l’homogénéisation, l’écrémage, etc., faisant subir au lait pompages, mixages, oxydation, etc., tous accentuant sa dénaturation, pour une bête question de rentabilité. On a laissé faire. Adieu lait, crème savoureux et santé de nos ancêtres !

**Transformation : le lait y perd de ses précieuses propriétés**

Dans son manuel, *Handbook of milk composition* (1995), Dr Robert G Jensen, une sommité en la matière, énumère les nombreuses substances bioactives du lait altérées ou dénaturées par la transformation, liste augmentée par d’autres spécialistes prestigieux. *Le lait y perd de ses propriétés* ***antibactériennes, antivirales, antifongiques, anti-inflammatoires, anti-oxydantes,*** *immunostimulantes, etc.*

L’impact a été majeur. Comparé au lait transformé vendu en épicerie, *la consommation habituelle de lait cru* a réduit allergies, asthme et rhume des foins chez des dizaines de milliers d’enfants, selon plusieurs études publiées *dans les plus grandes revues scientifiques d’immunologie* dans les années 2000. Dominés par le dogme de la pasteurisation du lait, on n’en parle pas.

En 2008, Santé Canada a attribué l’allégation *exceptionnelle* de «…maintien d’un système immunitaire fort» à un extrait de lait peu transformé, appuyé de plusieurs recherches cliniques chez l’humain. À la longue, ce lait aurait pu améliorer nos défenses immunitaires contre toutes les maladies à la fois et possiblement faire une différence contre le COVID-19. Malheureusement, la transformation domine en alimentation. Bien plus, la malbouffe a profité de la pandémie.

En 2004, dans son film «Super Size me», Morgan Spurlok s’engage à prendre tous ses repas chez McDo pendant un mois. Après 90 repas McDo, ses fonctions vitales (hépatiques, sexuelles, sportives…) s’étaient dégradées au point qu’il lui fallut 14 mois pour récupérer. À l’évidence, *ses défenses immunitaires s’étaient effondrées*. Il est proprement révoltant que la pub de la malbouffe domine outrageusement, pendant que des aliments santé comme le bon lait sont réprimés.

Je vous encourage à vous procurer mon livre vulgarisé, *Pour l’amour du bon lait,* vendu à des milliers d’exemplaires ([www.bonlait.com](http://www.bonlait.com)). Selon les Français, il est le seul livre de la Francophonie à faire la différence scientifiquement entre le bon lait et le lait dénaturé. Car il est impossible de comprendre le lait à partir des informations habituelles puisque le dogme de la pasteurisation a étouffé celles qui dérangent. Vous pouvez les consulter dans mon analyse scientifique détaillée, «*Que vaut le lait une fois transformé ?» sur* [www.bonlait.com](http://www.bonlait.com), section «Le bon lait».

Également, pour l’immunité il y a l’activité physique, le repos, etc., mais la Santé publique a beau souligner son importance, jamais elle ne montre comment la renforcer.

**Où acheter du bon lait légal?**

Entretemps, nous avons la chance au Québec de pouvoir acheter un lait santé peu transformé, soit *seulement pasteurisé à basse température*. À ma connaissance, onze producteurs le vendent : Ferme Vallée Verte (Lanaudière) ; Cassis et Mélisse, chèvre (Bellechasse) ; l’Autre Versant (Lac-Saint-Jean) ; Boréalait (Abitibi) ; Missiska (Montérégie), Phylum (Lévis), Thierry Holstein (Lac-Saint-Jean), Ferme Reine des prés (Saint-Alban de Portneuf), Fromagerie Allen (Bellechasse), Laiterie Laroche (Lac-Saint-Jean), Lait Charbonneau (Laurentides). Essayez leurs autres produits. Quels délices ! Leurs efforts méritent d’être encouragés. Je n’ai aucun lien ni engagement avec eux.