

NOURRIR LA PAIX

*Que manger pour obtenir
la santé spirituelle et l'harmonie sociale ?*

WILL TUTTLE, PH. D.

TRADUIT DE L'AMÉRICAIN PAR STEFAN GUTWIN

CHAPITRE CINQ

L'INTELLIGENCE DE LA PHYSIOLOGIE HUMAINE



——— *Extrait* ———

Le cadeau

Si des milliards d'animaux se font confiner et abattre, c'est essentiellement parce que selon le système de croyances dominant dans notre culture, nous avons besoin de manger des aliments d'origine animale pour être en bonne santé. Or, la raison pour laquelle beaucoup d'entre nous voudraient réduire la consommation de produits animaux est justement d'améliorer leur état de santé ! Pour illuminer ce paradoxe, nous devons examiner notre physiologie humaine par rapport à la nourriture animale que nous consommons. Nous devons également renouer avec la sagesse intemporelle selon laquelle cultiver la bonté et la conscience améliore la santé physique et mentale, alors qu'un comportement malfaisant et inconscient mène fatalement à la maladie physique et mentale. Nous pouvons aisément nous rendre compte que nous sommes censés vivre en harmonie avec les autres animaux sur Terre, car on nous a donné un corps qui en fait, fonctionne mieux *sans* les tuer ni les voler. Quel cadeau libérateur ! Les animaux n'ont rien à craindre de nous, car il n'y a aucun nutriment qui nous soit nécessaire et que nous ne pourrions tirer d'une source végétale. Il y a abondance de preuves pour cela ; nous en parlerons dans ce chapitre afin de remettre en question l'illusion trompeuse qui nous fait croire que nous avons *besoin* de manger des aliments d'origine animale pour être forts, en bonne santé et de vrais hommes. Les études médicales aussi bien que l'exemple évident des personnes véganes en bonne santé dans notre entourage, nous indiquent que la consommation de produits d'origine animale est inutile et en fait préjudiciable à notre

santé de plus d'une façon.

Certains vont protester en disant : « Attendez une minute ! Comment est-il possible que manger des produits d'origine animale soit mauvais pour la santé ? Cela semble si naturel ! » Regardons de plus près le corps humain. Pour commencer, observons d'un regard neuf comment notre corps se compare à celui des autres animaux avec qui nous partageons cette planète. Que nous sommes mous, glabres et fragiles ! Que nous sommes faibles physiquement ! Un humain n'a qu'un sixième de la force d'un chimpanzé typique, par exemple.¹ Nous ne dominons pas les animaux grâce à notre force physique, mais uniquement en nous servant d'outils et de traîtrise.

On remarque d'abord notre organe d'ingestion, notre bouche humaine. Elle est toute petite, nous avons de petites dents, et il nous manque les longues canines aiguës destinées à déchirer la chair coriace. Quant aux solides mâchoires et aux muscles masticateurs costauds des carnivores et des omnivores, ils nous font également défaut. Nous remarquons aussi à quel point les dents humaines sont tendres en comparaison avec les dents des carnivores beaucoup plus dures et aptes à briser les os de leurs proies pour accéder à la moelle osseuse.² Nos dents et nos mâchoires ne sont apparemment pas conçues pour déchirer la chair ni pour ronger les os. Tout comme les frugivores et les herbivores, nous avons des incisives frontales et des molaires sur les côtés pour couper et broyer des aliments d'origine végétale.

Il est intéressant de s'imaginer en train d'essayer de tuer et de manger un autre mammifère sans utiliser aucun outil, seulement notre bouche fragile et nos fines mains sans griffes. Pourrions-nous le faire ? Nos parents, nos enfants, nos amis, pourraient-ils le faire ? Est-ce que quiconque pourrait le faire ? Est-ce que quiconque serait capable de pourchasser un chevreuil, une vache, un cochon, un mouton, une chèvre ou un lapin dans la nature et puis – admettons qu'il l'ait attrapé d'une façon ou d'une autre, ce qui est déjà fort improbable – de le mordre à la gorge avec sa petite bouche plate humaine, de déchirer la chair encore vivante à travers le pelage et la peau avec ses petites dents humaines et de remplir sa bouche du sang frais et chaud de la malheureuse créature ? Ce scénario montre bien l'absurdité totale de ce que nous humains faisons lorsque nous mangeons de la chair animale. Nous n'avons ni les griffes ni les dents qu'il faut pour déchirer la chair crue, passer à travers les poils, les plumes, les écailles ou les os. Nous n'avons pas non plus une grande soif de sang frais dans notre bouche.

Notre mâchoire est spécialement articulée pour permettre un mouvement de mastication latéral. Nous partageons cette configuration de mâchoires avec les mammifères herbivores ; elle est particulièrement adaptée à broyer divers types de matière végétale. En revanche, les mammifères omnivores et carnivores possèdent des mâchoires articulées de façon rigide, qui ne se meuvent que de haut en bas. En outre, l'enzyme digestive dominante dans notre salive est une amylase, la ptyaline, qui brise les polysaccharides, des glucides complexes présents dans les aliments végétaux, et les transforme en glucose qui nous donne de l'énergie. Ces glucides sont le carburant pour lequel notre corps a été conçu. La chair des animaux n'en contient *pas du tout* !

Contrairement aux carnivores, nous ne sécrétons pas de puissants acides digestifs dans notre estomac, qui seraient aptes à dissoudre rapidement la chair. Nous n'avons pas non plus leur appareil digestif très court à parois lisses, qui leur permet d'éliminer rapidement la viande en putréfaction de leur corps. Au lieu de cela, nous disposons d'acides d'estomac plus faibles et d'un intestin nettement plus long et recouvert de plis et

de villosités, tout comme les herbivores et frugivores, qui nous permettent d'extraire lentement les nutriments contenus dans les matières végétales au fur et à mesure qu'elles transitent et sont décomposées.³ Notre intestin grêle long et contourné est décidément celui d'un herbivore, avec ses milliers de petites poches et ses innombrables « doigts » minuscules, les villosités, qui lui confèrent une énorme surface totale – plus vaste qu'un terrain de tennis ! – parfaitement adaptée à passer les nutriments dans les vaisseaux sanguins et lymphatiques.⁴ Notre système digestif requiert l'apport de nourriture riche en fibres afin de garder ces parois intestinales propres et en parfait état de fonctionnement. Les aliments d'origine animale sont totalement dépourvus de fibres et, de surcroît, ils tendent à encrasser davantage le tube digestif lors de leur décomposition que les aliments végétaux, ce qui occasionne de la constipation, des hémorroïdes, de la colite, de la sigmoïdite, le cancer du colon et d'autres maladies. Nous avons également le système circulatoire des herbivores, qui a du mal à tolérer les graisses saturées et le cholestérol. Si un chat, par exemple, consomme une grande quantité de graisse et de cholestérol sous forme de viande ou d'œufs, ceux-ci ne s'accumulent pas dans ses artères et ne les bloquent pas. Si par contre un lapin, un gorille, un humain ou un autre frugivore ou herbivore fait de même, ses artères peuvent se recouvrir de résidus de graisse. Au fur et à mesure que la pratique continue, les artères s'encrassent et leur état se détériore, ce qui conduit à l'artériosclérose, à l'hypertension sanguine et aux maladies cardiaques. Dans le cas des humains, cela débouche sur une demande garantie pour des médicaments et des interventions chirurgicales.

Passant sous silence la réalité que nous humains ne sommes pas conçus pour consommer les grandes quantités de nourriture animale typiques de notre civilisation, l'establishment médico-pharmaceutique et ses représentants contribuent en fait à recruter un nombre important de personnes malades et à garantir ce que le docteur John McDougall appelle la « sécurité de leur emploi ».⁵ Par là, je ne voudrais pas insinuer une quelconque conspiration ou le fait que le médecin lambda ne soit pas motivé par des impulsions altruistes. Or, l'establishment médical, comme n'importe quelle industrie fonctionnant dans le cadre économique de notre société, emprunte la voie de la moindre résistance et du rendement financier le plus fiable. Le maintien du statu quo paraît à priori une très bonne idée aux membres des échelons supérieurs de la pyramide de l'industrie médicale, susceptibles de déterminer les stratégies politiques et les chartes des médias et de l'éducation. Ainsi, ils accordent moins d'importance à la prévention au profit des traitements médicaux et des interventions chirurgicales et encouragent l'acceptation et la pérennisation du régime omnivore pour les humains.

Classer la physiologie humaine a toujours posé problème dans notre civilisation et continue à être une affaire controversée aujourd'hui. Alors que nous ne sommes de toute évidence pas des carnivores à la base, il est tout aussi évident que nous ne sommes ni des ruminants ni des herbivores ongulés qui broutent l'herbe tels les moutons, les chevreuils, les chevaux ou les vaches, qui peuvent se nourrir d'herbe et de feuilles, étant donné qu'ils disposent de multiples poches digestives. Le mieux est peut-être de nous assimiler aux herbivores frugivores, conçus principalement pour une alimentation composée de fruits, de graines, de légumes, de noix et noisettes et autres fruits secs, et de succulentes racines et feuilles. Pourtant, la plupart des physiologistes s'obstinent à décrire l'humain comme étant omnivore par nature. Or, même les chevaux peuvent être habitués à manger de la venaison, sans parler des vaches, moutons et chèvres dans les opérations modernes d'alimentation du bétail en milieu confiné, à qui on apprend à manger et à savourer la

chair de poisson, de poulet ou de porc. Combien de nos choix alimentaires au quotidien sont en réalité le résultat d'un apprentissage ?

Trois points au moins sont indéniables : nous avons un choix, les animaux souffrent à cause de notre parti pris de les manger, et le niveau actuel élevé de consommation d'aliments d'origine animale est sans précédent et a des effets néfastes sur notre santé. On a pu démontrer à l'aide de fossiles des premiers hominidés qu'ils avaient adopté essentiellement un régime à base de plantes. Les sociétés contemporaines de chasseurs-cueilleurs en font de même. En fait, l'anthropologue de renom Ashley Montagu a déclaré que l'on devrait qualifier de telles civilisations de cueilleurs-chasseurs plutôt que de parler de chasseurs-cueilleurs.⁶

Comme tous les animaux, nous sommes essentiellement des êtres spirituels, des manifestations de l'intelligence universelle et aimante qui nous a offert des corps conçus pour profiter de la nourriture abondante que nous pouvons cultiver et cueillir paisiblement dans les champs, les vergers et les potagers. Nos corps reflètent notre conscience qui désire ardemment découvrir des dimensions plus élevées de créativité, de compassion, de joie et de perception consciente, et qui souhaite servir les ensembles plus grands – notre civilisation, notre Terre, et la source bienveillante de toute vie – en apportant de l'aide et de la bénédiction à autrui, et en partageant, en prenant soin et en célébrant. Nous avons une physiologie de paix appropriée à notre être profond.

Tuer et exploiter les autres animaux à grande échelle va à l'encontre de l'une de nos vertus essentielles, la compassion. Par conséquent, nous déguisons la vérité perturbante de nos repas sous une couche de rationalisations par lesquelles nous nous trompons nous-mêmes et de méthodes élaborées de cuisson, broyage, mixage, nappage, assaisonnement et enrobage. Au plus profond de nous, nous savons que nous avons reçu le cadeau précieux d'un corps qui pour se nourrir ne nécessite ni la souffrance, ni la peur, ni la mort d'aucun être vivant. Or, nous relançons ce cadeau à la figure de l'Univers bienveillant qui nous l'a offert, avec la même violence qui est requise par nos choix alimentaires.

Document protégé par le droit d'auteur.

Pour plus d'informations : nourrirlapaix.fr

- 1 E. A. Hooton, *Man's Poor Relations* (Garden City, NY: Doubleday, 1940), p. 412.
- 2 Par rapport à nous autres humains, les carnivores d'entre les animaux disposent de trois fois plus de phosphate de magnésium dans leurs dents pour conférer à celles-ci la dureté nécessaire : « Les dents humaines contiennent normalement 1,5 pour cent de phosphate de magnésium, alors que les dents des carnivores sont constituées de presque 5 pour cent de phosphate de magnésium. » Vasu Murti, *They Shall Not Hurt or Destroy: Animal Rights and Vegetarianism in the Western Religious Traditions* (Cleveland: Vegetarian Advocates Press, 2003), p. 122.
- 3 Les animaux carnivores disposent d'un tube digestif qui fait trois fois la longueur de leur corps, alors que les primates, classifiés comme frugivores, ont un système digestif qui fait douze fois la longueur de leur corps. Les herbivores, comme les ongulés et les ruminants, ont un système digestif qui fait environ trente fois la longueur de leur corps. Cf. *Ibid.*, pp. 121–122.
- 4 Robert O. Young and Shelley R. Young, *The pH Miracle* (New York: Warner, 2002).
- 5 John McDougall, "Need Potassium? Take Vegetables, Not Pills," *McDougall Newsletter*, Avril 2004.
- 6 Riane Eisler, *Sacred Pleasure: Sex, Myth, and the Politics of the Body* (New York: HarperCollins, 1995), p. 38.