

# 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

## TABLE DES MATIÈRES

<b>Remerciements.....</b>	<b>3</b>
Remerciements du traducteur.....	3
<b>Préface.....</b>	<b>9</b>
Nos repas, la clé cachée pour comprendre notre monde.....	9
Se connecter.....	10
L'appel à évoluer.....	11
CHAPITRE UN	
<b>Le pouvoir de la nourriture.....</b>	<b>13</b>
La nourriture en tant que métaphore.....	13
Festins sacrés.....	14
La nourriture, la vie, et la mort.....	15
L'origine de notre nourriture : soit les plantes, soit les animaux.....	17
La culture de la dénégation.....	19
Hériter de la cruauté.....	20
Le déclin de l'intelligence.....	21
Je-Tu vs. Je-Cela.....	21
Nous sommes tous des mystères.....	23
L'amour est compréhension.....	24
CHAPITRE DEUX	
<b>Les racines de notre civilisation.....</b>	<b>26</b>
La civilisation pastorale.....	26
Le principe de Pythagore.....	32

La révolution végétale.....	32
-----------------------------	----

CHAPITRE TROIS

**La nature de l'intelligence.....36**

Le tabou de savoir qui vous mangez.....	36
L'intelligence, la capacité à créer des connexions.....	39
L'intelligence, le telos et la poule.....	41
La destruction de l'intelligence et du telos.....	42
L'intelligence est spécifique à chaque espèce.....	43
Ce qu'un homme aura semé, il le moissonnera aussi.....	46

CHAPITRE QUATRE

**L'héritage de nos choix alimentaires.....53**

Notre héritage : l'endoctrinement dès la prime enfance.....	53
L'importance de « quitter la maison ».....	55
La puissance de la pression sociale.....	56
Contempler le goût.....	59
Défendre la forteresse.....	63

CHAPITRE CINQ

**L'intelligence de la physiologie humaine.....65**

Le cadeau.....	65
Les constituants des aliments d'origine animale.....	68
La vérité sur la graisse.....	73
Les toxines.....	75
L'industrie de la viande et de la médecine.....	79
L'effet placebo.....	80
Notre corps, notre ami.....	85

CHAPITRE SIX

**La chasse et l'élevage de la faune aquatique.....88**

Déchets toxiques, chair toxique.....	88
L'élevage du poisson.....	91
Les bateaux de la mort.....	93

CHAPITRE SEPT

**La domination du féminin.....99**

Le cauchemar laitier.....	99
Pousser les vaches à produire.....	100
Les toxines dans le lait.....	102
Quatre chemins qui mènent en enfer.....	104
Ce qui se cache derrière la moustache de lait.....	108

Les œufs : la domination du féminin continue.....	111
Tout est lié.....	114
Ressusciter Sophia.....	115

CHAPITRE HUIT

**La métaphysique de la nourriture.....119**

Manger des vibrations.....	119
Avec les yeux d'un ange.....	124
Les masques et la peur.....	127
Cultiver la compassion.....	128

CHAPITRE NEUF

**Le réductionnisme de la science et de la religion.....132**

La progéniture de la civilisation pastorale.....	132
La science et l'esclavage.....	134
Le réductionnisme de la religion.....	138
Le mythe du bien et du mal.....	140

CHAPITRE DIX

**Le dilemme du travail.....143**

Les sales besognes.....	143
Les racines vivantes de notre travail.....	151
Le travail comme joie ou comme charge.....	152
La résurrection du travail.....	154

CHAPITRE ONZE

**Profiter de la destruction.....157**

L'industrialisation de l'agriculture.....	157
Dévorer le sol, l'eau et les combustibles fossiles.....	158
Les toxines dans l'élevage d'animaux.....	162
Guérir la Terre et l'économie.....	163
Les conséquences de vouloir éviter les conséquences.....	164

CHAPITRE DOUZE

**Réponses à certaines objections.....170**

Nourrir des objections.....	170
Les animaux sont-ils insignifiants du point de vue éthique ?.....	171
Le mythe de l'humain prédateur.....	172
La justification par la science.....	176
La justification par la religion.....	178
D'autres objections.....	183

CHAPITRE TREIZE

<b>Évoluer ou disparaître.....</b>	<b>187</b>
Les deux points de vue limités.....	187
La spirale de la violence.....	188
L'Ombre.....	188
Les fins et les moyens.....	190
L'impératif intuitif.....	192
Quelques traditions d'intuition et de compassion.....	193
Un exemple : le samadhi et le shojin.....	195
Le chamanisme est-il une solution ?.....	197
L'impératif végan.....	199
La mauvaise éducation émotionnelle des garçons.....	200
La naissance de la conscience post-rationnelle.....	201

CHAPITRE QUATORZE

<b>Le voyage transformationnel.....</b>	<b>205</b>
Le filet aux bijoux formé par nos voyages.....	205
Les semences de l'inspiration.....	207
La ferme laitière bio à Camp Challenge.....	210
Les graines de la compréhension.....	212
Quitter la maison.....	213
Les semences de la communauté.....	217
Le temple Songgwangsa.....	220
La force du groupe.....	221

CHAPITRE QUINZE

<b>Vivre la révolution.....</b>	<b>225</b>
L'hologramme.....	225
Victimes, malfaiteurs et témoins.....	227
Notre connexion avec les animaux.....	230
Les chemins qui nous éloignent du bon sens et ceux qui nous y reconduisent.....	232
Suggestions pour un nouveau débat et une recherche approfondie.....	234
Privilège et esclavage.....	237
Les derniers jours pendant lesquels nous mangerons les animaux.....	238
Le film de la vie sur Terre.....	239
Le message de mon frère, le wapiti.....	241
De l'exclusivisme obsolète à la conception du « nous tous ».....	243
<b>Références.....</b>	<b>245</b>
Documents audio-visuels.....	245
Ressources en ligne.....	247

**Bibliographie.....249**

*N.B. : Les pages ne correspondent pas à la pagination de la version imprimée.*

*Document protégé par le droit d'auteur.*

Pour plus d'informations : [nourrirlapaix.fr](http://nourrirlapaix.fr)