



Manger des protéines animales ?

Michel Vanoudenhoven

Année 2016

Introduction

L'affaire avait fait grand bruit, c'est le moins qu'on puisse dire. Souvenez-vous : en octobre 2015, un document du CIRC (Centre International de Recherche sur le Cancer) - une agence de l'OMS (Organisation mondiale de la santé) -, publié dans la revue médicale *The Lancet Oncology*, annonçait le classement de la consommation de viande rouge comme «*probablement cancérogène pour l'homme*» (Groupe 2A) et celle des produits carnés transformés comme «*cancérogène pour l'homme*» (Groupe 1). Ces conclusions rejoignaient celles de l'INCa (Institut national du cancer) français qui considérait la consommation de viandes rouges et de charcuteries comme un facteur de risque pour le cancer du côlon - rectum. Précisons que le terme de viande rouge vise tous les types de viandes issues des tissus musculaires de mammifères, comme le bœuf, le veau, le porc, l'agneau, le mouton, le cheval et la chèvre... Quant aux produits carnés transformés - les charcuteries -, il s'agit des viandes transformées par salaison, maturation, fermentation, fumaison ou par d'autres processus mis en œuvre pour rehausser la saveur ou améliorer la conservation...

L'industrie de la viande riposta évidemment très vivement, prétendant que le CIRC défiait "à la fois le sens commun et des dizaines d'études ne montrant pas de corrélations entre viande et cancer." Précisons encore que l'organisme de recherche indépendant *Global Burden Of Diseases Project* attribue, chaque année dans le monde, trente-quatre mille décès par cancer à une alimentation riche en viandes transformées, tandis que les régimes riches en viande rouge seraient responsables de cinquante mille décès annuels par cancer. Cela paraîtra évidemment bien peu de choses face au million de décès annuels par cancer, dans le monde, qui sont dus au tabac !

L'étude du CIRC compilait huit cents études concernant le cancer chez l'homme, examinées par vingt-deux experts issus de dix pays différents. De fortes présomptions pèsent sur le rôle du fer héminique - présent dans le sang que contient la viande - ainsi que, dans le cas des charcuteries, sur celui des nitrites utilisés pendant leur fabrication. Face aux violentes réactions que suscita l'étude du CIRC, l'OMS expliqua que cette étude ne demandait pas aux gens d'arrêter de manger de la viande transformée, indiquant cependant qu'une réduction de la consommation était de nature à réduire le risque de cancer colorectal. Elle précisait aussi que l'état actuel de la recherche ne permet pas de déterminer une quantité saine de consommation de viande.

Chez *Nature & Progrès*, nous avons aussi cherché à y voir un peu plus clair. Nous avons donc donné la parole, à cet effet, à différents membres de notre Commission "*Prévention Santé*". Nous sommes également partis à la rencontre d'un agriculteur ardennais spécialisé dans la production de viande bovine, bio bien sûr. Car le choix du consommateur n'est peut-être pas d'arrêter radicalement de manger de la viande, mais plutôt de choisir de mettre dans son assiette - certes, en quantité modérée - une viande de qualité optimale.

1. LES PROTÉINES, ÉLÉMENTS DE NOS STRUCTURES

Après nous être intéressés aux éléments énergétiques et catalytiques de l'alimentation à l'occasion de la publication des précédents numéros de votre revue *Valériane*, voici venu le moment d'envisager les éléments bâtisseurs contenus dans notre nourriture. Notre charpente physique se nourrit principalement des protéines alimentaires et des minéraux. Nous aurons l'occasion de vous présenter plus tard les particularités des minéraux, à savoir du calcium, du magnésium, du potassium, du fer, etc. Pour l'heure, penchons-nous sur les protéines...

Par Michel Vanoudenhoven

A contrario des glucides - les sucres au sens large - et des lipides - les graisses -, déjà évoqués dans nos colonnes précédemment, les protéines constituent les seules molécules de notre métabolisme à être constituées de l'élément chimique nommé azote. Ainsi sommes-nous tributaires de l'azote pour la fabrication et l'entretien de notre structure physique. L'élément azote est présent dans l'atmosphère et dans l'air que nous respirons, mais notre organisme est incapable de l'utiliser sous cette forme "gazeuse". Nous sommes aussi tributaires des bactéries du sol et des plantes qui transforment cet élément en nitrites, nitrates, acides aminés et, finalement, protéines, véritables fournisseurs d'azote du métabolisme des êtres vivants dits supérieurs. Au total, pas de vie humaine possible sans respect des bactéries du sol qui transforment l'azote en matière organique - d'où l'importance de l'agriculture biologique -, pas de vie humaine possible sans le respect de la couverture végétale qui transforme l'azote organique en acides aminés et en protéines au profit des animaux - et l'importance de la lutte contre l'urbanisation sauvage...

UN MÉTABOLISME AZOTÉ

Tout ce matériel organique azoté issu de la terre et transformé par les plantes va nous servir, accessoirement, de source d'énergie et, principalement, de briques de construction pour assurer notre croissance et l'entretien de nos tissus vivants. Chaque organe possède sa structure de soutien propre, entretenue par le renouvellement continu de ses protéines structurelles, cette fonction spécifique des molécules azotées de soutien culminant bien évidemment avec la composition d'organes comme les os ou encore les dents. Les muscles sont également très riches en protéines et nous pouvons ainsi mettre en exergue le rôle central de la protéine azotée dans la fabrication et l'entretien de l'appareil locomoteur. Autrement dit, pas de déplacement humain, pas de locomotion et, donc, pas d'autonomie sans l'azote organique du sol, "végétabilisé". Nous pouvons toujours rêver de faire le tour de la lune à pied, l'homme semble bien rester fondamentalement un primate terrestre. Pour être encore plus précis, ce qui constitue son appareil locomoteur se développe dans les campagnes et les forêts. L'air des villes, même les moins polluées, ne permet pas de transformer l'azote atmosphérique en protéines musculaires. Quant au béton et à la moquette, les savants cherchent toujours comment les transformer en os et en articulations...

Nous serions incomplets si nous omettions de préciser, malgré tout, que certaines molécules azotées fonctionnelles sont fondamentales pour permettre le métabolisme et la vie, même végétative. En effet, nous retrouvons plusieurs de ces éléments engagés activement dans le déroulement de la physiologie de nos organismes : les enzymes comme la pepsine gastrique qui digère les protéines alimentaires elles-mêmes, certaines hormones comme l'insuline - antidiabétique -, des neurotransmetteurs comme la sérotonine - antidépressive - et plusieurs molécules à vocation de transporteur d'information, telles l'adrénaline - médiateur du stress - ou l'histamine - médiateur de l'allergie -, à titre d'exemples. Notre organisme fabrique dix mille types de protéines différentes. Toutes sont indispensables. Les protéines de structure sont toutefois plus nombreuses...

Concernant l'élimination des déchets de ce métabolisme azoté humain, il convient enfin de signaler qu'un organe est sollicité tout particulièrement et presque exclusivement : le rein ! Sous forme d'ammoniac et d'urée, nous nous débarrassons des vieilles protéines pour faire la place aux nouvelles que les repas nous fournissent. Que Gargantua ou Pantagruel nous invitent à leur table, portés soient-ils sur quelque gibier fraîchement sacrifié, et nous voilà embarqués pour un parcours du combattant "rénal". Certes, nous connaissons tous l'ennemi vasculaire caché au "cœur" de la graisse animale, mais mesurons-nous bien l'aiguille cristalline qui pourfend le rein du grand "carnivore" ? C'est qu'il n'y a pas vraiment d'autre porte de sortie efficace pour l'ammoniac ni l'urée. Et donc, la consommation abusive de protéines conduit bien évidemment à l'insuffisance rénale qui affecte de nombreuses personnes âgées...

EQUILIBRE ACIDO-BASIQUE, MAIS DE QUOI AU JUSTE ?

Je vois soudainement une nuée de microphones qui sortent des fourrés, se précipitent à ma rencontre, me coincent dans un coin du local de la rue de Dave. Et la question fatidique de s'abattre sur mes frêles épaules : "*mais alors, docteur, la viande, c'est très mauvais ? Quelle quantité pouvons-nous réellement en manger ?*"

Eh bien, très cher et respecté lecteur, nous allons vous décevoir ! Car la science ne répond pas vraiment à cette question qui reste largement ouverte. Certes, les comportements extrêmes sont toujours inadéquats. Le manque de protéines alimentaires conduit, dans les régions les plus pauvres du monde, au syndrome très connu du Kwashiorkor : des enfants d'une maigreur effroyable dans le haut du corps, avec des œdèmes monstrueux au niveau des jambes et une sensibilité catastrophique à l'infection... L'excès manifeste induit l'insuffisance rénale sur le long terme. Mais où finit la consommation raisonnable et où commence l'abus ? Cette question n'a toujours pas été réglée par les spécialistes qui réfléchissent à la question depuis plusieurs générations. C'est que, probablement, nos dispositions génétiques ne sont pas les mêmes pour chacun et que, par ailleurs, la viande n'est pas seule dans l'assiette. Expliquons-nous !

Les protéines, animales et végétales - plus animales que végétales - sont les principaux et gros pourvoyeurs d'acides phosphorique et sulfurique, sous la forme de phosphates et de sulfates. Les protéines animales étant, par ailleurs, davantage associées que les aliments végétaux aux purines que nous transformons en acide urique, il est pertinent d'écrire que la chair animale - la viande, le poisson -, les produits laitiers transformés - le fromage, principalement - et les végétaux riches en protéines - les légumineuses, le soja - sont acidifiants. Les maladies liées à l'acidose sont innombrables. Néanmoins, nous pouvons les regrouper autour de quelques maladies très symboliques comme l'ostéoporose, la carie dentaire et la quasi-totalité des troubles rhumatologiques les plus courants. La Médecine Traditionnelle Européenne désignait parfois cet ensemble de pathologies en utilisant le vocable de "maladies cristallines", terme qui n'est plus utilisé par la médecine aujourd'hui, mais qui évoque de façon tout à fait éclairante la propension à déposer des cristaux dans les tissus en rapport avec le phénomène de l'acidose métabolique chronique. Mais, qui dit acidose pense équilibre entre les acides et les bases. Dans ce domaine très particulier et très spécifique de la biochimie alimentaire, parler de l'effet acidifiant d'un aliment n'a pas beaucoup de sens si l'on ne prend pas en compte les effets sur l'équilibre acido-basique des autres aliments associés. Ainsi, manger un gros steak frites sans salade - ancienne cuisine - contribue très certainement à faire le lit des rhumatismes. Mais, qu'est ce qui nous empêche de disposer trois cents grammes de légumes à côté de cent grammes de viande ou de poisson - nouvelle cuisine ?

REPLACER LA QUESTION DANS LE CONTEXTE DE NOS PROPRES VIES

Les paléontologues aussi se sont invités dans la danse de la réflexion qui porte sur l'alimentation idéale du genre humain. Leur constat, face à nos habitudes, est littéralement sismique ! Les premiers humains mangeaient entre deux et trois fois moins de glucides que nous n'en consommons aujourd'hui. Étaient-ils moins forts ? Interrogez, à ce sujet, les mammoths ; on en trouve encore quelques-uns sur les parkings des supermarchés français. Étaient-ils davantage malades que nous ne le sommes actuellement ? Notre espèce ne s'est toutefois pas éteinte avec eux et les paléontologues ne leur trouvent aucune carie à l'examen dentaire, ce qui les autorise à leur offrir l'assurance-maladie couvrant les soins à venir. Le plus troublant dans cette affaire consiste à réaliser ce qu'ils mangeaient alors, à la place de ces nombreux glucides. La réponse semble claire : à l'époque paléolithique, l'humain consommait davantage de végétaux et plus de produits de la chasse et de la pêche !

Et voici les microphones de retour, mais je perçois cette fois avec difficulté le charabia d'un vieux journaliste du Néant Der Tal - aucune langue digne de ce nom n'était alors utilisée - : *"Doc, yé t'avais bièn di qué la bidoche, cé nickel !"*

Comprenez bien que l'aisance à exploiter métaboliquement les protéines dépend bien sûr du contexte, tout à la fois diététique, génétique, géographique et historique. La qualité et la quantité d'énergie que nous en tirons, la quantité de déchets qu'elles font apparaître et qu'il faudra bien éliminer, varient en fonction des menus, de notre patrimoine génétique, de l'endroit et de l'époque auxquels appartiennent les humains. Le docteur Thompson et d'autres auteurs insistent sur le fait que les végétaux devraient idéalement représenter 60% du poids total de notre alimentation afin de compenser l'acidité induite par les protéines et les glucides ainsi que le manque de potassium et l'excès de sodium presque toujours liés à la consommation de mets caloriques pauvres en végétaux, notamment crus. Nous ne sommes pas, non plus, égaux devant la production d'acide urique, par exemple, ce qui contribue à une tendance à l'acidification divergente selon notre propre hérédité métabolique. L'acidité métabolique s'élimine mieux par temps chaud, à condition de boire suffisamment, nouvelles sources de disparité constatée parmi les humains, qui ne mangent pas tous la même chose, qui ne mangent même pas de la même manière qu'ils le faisaient plus jeunes... Les conditions de vie à l'époque paléolithique n'avaient strictement aucun rapport avec nos vies de bureau, de télé, ordinateurs, smartphones et autres technologies abrutissantes...

Alors, la viande, bonne ou mauvaise pour la santé ? Vous comprenez clairement qu'il est impossible de répondre à cette question si elle se trouve - comme c'est trop souvent le cas ! - sortie du contexte de la vie d'un chacun. Beaucoup de sources de protéines étant grasses, beaucoup d'intrants chimiques agricoles étant solubles dans la graisse, il semble pertinent de rechercher une alimentation de culture biologique. Les protéines étant acidifiantes, leur consommation sera assortie d'une grande quantité de végétaux. Les protéines avoisinant souvent les lipides, il sera bon de diversifier ses sources alimentaires entre les protéines plus "grasses" - viandes, produits laitiers entiers... - et les protéines plus "maigres" - volaille, poisson, crevettes, pigeon, légumineuses, soja non transgénique...

Quant à savoir quelles quantités seraient autorisées par rapport à la santé, vous me permettrez de me débiter "lâchement", là où les grandes autorités scientifiques de ce monde - le Professeur Lederer, de la Faculté de Médecine de Louvain, le Professeur Trémolières, fondateur de l'école nutritionnelle française, etc. - ne sont pas, elles-mêmes, parvenues à s'entendre !

LA NOTION DE VALEUR BIOLOGIQUE DES PROTÉINES

Les protéines étant des séquences organisées d'acides aminés, choisis parmi vingt et ordonnés de façon très précise selon notre code génétique, chaque protéine peut donc être caractérisée par les pourcentages de chaque acide aminé différent qui entre dans sa composition. La biologie peut ainsi décrire et comparer entre elles les protéines des différents êtres vivants, la diététique faisant de même avec les aliments. Dépendant de cela et d'autres facteurs, la valeur biologique d'une protéine détermine la part de ses acides aminés qui sont réellement intégrés dans la synthèse des protéines spécifiquement humaines. La protéine la plus complètement utilisée pour satisfaire nos besoins est celle de l'œuf entier qui a reçu la valeur biologique égale à cent pour marquer cette parfaite adéquation.

Sur cette base, l'école de diététique officielle considère que la protéine de l'œuf a ce mérite extraordinaire de satisfaire complètement nos besoins protéiques, sans produire d'éléments inemployés qui pourraient apparaître comme déchets ou surplus encombrants.

Afin d'alimenter la réflexion, il est intéressant de découvrir le point de vue, non officiel, à cet égard de l'école philosophique anthroposophique. Les médecins anthroposophes considèrent que la facilité affaiblit l'organisme et que la croissance est liée à la lutte pour la vie. Ainsi que l'éducation des enfants doit passer par l'apprentissage de la difficulté, l'anthroposophie nous parle du développement de la volonté de l'être humain par sa lutte pour intégrer à son métabolisme des protéines, au contraire, très différentes de lui - végétales notamment. Nous ne nous prononcerons pas, nous-mêmes, sur des théories aussi différentes, divergentes et, même, opposées. Toutefois, la vérité étant, par nature, insaisissable et évolutive, la réflexion et la remise en question nous paraissent toujours "grandeur" plutôt qu'"hérésie". La quantité optimale de protéines alimentaires nécessaires à la santé ne faisant pas l'unanimité, il est donc probablement possible d'approcher les notions de carences et d'excès par l'identification des signes cliniques rattachés aux notions de manque et de surplus.

** les conséquences de la carence en protéines*

Ces molécules participant au développement dans l'espace de l'individu et de ses organes, la conséquence la plus manifeste de déficit alimentaire est représentée par les troubles de la croissance staturo-pondérale, et plus précisément staturale que pondérale. L'appareil locomoteur étant un tout gros consommateur de protéines, le manque entraînera inévitablement une fonte musculaire, une perte de force, un affinement plus ou moins important de la silhouette. Une fragilisation cardiaque, mais aussi osseuse et dentaire, peuvent alors compliquer les dysfonctions musculaires et locomotrices. Enfin, les anticorps étant de nature protéique, la carence aura des répercussions de mauvaises défense et protection de notre intégrité par le système immunitaire : infections principalement mais aussi, accessoirement, rôle dans le cancer et le Sida...

** quid, enfin, des consommations abusives de protéines ?*

- la première victime risque d'être la flore intestinale, évoluant dans ce cas vers la dysbiose de putréfaction, un déséquilibre des populations bactériennes de l'intestin favorisant la pullulation des espèces se nourrissant plutôt de protéines... Cette prolifération est plus ou moins bien supportée subjectivement par l'hôte, mais elle engendre la production dans l'intestin de nombreux déchets toxiques, plus ou moins dangereux à long terme : indoles, scatoles, putrescine, cadavérine, histamine, bêta-glucuronidase, etc. Les conséquences, plus ou moins lointaines, les mieux identifiées risquent d'être les suivantes : allergies, hypersensibilité, cancers de l'estomac, du tube digestif et broncho-pulmonaire en lien avec le benzopyrène, maladies oestrogéno-dépendantes - surpoids gynoïde, syndrome prémenstruel, cancers oestrogéno-dépendant du sein, de l'utérus et de la prostate -, etc.

- au niveau cellulaire et métabolique, le risque de l'abus a été identifié plus haut comme étant le risque "acide". Les nombreux phosphates et sulfates des aliments très protéinés vont entraîner des fuites minérales dans l'urine et des dépôts cristallins dans les tissus mous, occasionnant, entre autres, ostéoporose, arthrose, tendinopathies, rhumatismes, caries dentaires, dysfonctions musculaires, etc. A noter qu'un acide en particulier, l'acide urique - dont la production est favorisée par les aliments protéinés - est responsable de la trop célèbre "goutte", maladie très douloureuse et un peu "sympathique" dans la mesure où elle semble affecter plutôt les bons vivants... Elle n'en est pas moins redoutable du fait de sa propension à détruire lentement le muscle cardiaque. Enfin, la charge de l'organisme, qui découle de la consommation excessive de protéines, en acides et déchets azotés, va progressivement fatiguer les reins...

- la protéine n'engendre pas la maladie cardio-vasculaire en tant que telle ; ce sont plutôt les graisses et les glucides qui portent cette responsabilité. Certains aliments étant, à la fois, protéinés et gras, la viande et les fromages devront faire l'objet de sérieuses restrictions si un risque a été identifié médicalement dans ce domaine...

- une grande caractéristique des protéines est représentée par leur forme, leur configuration spatiale tout à fait originale et absolument liée à la séquence d'acides aminés qu'elles représentent, en accord avec le code génétique contenu dans les gènes de la cellule. Plusieurs phénomènes physiques peuvent altérer la forme des protéines : chaleur, pression, acidose, oxydation, glycation. L'altération de la qualité des muqueuses digestives semble de plus en plus être reconnue comme facteur de pénétration de molécules étrangères dans le milieu intérieur de l'organisme. Enfin, notre système immunitaire monte la garde et nous protège contre l'irruption en nous de ces substances antigéniques en déclenchant la fabrication d'anticorps aux formes complémentaires - pour sauver notre intégrité - mais au risque potentiel de développer une affection inflammatoire. Ce mécanisme semble de plus en plus impliqué dans certaines allergies, les intolérances alimentaires et plusieurs maladies auto-immunes : thyroïdite d'Hashimoto, polyarthrite rhumatoïde, lupus érythémateux, maladie de Crohn, recto-colite ulcéro-hémorragique, sclérose en plaques, etc.

LES ALIMENTS PROTÉIQUES

Protéines animales

- viandes et produits carnés, lait et produits laitiers, poissons et fruits de mer, œufs

Les protéines de ces aliments sont très digestibles et ont des teneurs élevées en acides aminés indispensables, avec un profil assez voisin de celui des besoins de l'Homme. Elles paraissent bien adaptées à des situations qui auraient nécessité un apport protéique plus abondant avec des protéines moins efficaces ou lors de situations de besoins accrus : croissance, grossesse, exercice, agressions... Ces protéines sont souvent associées à des matières grasses et des minéraux : calcium des produits laitiers, fer et zinc des produits carnés...

Protéines végétales

- céréales complètes - blés, riz, maïs -, légumes secs - pois, haricots, soja, lentilles, fèves

Les protéines de ces aliments sont moins digestibles. Leur teneur en acides aminés indispensables est, en général, inférieure et le profil plus éloigné des besoins de l'Homme. Les céréales ont peu de lysine mais plus d'acides aminés soufrés. Les légumineuses présentent le profil opposé. Ces deux familles d'aliments sont donc très complémentaires par rapport aux besoins humains...

Nous n'avons donc pas été capables de définir précisément les notions de manque et d'excès dans un domaine où trop de variations du contexte général sont possibles.

Loin de nous désoler de l'incomplétude des approches scientifiques, réjouissons-nous d'être tous différents par nos prédispositions génétiques et nos pratiques hygiéno-diététiques si différentes. Cette différence nous autorise la créativité dans notre démarche de santé.

Et c'est là que l'instinct et l'intuition rencontrent la raison, pour l'infinie grandeur du processus millénaire de la connaissance... et de la gastronomie !

2. LA VIANDE ROUGE EST-ELLE CANCÉRIGÈNE ?

La viande peut être cancérigène si plusieurs paramètres qui méritent toute notre attention ne sont pas pris en compte. Ces paramètres sont la qualité biologique, la quantité et la fréquence, la fraîcheur, les conditions de stockage, le mode de cuisson... Mais aussi l'ambiance et l'état d'esprit au moment du repas ! Voyons tout cela plus en détail...

Par Sabrina Heyse, docteur en naturopathie

Commençons, si vous le permettez, par ce dernier point, qui n'est pas le moindre. Voici une citation, extraite du livre *Sémantique Générale* (1994), du docteur André Passebecq, selon l'enseignement de Severen Schaeffer.

"La Sémantique Générale expose une abstraction à différents niveaux de ce que je pense actuellement avoir compris et de ce que j'ai retenu des enseignements que j'ai reçus, des lectures que j'ai faites et des expériences que j'ai vécues ou réalisées. Il présente donc un "produit de mon système nerveux". Je suis conscient d'avoir abstrait et de ne pas dire la Vérité absolue et définitive mais, plus ou moins correctement, ce qui est une partie de ma vérité, ici-maintenant."

Par exemple, lorsque je dois me rendre à un endroit précis tout en me basant sur une carte routière, ou bien en étant guidé-e par un GPS, la carte ne peut reproduire, dans les moindres détails, ce qui existe précisément sur ce territoire. A-t-on indiqué qu'à cette place le terrain monte légèrement, qu'il y a de l'herbe, des animaux, un petit bosquet, etc. ?

SUR LES CONSÉQUENCES DE NOTRE ÉDUCATION, VOICI UN AUTRE EXTRAIT, D'ALFRED KORZYBSKI :

"L'impact des idées sur le système nerveux humain peut être plus conséquent que celui des objets physiques. Certaines idées peuvent être plus toxiques que des polluants et produire des infections plus néfastes que celles produites par les microbes. Chez les êtres humains, le corps n'existe pas sans ses sentiments, ses pensées, etc. qui ne sont pas des phénomènes qu'il produit mais font partie intégralement de son organisation vivante. Sans eux, le corps est cadavre."

Qu'en est-il, dès lors, de nos décisions ? Avons-nous tous les éléments en main au moment du choix ? Et que penser de l'attitude d'une personne qui, semble-t-il, dans les mêmes conditions, fait un choix totalement différent ? Qui aura raison ? Et si je laissais l'autre libre de son choix, en restant attaché-e à la qualité de vie et des règles fondamentales pour la préservation de sa santé... Vivons-nous sur des stéréotypes, des préjugés, des présumés ? Sur quelle base vais-je fonder ma décision de consommer ou non de la viande rouge ? Quels sont les faits sur le plan physiologique ?

LES PROTIDES DANS UN CONTEXTE ALIMENTAIRE EN PERMANENTE ÉVOLUTION

Voici encore un extrait, issu de "*Votre santé par la diététique et l'alimentation saine*", du docteur André Passebecq : "*La vie matérielle de l'homme est conditionnée par trois grands facteurs : la nutrition, la motilité et la reproduction.*" La nourriture est donc l'un des trois besoins fondamentaux de l'Homme. C'est l'une des préoccupations essentielles : la recherche des aliments pour vivre.

Tout d'abord frugivore, mangeur de fruits, l'Homme a dû s'adapter à des modifications de climat et de végétation ; petit à petit, il est devenu mangeur de graines, puis de viande. Nomade ou sédentaire, il a cueilli, extrait de la terre, pêché, chassé, pillé pour survivre... D'abord crue, la nourriture a été de plus en plus apprêtée : conservée, transformée, cuite, etc. D'abord parfaitement "naturelle", cette nourriture a subi, avec la progression de la civilisation technique, des altérations par les substances chimiques de synthèse, destinées à accroître le rendement des cultures, à les protéger des animaux, des parasites et des prédateurs, des champignons, etc. L'individu soucieux de sa santé doit maintenant opérer un choix parmi les nourritures qui lui sont présentées et dont beaucoup sont de faux aliments, toxiques, déminéralisants, producteurs de mauvaise santé...

Quant aux protides qui sont, pour ainsi dire, les briques de notre alimentation, ils représentent des facteurs d'édification indispensables. Ils se trouvent en plus grande proportion dans la viande et le poisson, les œufs et le fromage, les fruits oléagineux - noix, noisettes, amandes, pignons, pistaches... -, les légumineuses - haricots, pois, fèves, lentilles, soya, arachides, cacahuètes... Les fruits et les végétaux, en général, qui ne font pas partie des légumineuses contiennent aussi des protides, mais en bien moindre proportion. Par exemple, les céréales et leurs dérivés - pain complet, pâte, riz, etc. - en renferment jusqu'à 3 ou 4% ; les légumes verts également jusqu'à 0,5 et même 1%...

ON DISTINGUE TROIS CATÉGORIES DE PROTIDES :

- les protides de la première classe, ou complets : ils sont aptes à satisfaire tous les besoins azotés de l'organisme et contiennent tous les acides aminés indispensables à la vie. Lorsque l'un de ces acides aminés indispensables n'est plus fourni en quantité suffisante dans la ration, les autres acides aminés risquent de ne pas être assimilés ou de l'être insuffisamment. L'absence d'un élément entraîne donc la perte des autres. D'où la nécessité de fournir à l'organisme, à chaque repas, une alimentation aussi équilibrée que possible en acides aminés de première classe... Ceux-ci se trouvent notamment dans le lait, l'œuf et la viande.
- les protides de deuxième classe sont uniquement aptes à couvrir le besoin d'entretien mais incapables d'assurer la croissance ou la reproduction des cellules. On les trouve dans les légumineuses, notamment.
- les protides de troisième classe sont très insuffisants : ils n'assurent qu'une faible proportion de nos besoins en protides ; on les trouve dans la gélatine des os, la gliadine du blé, la zéine du maïs, etc.

Les effets de la carence et de l'excès d'aliments protidiques

L'insuffisance d'aliments comportant des protides de première et de deuxième catégories entraîne l'amaigrissement par fonte musculaire, l'asthénie, les difficultés de concentration et de mémoire, les difficultés digestives par faiblesse de sécrétions gastriques et autres...

Par contre, lorsque la ration alimentaire est trop riche en viande, poisson et œufs, le sang et les cellules se chargent de purines, d'acide urique et d'autres toxiques. Le foie et les reins s'altèrent progressivement. Il en résulte, à échéance plus ou moins longue, des troubles rénaux et hépatiques, arthritiques, cardio-vasculaires.

D'où la nécessité d'une alimentation équilibrée ! Dans le régime végétarien, des carences et des excès peuvent se produire, notamment en ce qui concerne les protides et les glucides. D'autre part, des problèmes psychologiques peuvent également apparaître : difficulté d'adaptation à un mode d'alimentation auxquels les sucs digestifs ne sont pas préparés, refoulement et obsession dans certains cas, recherche de la compensation d'une frustration - ce qui conduit à la boulimie ou à l'anorexie -, esprit de revendication et agressivité contre ceux qui "mangent encore de la viande", décrits comme des "mangeurs de cadavre"...

L'ambiance lors des repas

La revue *Psychologies*, de mars 2016, a rédigé une enquête intitulée "Laissez-nous manger en paix". On peut lire, en page 47 : "Ce n'est plus la peur de manquer qui nous guette, mais celle de manger. Ce phénomène nous inquiète car c'est notre santé physique, mais aussi psychique, qui est menacée. Pouvons-nous retrouver un peu de sérénité sans nous égarer dans le "mangeons tout et n'importe quoi ?". Nos experts en sont persuadés."

Quelques sous-titres donnent le ton de l'enquête, tels que "Les ravages de l'infobésité", "La quête de santé-sainteté", "Des pathologies centrées sur les interdits" ou "Un nouvel espace de liberté"... Quelques citations nous semblent particulièrement pertinentes :

- de Jean-Michel Lecerf, chef du service de nutrition à l'Institut Pasteur de Lille : "Manger, c'est aussi se faire plaisir et se rassembler. Deux points tout aussi importants pour la santé."

- de Thierry Marx, chef étoilé des restaurants de l'hôtel Mandarin oriental, à Paris : "Il faut se donner du temps. Le temps d'acheter, de préparer, de passer à table. Notre alimentation le mérite."

- d'Hélène Darroze, chef étoilé du restaurant Hélène Darroze, à Paris : "Achetons nos produits près de chez nous. Il est toujours rassurant de savoir d'où vient ce que nous mangeons."

Citons encore cet extrait de la conclusion : "je crois aux équilibres, commente de son côté le chef étoilé Thierry Marx, qui voit de plus en plus de clients commander du "sans" lactose, gluten, etc. Ces ruptures étaient peut-être inévitables face à une certaine surconsommation alimentaire mais nous avons désormais besoin de revenir à des équilibres de bon sens qui valorisent le plaisir de manger." Et si elle était là, la prochaine révolution nutritionnelle ? Ne plus réclamer du "sans" - et le payer plus cher ! - mais du "plus" : plus de plaisir, plus d'émotion, plus de joie à table. Que ce soit devant une belle assiette de cuisinier ou un simple morceau de fromage avec du pain, décidons de manger en paix !

La cuisson des aliments

Pour une cuisson peu destructrice, lisez *Votre santé par la diététique et l'alimentation saine*. Et, afin de préserver autant que possible les aliments au cours de la cuisson, voici quelques conseils qui seront utiles :

- cuire le moins possible et le plus brièvement possible, à la température la plus basse possible,

- cuire, le plus souvent possible, les légumes avec leur peau,

- éviter de couper les légumes en morceaux trop petits,

- cuire, si possible, à la vapeur,

- se méfier de la cuisson sous pression, où la température est trop élevée, et n'y recourir que tout à fait exceptionnellement,

- la cuisson à l'étouffée est longue, ce qui entraîne une perte importante de vitamines, mais, à son avantage, la température peut ne pas dépasser 70 à 80°C si l'on sait régler l'appareil de chauffage,
- ne pas ajouter de bicarbonate de soude,
- consommer très rapidement les aliments cuits ; ne pas les laisser séjourner à température ambiante ou dans un réfrigérateur ; la fermentation ou la putréfaction des aliments cuits est très rapide,
- ne pas faire chauffer, ni surtout cuire le beurre mais le prendre plutôt cru, sur les aliments tiédis, mais pas au-delà de 45°C,
- les eaux de cuisson peuvent être utilisées, dans bien des cas, pour des soupes, des potages ou des sauces... Mais ne pas en abuser car il peut en résulter des surcharges minérales.

La qualité des aliments

Sa qualité est ce qui compte, en premier lieu, dans l'aliment ! Le consommateur s'attachera donc à choisir des aliments de bonne valeur biologique. Il recherchera des végétaux, des laitages, des fromages, des œufs et, pour les non-végétariens, des viandes, provenant de cultures et d'élevage menés suivant les méthodes orthobiologiques, ne faisant appel à des procédés de synthèse que dans des situations exceptionnelles. Telle est une des conditions fondamentales de la santé !

Il faut choisir des aliments qui ne soient pas toxiques, c'est-à-dire qui proviennent d'une culture et d'un élevage équilibrés, menés suivant les méthodes orthobiologiques :

- évitons tout esprit sectaire,
- ne suivons pas passivement tel ou tel auteur mais apprenons à individualiser notre alimentation,
- modifions notre alimentation progressivement et non brutalement,
- choisissons, autant que nous le pouvons, une nourriture naturelle et biologique,
- et, lorsque nous avons pu jouir de cette nourriture, ne nous laissons plus obséder par cette question...

Voici encore un peu d'histoire, extraite d'un cours sur le symbolisme : la terre correspond à l'instinct matériel, à la fois nutritif et reproducteur. C'est la terre nourricière. En grec, le même terme est employé pour traduire labourer et féconder. Les idées de fertilité du sol et de la fertilité humaine sont tellement liées dans les mythes qu'il est parfois difficile de les dissocier...

Et, pour terminer, une dernière réflexion, extraite de "*Initiation à la santé intégrale*", du docteur André Passebecq et de Sabrina Heyse, page 308 : "Ne devons-nous pas donner l'exemple d'une adhésion aux méthodes de non-violence, à ces méthodes respectant l'individu-plante, l'individu-animal, l'individu-homme ? Végétarien ou carnivore, respectons la nature et toute forme de vie. Il appartient à chacun d'entre nous à faire son choix quant à la consommation de viande, libre et responsable, sans excès..."

LE MOT DE LA FIN AU MAHATMA GANDHI :

«Le côté "civilisé" d'un pays peut se juger à la manière dont il traite ses animaux.»

3. LES TOP-CHEFS DE LA VIANDE

Amateurs de viande rouge, amateurs de viande transformée - charcuteries et volailles comprises -, il vous faudra compter désormais avec les recommandations du Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) - une agence de l'OMS basée à Lyon - si vous voulez vous mettre à l'abri d'une possible défaillance de celui qu'on appelle parfois le deuxième cerveau, à savoir le gros intestin...

Par Jacques Gérard

Si consommer moins de viande semble faire l'unanimité, il n'est pas moins vrai que la viande est un aliment de grande valeur nutritionnelle par sa richesse en protéines - de 20 à 30 % selon le type de viande -, en apport d'acides aminés essentiels, de fer, de vitamine B et d'autres sources de graisse et cholestérol... Encore faut-il que la préparation culinaire proprement dite respecte la totalité de ces apports, sans que d'autres intrus suspects, produits par la cuisson, ne viennent altérer dangereusement ce produit qui reste, pour la plupart d'entre nous, le principal objet de convoitise de nos papilles...

QUI SONT CES INTRUS ?

Ils constituent des composés nocifs qui sont de deux ordres :

- les amines hétérocycliques (AHC) qui se forment dans la viande et le poisson lors de leur cuisson à haute température à partir des différentes substances présentes dans le muscle,
- les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) que l'on retrouve dans tout ce qui est grillé et fumé. Ces derniers ne sont pas seulement présents dans la viande grillée ; on en retrouve également, en effet, mais dans une moindre mesure, dans le thé, le café, les céréales et, bien sûr, le tabac !

La cuisson au barbecue est le cas d'école, par excellence, pour illustrer les pièges à éviter dans ce domaine. En effet, le possible contact de l'aliment avec la flamme est une double source de contamination : la température très élevée entraîne la formation d'AHC, à laquelle s'ajoute la fumée qui contient, elle-même, des HAP issus de la combustion du bois ou du charbon de bois. C'est probablement sur cette double contamination que s'est basée l'agence de l'OMS pour comparer, dans son étude, la viande... à la cigarette !

QUELQUES CONSEILS POUR SAVOURER SANS DANGER

Pour se protéger de ces composés nocifs, tout en savourant un bon morceau de viande, il est donc conseillé d'éviter, d'une manière générale, de cuire à grand feu ou à haute température, comme dans les casseroles à haute pression et autres cocotes-minute.

Nous préférons :

- la cuisson lente à basse température, à l'étouffée - c'est-à-dire en condition humide - qui, elle, ne génère pas d'AHC, tout comme les viandes mijotées et - pourquoi pas ? - la cuisson douce à l'eau ou à la vapeur,
- si, toutefois, l'appel du barbecue est vraiment trop fort, il reste possible de faire mariner la viande dans du vin, dans de la bière ou dans des mélanges contenant des antioxydants tels que des épices, de l'ail, du citron, etc. Lesquels permettent de réduire la formation d'amines hétérocycliques à la surface de la viande,

- l'utilisation d'un barbecue vertical avec récupération des exsudats dans une lèchefrite remplie d'eau permet d'empêcher leur combustion à flamme vive et donc de réduire considérablement les HAP,

- bien nettoyer la grille avant chaque utilisation est également une précaution essentielle car les résidus qui y sont collés sont des concentrés d'hydrocarbures qui contamineront les aliments frais...

L'important est ici de bien comprendre que les aliments doivent être cuits par la chaleur des braises et non par celle des flammes qui peuvent atteindre les 500°C. Or il ne faut pas dépasser les 220°C lors de la cuisson, ce qui correspond à une grille placée à dix centimètres environ des braises. "Toute matière marquée par les flammes est potentiellement cancérigène", affirme le professeur David Khayat, chef de service d'oncologie à la Pitié-Salpêtrière, à Paris.

Tout ce dont il faut se méfier...

En résumé, si la cuisson des viandes est essentielle pour détruire les bactéries nocives telles que salmonelles et *E. coli* mais aussi pour rendre la protéine animale plus digeste et combien plus goûteuse, il n'est pas recommandé de cuire trop car un aliment carbonisé - qu'il soit d'origine animale ou végétale - est potentiellement source de composés toxiques pour la santé.

La viande transformée, donc la charcuterie, n'échappe pas non plus aux fourches caudines de l'OMS. Et cela, pour trois raisons : trop salée, trop grasse et, le plus souvent, véhiculant des acides gras saturés qui favorisent les risques cardiovasculaires. Et le pire est à craindre si, de surcroît, sa cuisson ne respecte pas les critères énoncés plus haut...

Pire encore : quantité de ces charcuteries, pour la plupart d'origine industrielle, ne résistent pas à l'analyse de détection des additifs, conservateurs et autres exhausteurs de goût peu conformes avec l'idée que nous nous faisons de la santé. Autant de bonnes raisons de quitter ces circuits de grande consommation pour se réapproprier le savoir-faire local de nos signataires de la charte *Nature & Progrès*. Pour préserver notre santé et celle de nos proches...

4. LA PLACE DE LA VIANDE DANS UNE ALIMENTATION SAINTE ET ÉQUILIBRÉE

Un bon régime consiste en une alimentation normale et équilibrée, où les mauvaises graisses sont à éviter, où la viande est limitée en quantité, à condition de manger aussi d'autres produits riches en protéines, comme les œufs ou le poisson. Le sucre des boissons doit être seulement celui des fruits et non du sucre ajouté, comme c'est le cas des boissons industrielles des distributeurs - coca, sodas, red bull... - et même les jus de fruits en bouteille qui sont dégradés en sucre et en acide...

Par Jean-Pierre Gratia

Fort heureusement, le régime alimentaire de l'Homme est omnivore et donc, en principe, équilibré, certes avec des variantes marquées par une prédominance carnivore chez les Américains, insectivore en Afrique et en Australie, ou franchement végétarienne - ou même végétalienne - en Asie. Le meilleur régime semble être le régime méditerranéen, encore appelé régime crétois, parce qu'il réduit la prévalence de la viande de bœuf ou de porc au profit d'une pratique alimentaire traditionnelle caractérisée par la consommation de poissons, de volailles, d'œufs d'oiseaux et fruits de mer, de lait et de viande de chèvre et, en abondance, de fruits, de légumes, de céréales et d'huile d'olive. En fait, ce régime s'apparente à celui des

hommes préhistoriques, chasseurs, cueilleurs, pêcheurs qui, d'après certains anthropologues paléontologues, auraient mangé plus sainement que nous en Occident...

Parmi les bienfaits d'une alimentation à base de fruits et de légumes, on a noté une action protectrice au niveau cancer du sein. Alors que les graisses "trans", l'alcool et l'excès de sucre semblent favoriser ce cancer, le risque de cancer du sein est réduit de l'ordre de 25% chez les femmes mangeant beaucoup de légumes et de 6% pour celles qui mangent beaucoup de fruits...

UNE CONDITION ANIMALE TOUJOURS PLUS PRÉCAIRE

Il faut que l'agriculture et l'élevage suivent l'exemple de ces exploitations locales et respectueuses de l'environnement et de la qualité des produits, car les conditions actuelles d'alimentation industrielle sont inacceptables. On tue chaque année cinquante milliards de poulets sur Terre, chacun confiné sur une surface plus petite qu'une feuille A4. Souvent, ils sont trafiqués pour devenir stériles. Parfois, on coupe ou on arrache le bec. Les pattes se cassent. Les futures pondeuses sont volontairement affamées puis plongées dans l'obscurité pour activer la ponte. Tout cela sans compter les tortures et les bassins fétides. Le porc n'est pas mieux loti, alors que c'est l'animal le plus proche de l'homme. La pêche entraîne des souffrances inutiles et des tueries collatérales dues aux filets. L'élevage des poissons fait proliférer des poux de mer qui rongent la tête des poissons. Dans les élevages américains, on bourre les animaux d'antibiotiques à une quantité supérieure à la consommation totale pour les humains sur Terre. Même sur le plan du réchauffement climatique, l'élevage intensif est plus nuisible que l'ensemble des transports...

La viande rouge est due à la myoglobine, une protéine indispensable qui assure le transfert de l'oxygène dans les profondeurs de la masse musculaire. Elle est donc riche en apport nutritif. Alors pourquoi est-il devenu notoire que l'on produise de la viande rose pâle de veau ? Or, pour ce faire, les nouveaux-nés sont séparés de leurs mères, anémiés volontairement, privés de fibres et entassés dans de petites salles où ils ne peuvent pas bouger et donc ne peuvent se faire de la myoglobine rouge, puisque l'absence d'exercice physique ralentit le métabolisme musculaire et donc la consommation d'oxygène. En plus, cette viande vient de bétail nourri avec n'importe quoi, mais avec peu d'herbe ou de foin...

Un autre problème de qualité de la viande est l'usage accru d'antibiotiques qui ont l'inconvénient de donner à terme l'avantage sélectif à des bactéries antibio-résistantes. La même chose concerne d'autres animaux d'élevage, comme le porc et les poulets, source de notre alimentation carnée. La Chine et l'Inde se mettent aussi à élever les animaux dans des parcs industriels pour fournir davantage de viande et d'œufs à leurs classes moyennes en développement. Le résultat est une souffrance animale à grande échelle, davantage de dégâts infligés à l'environnement et, suite à une alimentation carnée excessive, une augmentation des maladies cardiaques et des cancers du tube digestif. Nous avons l'obligation morale de refuser le soutien de méthodes d'élevage cruelles et mauvaises pour tous.

Pour défendre l'animal, on pourrait très bien suivre l'exemple d'un agronome hollandais qui est parvenu à fabriquer de la viande en utilisant des cellules souches. Une telle préparation aurait l'avantage d'être indemne de toutes les causes de maux dont nous souffrons actuellement avec l'ingestion de viande : excès de cholestérolémie, intoxication par les PCB et dioxines, maladie de Creutzfeld-Jakob due à des prions, contaminations par des virus ou des bactéries... Et pourquoi s'en tenir toujours à la viande de mammifères ? Il y a diverses sources de protéines animales, comme la volaille et les oeufs, les poissons et les fruits de mer, et pourquoi pas... les insectes, qu'on peut même manger crus. Même des élevages intensifs d'insectes ne sont pas à craindre car ils n'auraient rien de commun avec les Auschwitz de la volaille, des porcins et des bovins. Des élevages bio exempts de pesticides bien entendu !

DE BONNES RAISONS DE LIMITER LA CONSOMMATION DE VIANDE

La viande nourrit et donc stimule le développement de la bactérie du colon, *Escherichia coli*. D'ailleurs, en laboratoire, on cultive *E. coli* dans des milieux contenant des extraits de viande et des produits de dégradation de protéines animales. Cette bactérie est normalement non pathogène mais son abondance dans l'intestin n'est pas favorable. En effet, elle produit une enzyme, la β -glucuronidase, qui scinde les grosses molécules de glucuronides en petites molécules capables de passer dans les villosités intestinales. Or, parmi ces glucuronides, il y a des substances potentiellement cancérigènes mais qui, non scindées, passent dans les selles et sont donc sans effet. A cause de la glucuronidase, ces substances peuvent générer des petites molécules dont l'effet est cancérigène quand elles traversent la barrière intestinale. Ce problème est résoluble si on limite la quantité d'*Escherichia coli* dans l'intestin par une moindre consommation de viande et par l'ingestion de probiotiques dont les bactéries du genre *Lactobacillus* qui prennent le dessus sur *E. coli*. Les Asiatiques qui sont plutôt végétariens et ingèrent des produits contenant ou favorisant les Lactobacilles font moins de cancers du colon que les Américains qui consomment beaucoup de viande.

En plus de leur apport nutritif, il est intéressant de noter que certaines protéines peuvent jouer un rôle dans la limitation de l'appétit et donc des pulsions alimentaires déstabilisatrices. C'est le cas du blanc d'œuf, une albumine qui provoque une sensation de satiété durable pendant plusieurs heures. A ce sujet, j'en reviens encore à *E. coli* qui produit une protéine renforçant le phénomène de faim ou au contraire, elle aussi, de satiété. Mais là, en fait, c'est une déconvenue. Une équipe de l'Inserm a montré que cette protéine envoie de mauvaises informations au cerveau, avec pour effet des troubles alimentaires fréquents. En France, 20% des jeunes femmes et 15% des jeunes hommes, âgés de dix-huit à vingt-cinq ans, souffrent d'hyperphagie - une prise compulsive de nourriture sans vomissements - dont 30% sont boulimiques et 10 à 15% anorexiques. Les chercheurs ont découvert que cette protéine est un homologue structural de la mélanotropine, *hormone de la satiété* qui indique à notre cerveau si nous avons faim ou pas. Lorsque le corps est soumis à un stress important, la bactérie prolifère et produit en abondance cette protéine qui traverse la paroi intestinale. Elle provoque une réaction immunitaire et donc la fabrication d'anticorps dirigés contre elle mais qui se fixent aussi sur mélanotropine, avec laquelle ils la confondent, ce qui perturbe l'action de l'hormone dans l'hypothalamus.

QUE PENSER DU RÉGIME VÉGÉTARIEN ?

Le lait est encore un sujet de polémique. On se rappelle l'émission *Questions à la une* où les industries laitières ont nettement fait pression, allant à l'encontre de médecins déclarant que le lait est un poison. Il faut raison garder. Il est un fait qu'indépendamment de l'intolérance au lactose, les protéines de lait de vache ne sont pas totalement exemptes d'effets secondaires, du moins chez certains, surtout chez les enfants. En effet, ces protéines, en stimulant le système immunitaire muqueux, sont responsables de problèmes respiratoires, comme la bronchiolite, les bronchites asthmatiformes, et aussi de diarrhées. Quant à dire que c'est du poison ! Il y a bien sûr la contamination du lait par les pesticides présents dans l'alimentation des vaches laitières, mais il est en principe contrôlé...

Le régime végétarien et, parfois même le régime végétalien, est souvent préconisé. Mais un régime exclusivement végétarien n'est pas recommandable. Les Japonais, que j'ai eu l'occasion de fréquenter dans leur pays, regrettent la pauvreté de leur alimentation en protéines animales. Quelle différence y a-t-il entre protéines végétales, qu'on trouve dans les légumineuses ou les lentilles, et les protéines animales ? Elles sont, toutes deux, la source des acides aminés après être attaquées par les enzymes digestifs protéolytiques. Mais la différence tient dans les différents rôles que tiennent les acides aminés dans l'organisme structurel - ils

rentrent dans la composition du muscle par exemple -, fonctionnel - sous différentes formes, ils servent d'enzymes, d'hormones, etc. - ou encore énergétique - à côté des glucides et des lipides. Sur tous les acides aminés - il y en a vingt-deux -, huit sont dits essentiels car ils ne peuvent être synthétisés par l'organisme. Et c'est donc à l'alimentation de nous les fournir !

C'est à ce niveau que les protéines animales possèdent un avantage sur leurs cousines végétales : elles apportent ces huit acides aminés essentiels de manière équilibrée. En revanche, les protéines animales ont l'inconvénient d'être plus acidifiantes que les protéines végétales. Une surconsommation de viande peut très vite entraîner une accumulation de ces acides, et provoquer les dégâts en chaîne. A l'inverse, les protéines végétales sont associées à des minéraux - potassium, calcium, magnésium, sodium - qui vont donner des acides facilement métabolisables en acide carbonique afin d'être éliminés, de manière quasi illimitée, par les poumons. Il est donc important d'équilibrer les sources de protéines animales et végétales.

BONNES OU MOINS BONNES, DES HABITUDES ALIMENTAIRES À RECONSIDÉRER OU À VALORISER...

Les habitudes alimentaires ne sont pas tout à fait conformes à une alimentation saine. Peu de gens savent, par exemple, qu'il est recommandé de manger des fruits en dehors des repas pour une meilleure efficacité de leur apport nutritionnel et pour éviter les problèmes liés à la fermentation dans le tube digestif. Il est aussi préférable de boire une demi-heure avant de manger et entre le milieu et la fin du repas. Il est conseillé de dissocier consommation de viande et de féculents. Les grignotages en dehors des repas sont exclus. Le sucre des boissons doit être seulement celui des fruits. Importante aussi est la régularité des repas. La *Ligue des familles* a enquêté sur la fréquence avec laquelle les enfants, leurs mères et pères, prennent leur déjeuner du matin. Il y a bien des différences selon qu'on est en milieu rural ou en zone urbaine, ou selon que les mères travaillent ou que les enfants sont proches ou non des écoles. Mais, en moyenne, les valeurs traditionnelles du déjeuner pris le matin en famille et à la maison restent encore très présentes.

Au restaurant ou en famille, les mets diffèrent selon les pays même à l'intérieur de l'Europe. Les différences sont même très grandes entre la Chine et le Japon. Mais, quelle que soit la cuisine et son origine et malgré les différences culinaires, la nourriture peut rester saine tant qu'elle ne comporte pas trop de mauvaises graisses, qu'elle respecte le rapport entre les huiles oméga 3 et oméga 6, et qu'elle contient des protéines végétales et animales, des vitamines et des sels minéraux et, en quantité raisonnable, des sucres lents.

La cuisine française, comme celle d'autres pays européens, prend principalement ses sources dans la culture alimentaire romaine. La cuisine romaine est parvenue au IV^e siècle dans les pays plus au Nord, dont les Pays-Bas, grâce à une compilation connue sous le titre de *De recoquinaria d'Apicius*. Cet héritage comprend les pâtés, les brochettes, les quenelles, les boudins, les feuilles de vigne farcies, les flans et les puddings, la pâte à chou et les beignets, les truffes et le foie gras, la moutarde, le coq en pâte, le jambon en croûte, etc. Les cuisiniers du XVII^e siècle mettent tous les légumes en valeur comme on en mange en Angleterre, à Bruxelles, ville maraîchère, en Principauté de Liège, en Allemagne, etc. Un Suisse, Joseph Favre, persuadé qu'une "nourriture saine est meilleure qu'une ordonnance médicale" va réussir à imposer ses concepts sur les régimes ou les propriétés curatives des plantes par le biais de l'Académie culinaire de France. Le chou de Bruxelles est une variété de chou créée à Saint-Gilles vers le milieu du XVII^e siècle et qui a l'avantage d'être cultivée verticalement et donc d'occuper moins d'espace. Le chicon ou witloof, dans le nord de la France et en Belgique, est une variété de chicorée amère (*Cichorium intybus*) usuellement cultivée comme une plante annuelle dans l'obscurité pour obtenir des pousses blanches consommées comme légumes crus ou cuits. Cette salade, contrairement au nom usuel d'endive en France, n'est pas

une variété issue de l'"endive vraie" des botanistes, une espèce voisine qui donne les salades scaroles et frisées... La gastronomie a l'intérêt de favoriser le tourisme et les échanges culturels au même titre que les arts et la villégiature. C'est un terreau fertile pour susciter de l'intérêt à l'égard de différentes populations dans le monde et donc pour la paix...

5. FERME DE BERGIFA

UNE ÉVIDENCE QU'IL EST BON DE RAPPELER : UNE VACHE EST FAITE POUR MANGER DE L'HERBE !

Condamner la viande au nom des méthodes d'élevage industrielles, c'est un peu comme jeter le bébé avec l'eau du bain... C'est oublier, en tout cas, la fonction millénaire des ruminants dans nos campagnes : digérer la bonne herbe - ce que l'homme est incapable de faire ! - et nous donner, à la place, de la viande et du lait. Voilà qui remet la vache au centre de l'économie rurale, principalement dans les régions les plus difficiles, sur les terres et sous le climat de nos Ardennes, par exemple...

Par Dominique Parizel et Marc Fichers

L'industrie de la viande s'efforce de nous faire croire qu'il est normal qu'un bovin mange - quasi exclusivement - des céréales ! Mais un tel dévoiement de sa nature même d'herbivore n'est que la conséquence de systèmes agricoles où la céréale est excédentaire. Comprenez : les monocultures intensives, d'OGM plus que probablement, copieusement arrosées de pesticides en tous genres... Et nous exagérons à peine !

Mais il existe une autre viande : celle de bovins heureux de vivre et de manger en paix sur de bonnes et riches prairies. Ces bovins, nous pouvons les rencontrer... à deux pas de chez nous ! Nous en avons trouvé pour vous, chez Jean-Yves et Laurence Jamoye, à Bergifa, sur le territoire de la commune de Liernux. En plein cœur de l'Ardenne, là où les pâtures sont déjà à trois cents mètres d'altitude environ, même si les sommets des collines avoisinantes flirtent avec les cinq cent cinquante...

VALORISER L'ENGRAISSEMENT À BASE DE FOURRAGE

"J'ai repris la ferme de mon père en 1995, raconte Jean-Yves Jamoye. Nous n'avions alors que du blanc-bleu, que des misères aussi d'un point de vue sanitaire : diarrhées fréquentes, trop de césariennes... La dernière année fut particulièrement difficile ; nous ne laissions plus personne rentrer dans l'étable tant nous avions de bêtes qui avaient de la gale. Nous n'arrivions pas à en être quittes. Les acariens résistent maintenant à tous les produits connus... Je connais des agriculteurs qui investissent, chaque année, des milliers d'euros dans les traitements. Malgré cela, la gale revient, malgré tout... J'ai donc tout vendu, dès 1997, pour acheter des limousines et pour... passer en bio ! Et, avec mes limousines, plus la moindre tache de gale depuis lors... Quand j'ai commencé, j'ai également construit les bâtiments qui se trouvent de l'autre côté de la route. Mon père, lui, louait une ferme située sur le dessus du village et faisait tout le travail après sa journée, avec d'anciennes étables où il fallait tout faire à la main : nettoyer à la main, fourrager à la main... Pour vingt bêtes, cela allait encore, mais pour une centaine, cela devenait vraiment trop de travail.

Mon idée était de conquérir un maximum d'autonomie ; c'était un choix économique avant tout qui devait permettre de valoriser les fourrages de qualité que nous produisons localement. Nous faisons déjà l'engraissement dans nos anciens bâtiments et, quand j'ai dû réaliser mon travail de fin d'études, à l'Institut Provincial d'Enseignement Agronomique de La Reid, mon projet fut de valoriser l'engraissement à base de fourrage que nous faisons, ici dans le sud-est de la Belgique, de montrer que c'était économiquement rentable. J'ai démontré cela avec l'aide du Centre d'Économie Rurale de Marloie et de l'Université de Liège. Les résultats étaient

bons, même avec les blancs-bleus que nous avons à l'époque. Nous avons ensuite reproduit le même schéma avec les limousines ; nous avons engraisé dès que j'ai repris la ferme, puis nous avons arrêté parce que nous n'avions pas la filière pour la vente directement à la cheville. Mais c'était pour mieux repartir ensuite..."

SUR LE CHAMP OÙ POUSSE LA BONNE HERBE

C'est sur le pré que Jean-Yves Jamoye nous emmène alors, un bref aperçu des vingt-six hectares où paît, à la belle saison, son troupeau de limousines. Et nous sommes accueillis par deux authentiques Ardennais.

"Les deux chevaux de Papa, dit-il, les gardiens de la prairie, été comme hiver... La principale difficulté de l'élevage bovin en Ardenne réside dans le fait que les bêtes passent six mois à l'étable. Cette année, elles n'ont pu sortir que... le 2 mai ! Tellement il a fait mauvais avant, souvenez-vous... La qualité du fourrage est donc absolument essentielle. La prairie où nous nous trouvons a été fauchée l'an passé. Nous pratiquons un sur-semis, à peu près une année sur trois ; nous y mettons un peu de raygrass, de la fléole, de la fétuque, du trèfle blanc, du trèfle violet... La fléole est une herbacée qu'on appelle aussi queue-de-rat ; elle apporte beaucoup d'énergie et ne se trouve guère, parmi les foin, qu'en Ardenne... Nous ne fauchons jamais le foin trop tôt, jamais avant le 15 juin, et nous le laissons sécher naturellement au soleil. En guise d'amendement, nous amenons uniquement du fumier composté. A l'étable, les vaches sont paillées chaque jour, juste pour qu'elles se tiennent au sec. Nous ramassons ce fumier qui est suffisamment structuré pour tenir en tas et faire un bon compost où le rapport carbone - azote est excellent. Nous ne faisons ensuite qu'un seul passage sur le champ, avec la composteuse. Du reste, nous n'avons aucune culture, uniquement de l'herbe et du fourrage... Du foin bien séché et pas trop jeune, les vaches n'ont vraiment pas besoin d'autre chose. Faut-il encore rappeler qu'elles sont faites pour manger de l'herbe et qu'elles n'ont même pas besoin d'une herbe très riche en protéines ? Et c'est pareil pour les taureaux. Ils reçoivent une base d'ensilage au foin et sont, bien sûr, "finis" pendant quatre ou cinq mois avec des céréales qui représentent à peu près tout ce que nous devons acheter. Un bovin prêt à tuer aura quand même mangé ses quatre cents kilos de céréales..."

Un travail malgré tout déjà conséquent pour Jean-Yves qui travaille également quatre jours par semaine chez *Mr Bricolage*, à Malmedy...

"Nous sommes propriétaires d'une quinzaine d'hectares, ajoute-t-il, et nous louons la plus grande partie des terres dont nous avons besoin. En tout, nous avons actuellement cent dix bêtes : quarante-cinq mères, une vingtaine de taureaux... Je tue à vingt, vingt-et-un mois. Quant aux vaches de réforme, elles partent encore dans le commerce, avec GBA... Mais nous pourrions bientôt les valoriser également via le commerce des hamburgers qui est encore tout neuf chez nous. La plus vieille d'entre elles a quatorze ans et elle "chauffe" encore ; elle va donc encore probablement nous donner un veau. Les limousines ont une longévité double d'une blanc-bleu ou d'une holstein... Mais nous avons eu un gros problème, l'an passé, avec un nouveau taureau que nous avons acheté et qui s'est avéré stérile. Ce qui explique que nous ayons nettement moins de veaux, cette année..."

UNE BOUCHERIE À LA FERME

"Nous avons donc recommencé l'engraissement, il y a trois ans, poursuit Jean-Yves Jamoye, mais en développant la vente directe grâce à l'installation d'une boucherie ouverte au mois d'octobre 2015. Et le boucher, c'est mon frère ! L'investissement s'est élevé à vingt mille euros, tout compris, en remplacement d'un vieux hangar attenant à la maison, rempli de bric-à-brac et que nous avons rasé. Nous avons préalablement contacté l'AFSCA pour leur demander conseil ; les gens de Liège nous ont répondu sans le moindre problème et nous ont

même envoyé un vademecum précisant les points importants à observer : murs et sols lavables, plans de travail désinfectés, produits nettoyants agréés, etc. Nous avons suivi scrupuleusement tous leurs conseils...

Nous conduisons donc nos bêtes à l'abattoir d'Awan, près d'Aywaille, où nous faisons aussi découper les carcasses par le boucher de l'abattoir. Nous assistons à la découpe - deux bonnes heures par bête ! -, puis nous mettons tout sous vide avec notre propre sous-videuse, nous pesons, nous étiquetons. Cela nous épargne le camion pour le retour car tout est transporté dans des boxes isothermes. Dans notre boucherie, nous faisons la préparation des colis, steaks hachés, saucisses, boulettes... Soit le travail de la viande proprement dit, le travail ordinaire d'un boucher... Pas de porc, donc presque pas de charcuterie. Nos boulettes pur boeuf sont mises en bocaux, avec de la sauce liégeoise ou de la sauce provençale... Et nous préparons aussi des carbonnades à la bière et de la sauce bolognaise. Tout est autoclavé sur place et se conserve de six à huit mois, sans le moindre problème. En fonction de la pression que permet notre matériel, nous devons chauffer à 121,2°C minimum à coeur, pendant quinze minutes, pour tuer les spores botuliques ; c'est ce que nous a conseillé *AgrobioTech*, à Gembloux. Les préparations sont donc mises chaudes dans les bocaux, juste avant la stérilisation. Cela nous permet de valoriser le surplus de viande hachée, même si la plus grosse partie est vendue, dans nos colis, sous forme de steaks hachés et de pain de viande.

En terme de vente, nous écoupons beaucoup en direct et nous commençons à avoir une clientèle fidèle. Nous travaillons également avec *Point Ferme*, chez Demoiitié à Ouffet, à qui nous consacrons à peu près une bête par mois ; nous leur préparons un colis-type parmi les quatre que nous proposons. Tout est préparé chez nous : des colis de cinq kilos, emballés dans des sacs en papier portant notre logo et le leur. Nous leur conduisons le lundi et eux livrent le mardi et le mercredi. Nous découpons le mercredi précédent ; la viande reste donc quelques jours sous vide dans notre frigo. Pour la livraison, du moment que la viande est sous vide, de simples boxes isothermes suffisent : tout reste à 4°C. Le client, quant à lui, dispose d'un camion frigorifique pour faire ses propres livraisons, avec les paniers de légumes, les produits laitiers, etc."

HAMBUGERS BIO ET FESTIVALS D'ÉTÉ

"Depuis ce mois de juin, nous travaillons avec M. Brassinne, de Awans près de Liège, dit encore Jean-Yves Jamoye. Il possède un *foodtruck*, un camion ambulancier avec lequel il vend des hamburgers. Il sera notamment présent aux *Ardentes*, à Liège, pour lesquelles il nous a commandé deux mille hamburgers. Il sera aussi aux *Francofolies*, à Spa, au *Brussels Summer Festival* et à bien d'autres endroits... Je ne crois même pas qu'il souhaite valoriser ses produits en bio ; il cherchait juste une viande différente, de grande qualité. Nous lui avons proposé un assortiment de steaks hachés, épicés, nature, etc.

Nous fournissons également un restaurant japonais dont le patron avait demandé à visiter notre ferme. La viande a fait un tabac, si je puis dire, aux *Décuriales*, en mai à Liège... Valoriser une viande, non seulement bio mais locale, a de plus en plus d'importance aux yeux de la clientèle. La petite pastille avec le coq "agriculture de Wallonie" est donc présente sur chacune de nos étiquettes.

En direct, nous vendons nos colis à 12,50 euros le kilo. Par vingt-cinq kilos, nous tombons à 10,95 euros. Quant aux hamburgers, nous les faisons à 8 euros le kilo. Et les revendeurs proposent parfois le hamburger de 125 grammes à trois euros ! Faites le calcul. Pas de doute : quand la qualité est là, tout le monde s'y retrouve..."

CONCLUSION

Manger moins de viande, nous dit-on régulièrement ! Que signifie vraiment cette péremptoire injonction qui plane au-dessus de nos têtes ? Quelles sont ses intentions et ses effets exacts ? Comment le consommateur moyen peut-il la recevoir et, le cas échéant, appliquer le conseil ?

D'abord - et, bien sûr, nous en convenons -, la surconsommation globale de viande industrielle - principalement de viande de bœuf - augure d'une véritable catastrophe environnementale. Cette forte probabilité, toutefois, est-elle vraiment de nature à transformer profondément nos habitudes individuelles et pourquoi fustiger justement la consommation de viande alors que la production alimentaire industrielle, dans sa totalité, pose gravement problème ? Certes, on le constate, le rapport du consommateur avec la viande est de plus en plus trouble et, si la question écologique joue un rôle dans ce désamour croissant, c'est avant tout la relation affective directe entre l'homme et l'animal, la place même de l'animalité et du sauvage dans nos sociétés hypocrites et policées, qui entrent prioritairement en ligne de compte. Cela fera-t-il pour autant renoncer les mangeurs de viande aux côtelettes ou aux hamburgers ? Et même si une mutation alimentaire généralisée semble lentement s'amorcer, de quels critères objectifs le choix du menu quotidien peut-il vraiment se nourrir ? C'est ce que nous avons cherché à savoir à travers cette étude... Reste donc à la conclure en synthétisant ce qu'elle nous a appris.

Tout d'abord, même si l'on connaît bien les dangers de la surconsommation et les effets sur la santé de carences en protéines, il n'est pas possible, d'un pur point de vue scientifique, de définir précisément le manque et l'excès de viande. De plus, la bonne préparation de ce que nous consommons est également une chose essentielle. D'autre part, sa psychologie - son état d'esprit au moment où il mange - et sa culture - qui détermine largement ses habitudes alimentaires - jouent également un rôle capital dans l'effet de son alimentation sur sa personne... Il faut donc, avons-nous dit, en matière de santé du consommateur que son instinct et son intuition rencontrent sa raison, faute de quoi l'individu "abandonné" face à son assiette verra décroître ses angoisses ! Le caractère inopérant de l'injonction morale globale, dès qu'elle est faite au mangeur solitaire, paraît donc certain : mange moins de viande, pauvre pécheur ! Mais quoi, quand, comment ? Personne ne sait exactement ce qu'il faut faire dans ton cas mais fais-le quand même : il en va de la survie de la planète. Pour juste qu'il paraisse dans un contexte global, le commandement perd tout son sens dans de nombreux cas particuliers ; c'est ce que nous avons montré dans notre dernier chapitre. Qu'advient-il, par exemple, de l'agriculture de nos Ardennes si l'on en efface le ruminant qui transforme la cellulose de l'herbe des prés en denrées assimilables par l'homme ? D'une région à l'autre, les conditions de survie de l'homme sur terre sont éminemment variables, et nombreux sont ceux qui vivent encore de ces traditions alimentaires locales qu'il faut précisément défendre face à la malbouffe industrielle globale...

Voilà tout ! D'une part, l'agriculture industrielle menace la survie de la planète et, d'autre part, la mauvaise conscience de nos sociétés développées n'a jamais été aussi grande par rapport à nos colocataires terriens, tous les animaux de la Création... Mais quel sera le sort, dans tout cela, du mangeur solitaire ? Ascète, végétarien et fier de l'être, conscientisé mais honteux, boulimique viandeux... Comment dépassionner la question, comment manger heureux ? Existe-t-il vraiment un critère objectif susceptible de fixer, une fois pour toutes, nos rations ? Sans doute pas. Seul l'instinct rencontrant la raison...