

## AVANT-PROPOS

Dans notre société d'abondance, l'immense majorité mange à sa faim. Contrairement à nos ancêtres qui s'échinaient à débusquer les plantes comestibles, à chasser des animaux sauvages, à pêcher des poissons à l'esquive facile ou à cueillir les rares fruits de saison, il nous suffit d'aller au marché ou dans un supermarché pour ne savoir que choisir devant l'abondance offerte.

Nous vivons cependant une situation paradoxale car la partie de l'humanité qui n'a jamais eu autant de nourriture à sa disposition chaque jour à portée immédiate a peur. Nous avons peur de manger cette manne. Peur de manger parce que nous avons peur du cancer, que certains présentent, avec parfois trop de gesticulations, comme directement causé par certains types d'alimentation (cf. page 225). Peur de manger par peur de devenir obèse et de déclencher l'apparition d'un diabète et/ou d'une maladie cardiovasculaire. Peur de manger car les pesticides utilisés dans les cultures sont toxiques et générateurs d'affections graves. Peur de manger parce que le gluten a été intronisé comme l'ennemi public numéro un. Nous avons peur des OGM, sans maîtriser l'information les concernant, et peur de faire griller nos viandes parce que des molécules de benzopyrènes cancérigènes peuvent apparaître pendant cette cuisson. Nous avons peur de manger car nous nous indignons du traitement infligé aux animaux d'élevage et parce que nos techniques de culture contribuent à la dégradation de notre

environnement. Nous avons peur de manger parce que nous apprenons par les médias que les lobbies de l'agroalimentaire interfèrent pour empêcher la promulgation des lois qui protégeraient le consommateur.

Bref, nous avons mille raisons d'avoir peur. Mais cette peur ne résout rien. De même que l'indignation n'induit quasiment jamais l'action, la peur ne fait pas disparaître, par magie, les risques. Et, pour couronner ce terril de peurs, nous poussons même le paradoxe jusqu'à sombrer dans une boulimie « compensatoire » afin de prélever cette petite part de satisfaction biologique qu'accorde la réplétion gastrique!

Et si on laissait la peur au vestiaire? Je voudrais vous aider à ne plus avoir peur et participer à une saine réflexion pour contribuer à des choix intelligents et à une révolte efficace contre les aliments recomposés qui nous sont imposés.

Au fil de ce livre, je tenterai de vous donner un maximum d'indications et de clés pour comprendre ce qu'est réellement cette alimentation proposée à laquelle nous succombons souvent pour « gagner du temps » et quels en sont les risques, tout en vous faisant partager ma révolte. Car je suis révolté et non pas indigné. L'indignation, un peu trop élitique et passive, ne suffit plus. Trop de questions restent sans réponse. Que doit-on manger pour alimenter correctement notre corps? Quels aliments? En quelles quantités? Crus, ou cuisinés, et comment? Quelle pratique alimentaire doit-on adopter? À quelles procédures accorder crédit? Quelles sont les meilleures pratiques culinaires? Que sont les nutriments et que peut-on faire des informations fournies à leur propos? Qui croire parmi les « gourous » des régimes? Comment contrôler les produits de l'industrie alimentaire? Comment éliminer les pesticides de nos champs et de nos assiettes? Comment éviter les additifs? Que faire concernant les OGM? Comment stimuler nos politiques contre les lobbies? Comment faire le point concernant les relations éventuelles entre alimentation et maladies?

Comment lutter contre l'emprise toujours plus forte de la finance mondiale qui, par le truchement de l'industrie alimentaire, prend la population humaine en otage et commercialise des produits inadaptés ou dangereux ?

L'alimentation est devenue un énorme enjeu économique. Dans nos sociétés, 7,5 milliards d'êtres humains en proie à l'impératif biologique de se nourrir représentent un marché gigantesque. Quand bien même chacun et chacune d'entre nous n'utiliseraient qu'un euro par jour pour tenter de se rassasier, plus de sept milliards et demi d'euros seraient chaque jour en jeu... On comprend que, dans un système mondial qui s'est développé autour de l'argent et du profit, cette situation attise quelques convoitises. Il en résulte une mainmise très sournoise de l'industrie de l'agroalimentaire, qui met sur le marché des produits dont on doit aujourd'hui contrôler la composition et l'innocuité. Depuis que nous avons abandonné l'idée de manger des denrées fraîches, nous nous sommes laissé coloniser par ces « marchands » dont le premier souci est de vendre leur production avant celui de se conformer à la biologie de l'humain. Il faut d'emblée comprendre que l'industrie s'est emparée des nutriments pour recomposer des « pseudo-aliments », des aliments artificiels qui sont des contrefaçons de nos aliments. Nous devons nous sentir concernés par ces questions essentielles qui interrogent notre quotidien. Concernés et capables d'agir pour ne plus être manipulés.

Ce livre est le fruit de nombreuses années d'observations, de réflexion, de dialogues avec mes patients, d'interrogations à propos du diabète et des maladies inflammatoires et d'études en biologie et biochimie alimentaire. Il se traduit aujourd'hui par cette révolte, vous invite à faire le choix de révolutionner votre alimentation, de réapprendre à manger et vous propose d'être votre guide, un guide avant tout de bon sens qui n'hésitera pas à mettre l'accent sur les préjugés, les idées reçues et les affirmations fausses des pseudo-nutritionnistes et surtout des lobbies de l'agroalimentaire.

## REPENSEZ VOTRE ALIMENTATION

J'ai fait au mieux pour analyser et dénoncer une situation intenable. Le travail doit être amplifié. J'ai essayé d'ouvrir la voie à une réflexion de bon sens tout en m'appuyant au mieux sur les données scientifiques.

## INTRODUCTION

Si nous ne nous réveillons pas, l'humanité court à la catastrophe alimentaire. Catastrophe, le terme est fort. On pourrait même le juger excessif, dans notre société d'abondance. Pourtant, le désastre qui s'annonce est aussi lourd de conséquences que le changement climatique. La bonne nouvelle : il est plus facile d'agir sur la malbouffe planétaire que sur le climat.

### La méthode 85/15 pour éviter la catastrophe

Catastrophe? N'est-ce pas trop dire, dans une société où l'immense majorité « mange à sa faim », comme on dit? Pourtant, si nous ne changeons rien à nos habitudes, j'insiste, nous courons certainement à la catastrophe alimentaire. Le remède réside dans la méthode 85/15. Cette proposition peut paraître sibylline. En fait, il n'y a pas plus simple et les résultats seront immédiats. Voici la clé : nous devons apprendre à répartir notre alimentation en deux parts. Une part de produits végétaux, pour 85 %, et une part de produits animaux, pour 15 %. Donc diminuer considérablement la part de produits animaux. Cette sélection, facile à respecter, améliorera notre santé et diminuera la tension créée par les errements des trusts agroalimentaires mondiaux.

D'où vient ce chiffre? Du bon sens. D'une part, la production de viande coûte de plus en plus cher ; la demande,

de plus en plus pressante, ne pourra bientôt plus être satisfaite ; et les fameuses protéines qu'elle apporte peuvent provenir des végétaux. D'autre part, nous devons réapprendre à manger des végétaux frais pour nous éloigner des produits ultra-transformés, bourrés d'additifs et d'édulcorants. Pour cela, il faut récupérer des terres utilisées pour la nourriture du bétail et les affecter aux cultures des légumes et fruits les plus variés. Ce chiffre vient aussi d'une savante évaluation des instances internationales, dont la FAO<sup>1</sup>, qui ont tenté depuis dix ans de planifier notre avenir alimentaire en fonction de l'augmentation de la population du globe. Il est grand temps. La croissance continue depuis des années de la part animale doit impérativement être stoppée. Indépendamment de considérations éthiques très respectables, des raisons objectives techniques nous y obligent. Et seul le respect progressif, adopté par tous, de la méthode 85/15, permettra en 2050 d'approcher un équilibre alimentaire porteur d'une meilleure santé.

### *Trois grands chantiers*

Trois chantiers vous attendent qui doivent être menés de front. Au fil de ces trois chantiers, dont vous trouverez les éléments dans tout ce travail, je vous proposerai des attitudes, des orientations, des réflexions, des choix et des conseils.

Premièrement, faire l'effort de comprendre le plus clairement possible sous le regard de la science et du raisonnement ce que nous mangeons et comment nous mangeons. Pour cela, je vous proposerai d'acquérir des connaissances, nouvelles pour la plupart d'entre vous, notamment sur le fonctionnement de notre corps et de nos cellules, la nature

---

1. Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (Food and Agriculture Organization of the United Nations).

## INTRODUCTION

biochimique de nos aliments et les interactions qui en résultent. C'est un chemin qui ne réclame pas d'efforts insurmontables, seulement un peu d'attention et de perspicacité. Une démarche à mener dans la clairvoyance, avec constance mais sans renoncement majeur. Vous pourrez le parcourir à votre rythme, prendre votre temps et même lire le reste des informations contenues dans l'ouvrage avant de vous atteler à ce travail d'acquisition. Ces chapitres seront des références auxquelles vous reporter.

Pour commencer, l'application élémentaire de la méthode 85/15, avec 85 % de votre alimentation composée de végétaux choisis par vous sur les marchés et 15 % de produits animaux repérés comme les plus frais ou les mieux conservés possibles, vous assurera une alimentation de qualité sans gros effort. C'est en outre un chemin ouvert sur la joie de bien manger, de mieux manger, de savourer le partage des repas, mais aussi un appel à se sentir mieux dans un corps en meilleure santé. Un chemin vers une relation nouvelle, choisie, avec les autres vivants. Un chemin qui ne nous prive pas d'utiliser la symbolique des aliments pour créer du lien.

Deuxièmement, avoir la curiosité d'observer comment les êtres humains ont mangé à travers l'Histoire et dans les différents pays, et comment ils continuent de manger de façon très différente. Il est clairement impossible de balayer, dans l'espace imparti à un livre, ce champ très vaste de connaissances. Mais il est possible de relater des moments particuliers, des expériences, des propositions de comportements alimentaires utiles comme repères. On peut ainsi observer les végétariens, les végétariens, certaines populations soumises à des conditions très spécifiques tels les Inuits ou les Tibétains, ou quelques expérimentations intelligentes faites par des précurseurs (docteur Seignalet, « chronobiologie »). Cette quête contient également une composante éthique.

Troisièmement, avoir le courage d'entreprendre une action efficace de reconquête, un vrai combat pour faire

plier les trusts agroalimentaires et les lobbies affidés, qui tentent de nous imposer la malbouffe pour des raisons purement spéculatives et financières. Une des armes proposées sera de dénoncer et de boycotter ceux qui trichent par avidité et égoïsme ; une autre sera l'encouragement à toutes les tentatives de nouvelles agricultures et d'économie symbiotiques ; la troisième, une activité citoyenne de soutien aux associations courageuses menant des luttes, sans grands moyens financiers et d'intervention au niveau de politiques qui n'ont pas pris la mesure du désastre annoncé. Agissons dès maintenant. Arrêtons le processus d'asservissement. Affûtons nos arguments. Refusons les diktats de l'industrie agroalimentaire. Restons libre de choisir nos aliments et d'en jouir.

Ce n'est pas habituel, mais je vous invite à vous reporter dès maintenant au dernier petit chapitre, qui s'intitule «Ma méthode 85/15 en un clin d'œil». Vous pourrez ainsi vous imprégner de la structure de mon ouvrage et comprendre l'agencement des différentes parties.

Vous ne trouverez pas de recettes dans ce livre. Je préconise de cuisiner et d'apprendre à cuisiner. Mais il existe pour cela des milliers de livres et de sites très bien faits auxquels je vous renvoie. Je préfère consacrer mes lignes à vous aider à choisir et à comprendre vos aliments et la manière de les accommoder.

Vous ne trouverez pas non plus ces tableaux souvent assez difficiles à lire, donnant les compositions exhaustives de tous les aliments et nutriments. Si vous avez besoin d'un renseignement précis, vous pouvez le trouver immédiatement sur Internet et je vous explique tout au long de ce livre que l'application de la règle de la diversité permet de s'affranchir, dans un premier temps, de ces données destinées d'abord aux spécialistes.



## I

### L'ALIMENTATION AU XXI<sup>E</sup> SIÈCLE : ENTRE SURABONDANCE ET MALBOUFFE

Si la grande majorité de l'humanité mange désormais à sa faim, cela signifie que nous mangeons davantage que par le passé, mais pas nécessairement que nous mangeons mieux, loin s'en faut.

Chaque matin, 7,5 milliards d'êtres humains se réveillent et ont faim. C'est un impératif biologique. Et cela représente un marché d'échanges gigantesque. On comprend que, dans un système mondial qui s'est développé autour de l'argent et du profit, cette situation attise quelques convoitises. Il en résulte une mainmise très sournoise de l'industrie de l'agroalimentaire, qui met sur le marché des produits dont on doit aujourd'hui contrôler la composition et l'innocuité.

« Deux dangers ne cessent de menacer le monde : l'ordre et le désordre », disait Paul Valéry. Ces deux écueils ont perturbé et perturbent encore l'alimentation des humains. Grand désordre, grandes disparités pour trouver et utiliser la nourriture selon les époques et les régions pour nos lointains ancêtres, qui la disputaient aux animaux, et semblant d'ordre mais ordre dictatorial insidieux avec très grand désordre sous-jacent pour les derniers millénaires jusqu'à nos jours, qui ont vu se développer la culture, l'élevage, les connaissances scientifiques mais aussi l'industrialisation,

la finance dominatrice, le goût du pouvoir sur l'autre, la tricherie, la désinformation et le mensonge.

Pour naviguer entre ces deux extrêmes nous emprunterons la voie étroite qui conjugue science contrôlée, conscience, moralité, bon sens et jouissance. Avec l'espoir de voir émerger de la volonté de tous une vraie remise en ordre de notre alimentation au service de la communauté humaine. Cela implique des efforts individuels pour analyser et sélectionner au mieux les produits que nous allons manger, et aussi une vraie conscience collective suivie d'une action forte pour affronter les groupes et lobbies agroalimentaires et les faire céder. Regard lucide et détermination doivent nous animer pour sortir de cette impasse nous conduisant à manger des produits qui altèrent notre santé et risquent de l'altérer beaucoup plus encore à long terme. Pour leur part, les hommes politiques doivent être à nos côtés dans cette lutte musclée. L'alimentation humaine ne peut plus être soumise à la loi de la jungle, mais pensée et légiférée par tous pour le bien de chacun.

## Halte à la malbouffe et à ses conséquences

C'est un fait: la grande majorité des Terriens mangent des produits dénaturés, bourrés d'additifs et d'édulcorants, ultra-transformés, qui n'ont pas pour mission de leur permettre de faire vivre leur corps en bonne santé mais qui sont d'abord élaborés pour faire du profit. Selon les chiffres de l'enquête INCA3 publiée en juillet 2017<sup>1</sup>, nous consommons en moyenne 2,9 kg d'aliments chaque jour dont la moitié, chez les adultes, et les deux tiers, chez les enfants, proviennent d'une fabrication industrielle. La mauvaise alimentation, la « malbouffe » est donc une réalité quotidienne

---

1. Source: Institut national de la Consommation alimentaire (INCA).

et chacun pourra le constater si on lui donne les clés pour comprendre ce qu'il mange.

Malgré les grands élans de toutes les grandes chaînes de restauration qui jurent qu'elles vous offrent « le meilleur » en qualité et en diététique, il est aisé de se rendre compte que manger dans un fast-food n'est pas satisfaisant. Mais la difficulté est d'accéder à l'information. En effet, une très grande partie de notre alimentation est « transformée » avant de nous être proposée. Il faut dénoncer sans relâche les énormes trusts aux tentacules internationaux qui constituent l'industrie agroalimentaire mondiale et qui ont en charge ce travail mais ne livrent que très partiellement et très parcimonieusement leurs procédés de fabrication. Les additifs de toute nature, colorants, exhausteurs de goût, sucres, sel, liants, conservateurs, suppléments ainsi que les techniques elles-mêmes modifient profondément l'aliment initial. Pourtant, jamais ne sont effectués d'essais cliniques avant la commercialisation pour savoir si tous ces produits peuvent obtenir l'estampille « Bon pour l'alimentation humaine ». Sans doute fait-on des essais de toxicité concernant ces additifs, mais un produit non toxique n'est pas forcément un bon produit, et il peut avoir par accumulation des effets très pervers à moyen et long terme.

### *Un exemple : Nutri-Score contre Big Six*

Ce n'est pas un scoop mais c'est un vrai scandale. Le ministère de la Santé a tranché. Il a retenu l'étiquetage nutritionnel Nutri-Score et son code à cinq couleurs, du vert au rouge, pour informer les Français sur la qualité de leurs aliments. Celui-ci est entré en application en avril 2017. On commence à le voir sur de rares produits dans les grands magasins et il est censé être apposé sur tous les aliments depuis juin 2018. Mais il n'est pas obligatoire. Élaboré sur la base des travaux de l'Institut national de la

santé et de la recherche médicale (Inserm), il a la faveur des nutritionnistes.

En effet, derrière son code couleur ultra-simple, il prend en compte suffisamment de critères pour distinguer, par exemple, la bonne pizza au fromage de la mauvaise. De quoi encourager des choix plus sains en rayon et influencer les recettes des industriels. Pour chaque catégorie de produits alimentaires, le code est élaboré en fonction de quatre critères clairs : la teneur en sel, en sucre, en mauvaises graisses et l'apport calorique. L'objectif est de permettre aux consommateurs de comprendre en un coup d'œil les informations nutritionnelles inscrites sur les produits. Ce n'est qu'un premier coup d'œil car il faudrait faire beaucoup plus. Les distributeurs Intermarché, Leclerc et Auchan, ainsi que les groupes agroalimentaires Fleury Michon, McCain et Danone se sont déjà engagés à mettre en place Nutri-Score sur l'ensemble des produits de leurs marques. C'est un progrès, limité certes, mais un signe de dialogue possible pour la suite.

Réponse des trusts : face à ce progrès imposé par les politiques, la contre-attaque est lancée depuis longtemps par les plus gros trusts alimentaires, les récalcitrants de toujours. Ceux qu'on appelle les « Big Six », les six géants de cette industrie, Nestlé, Mars, Coca-Cola, Unilever, Mondelez et PepsiCo, financent évidemment une contre-offensive en se liguant contre Nutri-Score. Ils ont mis au point une « Grosse Bertha » de portée internationale (rappelons pour les plus jeunes que la Grosse Bertha fut un canon de puissance exceptionnelle utilisé par l'armée allemande durant la Première Guerre mondiale).

Ces marques, selon l'ONG<sup>1</sup> Foodwatch, ont combattu pendant des années tout logo qui renseignerait les consommateurs sur la réelle qualité nutritionnelle des produits. Bien que la France ait choisi d'officialiser Nutri-Score, elles ont présenté à la Commission européenne leur

---

1. Organisation non gouvernementale.

propre « initiative d'étiquetage nutritionnel évolué », qui est une manœuvre grossière mais hélas encore légale pour détourner le logo Nutri-Score à leur avantage. Cette combine pourrait permettre aux fabricants de faire passer leurs aliments et boissons pour plus sains qu'ils ne le sont en réalité, avec moins de produits étiquetés en rouge, ce qui aurait un impact direct sur la santé publique. « Ces géants de l'industrie agroalimentaire utilisent une vieille technique, qui consiste à brouiller le débat, cette fois en proposant leur propre logo dénué de tout fondement scientifique. » L'industrie agroalimentaire et ses lobbies font de la désinformation en permanence. « Ils n'ont pas vraiment l'intention de favoriser une alimentation saine en produisant des aliments plus équilibrés. Ils cherchent simplement à échapper à toute amélioration de leurs produits », dénonce Karine Jacquemart, directrice de Foodwatch.

### *Il est urgent de réagir*

Nous devons reprendre en main notre alimentation. Car cette aberration est lourde de conséquences. La population des États-Unis atteint un niveau d'obésité insupportable : 40 % des femmes, 35 % des hommes et 17 % des enfants et adolescents entraînent dans cette catégorie en 2016. Le corps répond de différentes façons à cette surcharge pondérale et à l'hypertrophie de ses réserves de graisses. Le premier risque est de dérégler tout le système qui contrôle notre « machine énergétique » et d'amener d'abord insidieusement à une maladie inflammatoire sur laquelle planent encore bien des mystères, puis au pré-diabète, puis à un diabète de type 2 installé, sans parler des affections cardiovasculaires et des cancers... Dans cet immense pays, celui de tous les excès, cela fait plus de cent ans que les industriels de l'alimentaire essaient d'imposer la vente des produits dits de « commodité » sous le prétexte

fallacieux mais très habile de donner du temps de vie supplémentaire aux femmes de plus en plus nombreuses à travailler. Des produits tout préparés ou qui ne requièrent qu'un temps très minime pour leur mise sur la table. Des produits qui doivent déclencher l'addiction pour être vendus par millions voire milliards d'exemplaires.

Nos enfants et bien des adultes deviennent obèses en buvant des sodas hyper-sucrés. Les maladies inflammatoires (diabète, maladies cardiovasculaires, arthrose) atteignent des centaines de millions de personnes dans le monde développé et gagnent les pays en voie de développement. Nous savons aujourd'hui qu'elles sont, pour partie, corrélées à une mauvaise alimentation. La perte de notre joie de vivre est également liée à la malbouffe. Certains cancers ont aussi à voir avec le contenu de notre assiette. Depuis que nous avons abandonné l'idée de manger des produits frais, nous nous sommes laissé coloniser par ces « marchands » dont le premier souci est de vendre leur marchandise avant celui d'être conformes à la biologie de l'humain.

Le désastre est observable outre-Atlantique : le pourcentage d'obèses chez les adultes est passé de 30,5 % en 1999 à 39,6 % en 2017 et, pour les enfants de 2 à 19 ans, de 13,9 % en 1999 à 18,5 % en 2017. Éloquent ! Si on considère les personnes adultes en surpoids (ce qui inclut donc les obèses) on arrive au chiffre hallucinant de 64 %. On peut ainsi affirmer que 64 % de la population des États-Unis est en situation pathologique. Peut-on imaginer pire constat ? Dans le pays qui se prétend le champion de la liberté individuelle, une énorme majorité de la population se voit imposer le diktat des lobbies agroalimentaires qui la met en état de maladie chronique, sans que le gouvernement ne réagisse sérieusement.

Le cas du Mexique, bien documenté, est pire et encore plus éloquent. Les enfants mexicains souffrent souvent de malnutrition durant leurs deux premières années et évoluent alors vers l'obésité, ce qui entraîne des dommages

très sévères pour le métabolisme et les prédispose très vite au diabète de type 2. Ici, on a même trouvé un terme pour qualifier cette épidémie nationale: c'est la *diabesidad*, littéralement la « diabésité », un cocktail pathologique mortel d'obésité et de diabète, qui s'installe dans l'organisme des petits Mexicains dès le plus jeune âge. Nous reviendrons sur les causes de cette catastrophe sanitaire.

La France, malgré une prévalence du surpoids et de l'obésité qui reste élevée, a été l'un des tout premiers pays à montrer une tendance à la stabilisation du surpoids y compris chez les enfants (les taux de surpoids et d'obésité ont été stables au cours des dix dernières années). Selon une étude parue dans le Bulletin épidémiologique hebdomadaire (*BEH*) de l'Agence sanitaire de Santé publique en juin 2017, 49 % des adultes étaient cependant en surpoids en 2015, contre 49,3 % en 2006, soit un sur deux. Il est temps de réagir. Une vraie révolution nous attend et cette révolution est fédératrice.

## Une révolution fédératrice

La bonne nouvelle: il n'y a jamais eu autant de questionnements et de révoltes contre le contenu de nos assiettes. Depuis quelques années, le désir de savoir, de comprendre et de se rassembler autour d'une maîtrise approfondie de notre alimentation va croissant. En témoignent aussi bien les AMAP (Associations pour le maintien d'une agriculture paysanne) que les supermarchés coopératifs, en passant par les très nombreuses fermes reconverties en agriculture biologique (on compte en France, en 2018, 36 664 producteurs d'aliments bio sur 6,5 % de l'espace agricole utile, soit 1,77 million d'hectares).

C'est tant mieux car un bilan approfondi montre que la situation est complexe et difficile si l'on considère l'ensemble des problèmes: c'est-à-dire la production des

aliments, souvent polluée par ce que l'on appelle pudiquement les « produits phytosanitaires » de l'agriculture intensive, leurs transformations multiples et mal contrôlées par l'industrie agroalimentaire, leur commercialisation mal repérable par les chaînes de distribution et leur utilisation hasardeuse par chaque personne. Cette vue d'ensemble et l'observation des problèmes de santé induits autorisent à parler de catastrophe alimentaire et à considérer que cette situation est sans doute aussi grave que celle annoncée par le changement climatique. Mais on a plus à craindre, très vite, d'une malbouffe planétaire que nous pouvons résolument affronter que des conséquences de ce changement sur lequel nos moyens d'intervention sont limités. En effet, le délabrement alimentaire va croissant depuis plusieurs dizaines d'années. Il faut donc nous réveiller rapidement, aiguïser notre conscience des risques et œuvrer très activement pour changer de fond en comble notre alimentation.

### *Révolutionner notre alimentation ?*

À l'évidence, nous ne pouvons plus manger comme aux temps paléolithiques, bien que certains nostalgiques nous invitent à y revenir. À chaque époque, nous avons dû manger en utilisant les ressources et les procédés disponibles, mais pour autant, nous n'avons pas été contraints de subir la pression voire l'oppression de ceux qui voudraient nous faire manger n'importe quoi. Il faut insister : l'industrie agroalimentaire, aidée et protégée par ses lobbies et souvent soutenue par les gouvernements, recherche surtout le profit et bien rarement la santé humaine. Alors comment élaborer un guide pour cheminer vers une bonne alimentation qui nous maintiendra en bonne santé physique et mentale ? D'abord et assez simplement, en maintenant et prolongeant la tradition de l'homme qui, depuis ses origines, n'a pas cessé pour survivre de s'adapter aux conditions



de vie du moment et du lieu, cherchant toujours le meilleur et utilisant sa prodigieuse faculté d'intelligence, c'est-à-dire sa faculté de comprendre.

Il suffit de parcourir le monde pour se convaincre qu'il existe autant d'opinions et d'idées sur ce qui constitue une alimentation « normale » que de pays. Mais ces cuisines traditionnelles utilisent intelligemment les ressources locales, sans les dénaturer. Ces cuisines sont le patrimoine de l'humanité. Cependant, on observe que depuis une centaine d'années, l'industrie agroalimentaire invente et distribue des produits formatés au mépris des ressources et des coutumes locales. Sous couvert de participer à la lutte contre la faim, qui atteint encore près de 1 milliard d'humains, ces trusts inondent les cinq continents de leur « bouffe » ultra-transformée. C'est contre cette oppression que nous devons réagir.

### *Inuit vs Texan*

Pour illustrer les réflexions et les actions que je vous invite à partager, comparons d'emblée deux situations très typées pour montrer les différences étonnantes de pratiques nutritionnelles entre deux groupes humains : la façon encore « traditionnelle » de s'alimenter de certains Inuits et celle de l'Américain moyen, un Texan par exemple.

Les Inuits, que nous appelions jadis Esquimaux, vivent dans le Grand Nord, notamment dans le « royaume de Thulé », à l'extrémité du Canada. Traditionnellement, ils consomment essentiellement de la chair de poisson, de la viande crue ou cuite, notamment de phoque et d'ours, et de petits oiseaux, les mergules nains, dont ils sont très friands et qu'ils apprécient frais ou sous forme d'un produit de macération avancée. Très peu de légumes et de fruits dans leurs repas car ceux-ci sont évidemment absents sur la banquise. Les Inuits les plus traditionnels sont soumis à leur environnement et y