

« C'EST TROP DE PROTÉINES ANIMALES, DIS DONC... »

Aux yeux des mangeurs à tendance naturo, le menu des quinze jours de la cure « Nouvelle Flore » peut paraître trop riche en protéines animales. On y autorise des doses illimitées de viandes pendant les quelques jours de cure (ou 400 g par jour pour la version au long cours). D'un point de vue de nutrition bien tempérée, ce n'est pas délétère, contrairement à ce qu'en disent certains diététiciens alternatifs.

Voyons en détail comment mettre en perspective quelques idées reçues en alternutrition sur le sujet.

Boutez le bœuf hors de mon assiette ?

Le lait a mauvaise presse en alternutrition. Que dire alors de notre pauvre ami le bœuf ?

Depuis des dizaines d'années, les praticiens d'alternutrition recommandent de privilégier la viande blanche au détriment de la viande rouge, quand ils ne prônent pas le tout-poisson ou le tout-légumineuses. Voilà que la diététique classique s'y met aussi, d'après mes récentes lectures.

Jouons au jeu des trois critères de discernement : « qu'en dit la science, qu'en dit la tradition, qu'en dit le terrain ? ».

La viande rouge présente l'avantage d'être riche en nutriments qui protègent le cœur et le système nerveux, entre autres : les vitamines B12 et B6, le zinc, le phosphore, la carnitine et le coenzyme Q10, sans parler du précieux acide alphalipoïque et de l'acide linoléique conjugué (ALC) dont la recherche vient de démontrer l'effet anti-tumeur et dont la plupart des magazines spécialisés vous proposent d'acheter des versions en pilule cher de chez cher pour leur autre vertu amincissante.

Certes. Pourtant, bien des nutrithérapeutes ont fait le bonheur de leurs patients en végétarisant leur assiette.

La vérité est bien sûr dans le juste milieu.

C'est une évidence : l'humain moyen n'est pas construit pour traiter les tombereaux de protéines animales que nous ingurgitons en moyenne aujourd'hui dans le cadre d'une alimentation par ailleurs riche en glucides et en graisses.

Après les longues années de guerre et de pénurie, il était peut-être naturel de se rassurer et de s'adonner à de tels potlatchs. Ces excès auraient pu se modérer naturellement après quelques années, mais voilà que s'est insinué dans l'inconscient collectif le mythe de « la-protéine-avant-tout » (par la voie de la subtile propagande de l'agro-biz, soyons francs).

Croyance irrationnelle

La croyance que la viande est indispensable pour tout un chacun, en régime de croisière, est profondément irrationnelle. Elle mérite des livres entiers, je ne fais ici qu'effleurer le sujet. À mon époque végétarienne, j'ai connu le pervers souriant qui, connaissant vos choix alimentaires, vous convie à une choucroute cochonnaille, convaincu de vous faire « craquer », alors qu'il ne fait que vous confirmer dans vos choix.

Aussi connu le regard en coin de la tantine qui culpabilise en soulignant : « dis, ton fils n'est pas un peu plus pâle qu'avant ? », le « avant » désignant notre ère viandeuse, bien sûr.

Tout cela est d'un bête ! La palme de l'idiotie inconsciente revient à ce président de la fédération bovine française que j'ai entendu, lors d'un Thema sur Arte en 1998 dénoncer le gouvernement de l'Inde pour vouloir priver les petits indiens de viande.

Répetons-le : le bon sens est dans le milieu.

Carêmes

Si l'on se réfère à nos propres habitudes ancestrales, nos aïeux avaient aussi la sagesse de refréner de temps en temps leurs instincts carnivores en s'en abstenant par périodes.

Outre les jours maigres chaque semaine, le calendrier religieux imposait deux carêmes de quarante jours. En 1960, en Crète (la Crète de ces années-là est la dernière survivance connue de nos habitudes alimentaires ancestrales européennes d'avant l'industrialisation), on comptait cent cinquante jours maigres pour les Crétois qui suivaient encore les préceptes religieux (la toute grande majorité).

En parallèle à nos aïeux, nos amis d'ailleurs, restés proches de leurs traditions ne pratiquent pas les cuissons industrielles à très hautes températures, dont il a été prouvé entretemps qu'elles génèrent plus de carcinogènes que les bonnes vieilles cuissons douces. Je précise ici « cuissons douces », car les techniques modernes nous ont fait oublier que par tradition les marmites mijotaient doucement sur le coin d'un poêle ou d'un feu, que les rarissimes pièces de viande étaient rôties sur le coin de l'âtre, et non sur la flamme comme il nous amuse tant de le faire entre amis en été.

Viande rouge ou viande blanche

Il m'est difficile de comprendre pourquoi, en acceptant les viandes, il faudrait cependant éliminer le bœuf — qui n'est d'ailleurs, petit détail technique, plus du bœuf (c'est-à-dire un taureau castré) mais presque toujours de la vache — « vache » qui ne revient sur le devant de la terminologie que lorsqu'on parle de folle... tiens, tiens... « tota mulier in utero » n'est pas loin. Je m'égare...

Quoi qu'il en soit, il serait plus sage de virer le porc de nos assiettes, dont la consommation (ou seraient-ce les modes de production et de transformation ?) est bien plus clairement incriminée dans les manifestations de colopathie. Les menus de la cure en sont exempts.

Comment justifier un tel haro sur le bœuf, alors qu'en Argentine encore aujourd'hui la très grande consommation quotidienne par personne de cette viande n'est liée à aucun trouble de santé ? J'en appelle ici aux philosophes de l'alimentaire : quel mythe se cache

derrière le bœuf pour qu'on le démonise à ce point ?

Certains mangeurs vivent une biochimie d'hyperréactivité au bœuf et à l'œuf, mais ils sont rares. Il semble aussi que, chez les mangeurs du groupe sanguin A, la viande rouge en particulier peut être source d'hyperréactivité. Pourquoi donc généraliser à tous les mangeurs des particularités individuelles ? D'autant plus qu'en cas de crise, on pare au plus pressé ; on omet les paramètres de profilage profond comme l'appartenance à tel ou tel groupe sanguin.

Comment savoir si vous êtes réactif au bœuf ?

Inspirons-nous de la longue pratique de papie Atkins : si le taux de cholestérol augmente au lieu de chuter avec « Nouvelle Flore » ou un régime low-carb qui intègre régulièrement du bœuf et des œufs, vous êtes probablement sensible à l'acide arachidonique. Comme le taux d'acide arachidonique dans la viande dépend des doses de farines et de céréales que l'animal a consommé (« ce qui déséquilibre la production d'eicosanoïdes » pour votre prochain dîner en ville), mangez donc du bœuf élevé en plein champ...

Selon le même bon docteur, les autres signes d'une réactivité à l'acide arachidonique seraient que vous ressentiez de la fatigue malgré ce régime si doué pour vitaliser les plus fatigués, un endormissement difficile, un réveil difficile avec étourdissements, des cheveux et des ongles cassants, de la constipation, la peau sèche, une tendance aux éruptions cutanées. Tous les signes qui devraient au contraire disparaître avec la tenue d'un cure bien ciblée.

Amines

D'autres principes contenus dans les viandes pourraient être aussi mis en avant dans les réactivités. Il se pourrait en effet que ce ne soient pas les viandes qu'il faudrait incriminer dans certains désordres organiques, mais bien leur teneur en amines (dérivés d'acides aminés).

Le porc en est toujours riche, même frais. Le bœuf, lorsqu'il est laissé à reposer trop longtemps ou conservé sous vide, développe

rapidement des amines « allergisants » chez les mangeurs plus fragiles au plan de l'histamine*.

En cas de fragilité organique digestive liée à un historique de migraines (un des signes classiques de la réactivité aux amines), on sera donc prudent avec les amines que l'on peut trouver dans certaines viandes de conservation comme les charcuteries, mais aussi dans les poissons (frais et en boîte), les abats, les fromages affinés plusieurs semaines ou mois, les produits séchés ou déshydratés, les produits fermentés (sauce soja, vinaigre, etc.), tous les agrumes, les tomates et dérivés, les bananes et les autres fruits exotiques (tous, y compris les avocats), le chocolat, le vin (tous types).

Si c'est votre piste, ce n'est pas le végétarisme qui vous sauvera, comme je l'ai cru longtemps, mais bien l'attention aux doses d'amines.

Cancer et viande

A mon grand regret, quelques contre-vérités ont subsisté dans mon premier tome de 1998 concernant le lien entre le cancer du colon et la consommation des graisses saturées*, tel qu'il avait été déduit d'études américaines.

Peut-on généraliser à nos pays les résultats des études outre Atlantique? Après que j'ai été opérée d'un cancer du colon en 1994, mon médecin traitant, au fait des dernières études liant le cancer du colon aux viandes, m'avait enjoint d'arrêter tous les produits carnés. Ce que je fis pendant quelques années, bien trop apeurée par la perspective d'une rechute... pour découvrir lors de lectures et d'un colloque scientifique que ces corrélations n'étaient pas confirmées en Europe.

Ce lien avait été mis en évidence par une étude épidémiologique portant sur 400.000 personnes aux États-Unis (1973). Lorsqu'une étude similaire a été effectuée en Europe, portant sur le même nombre de personnes, cette corrélation n'a pu être établie. Lors de

la présentation des résultats de l'étude européenne au cours d'un colloque d'experts au Luxembourg (1996), j'ai entendu l'orateur, étonné de cette disparité Europe-États-Unis, conclure qu'il devait y avoir une erreur de méthodologie.

Voyons voir si vraiment on ne peut pas trouver d'autres hypothèses pour expliquer ces disparités entre les résultats américains et les résultats européens.

Hypothèses, donc, mais si nombreuses que c'est presque un jeu de les souffler à l'oreille de ces grands experts.

Selon les plus récentes études, la corrélation ne se vérifie qu'avec les viandes transformées (les charcuteries, saucisses, etc.).

Dans les données américaines, les chercheurs n'ont pas séparé les viandes de charcuterie ou hachés (préparés avec moult additifs) des viandes originelles (le bon vieux steak tout simple). Ils n'ont pas évalué non plus la proportion de chairs par rapport aux abats et autres parties (oreilles, etc.) que le mangeur lambda consommait. Or l'équilibre protéique dépend d'une plus juste mesure entre les deux.

Les hormones, interdites en Europe, sont autorisées dans l'élevage bovin aux États-Unis.

Le précieux acide linoléique conjugué A.L.C. aux vertus diverses est présent à des teneurs cinq fois plus élevées dans les bœufs en pâturage que chez leurs collègues en stabulation entravée. Les premiers donnent aussi une viande plus équilibrée en omega 9, 3 et 6.

Le barbecue à haute cancérogénicité est presque quotidien chez nos camarades américains.

Plus de quatre-vingt cinq pour cent de leur ration alimentaire est composée de produits manufacturés, parfois plus riches en adjuvants qu'en nourriture vraie.

Le niveau de la consommation de légumes et fruits frais, qui peut contrer les méfaits possibles chez certains des excès de viande, est déplorable aux U.S.A.

Les États-Uniens sont les champions de la consommation de sucre et d'acides gras TRANS (par produits industriels interposés). Ne ricanons pas, car nos petiots mangent déjà aussi mal, « *c'est arrivé près de chez vous* » avec trente ans de retard !

La recherche aurait aussi identifié une des modalités d'apparition du cancer du colon. Ce serait le surdosage alimentaire en omega 6 par rapport aux autres types d'acides gras, doublé de la consommation d'une haute dose de graisses TRANS artificielles qui, en présence de carcinogènes et de certains enzymes, induiraient la formation d'une tumeur.

Selon fragilité

Mon mantra perso est que le régime semi-végétarien est le meilleur régime pour l'homme et pour la terre. Mais... mais... mais... il est des cas de fragilité organique qui demandent de surdoser momentanément en protéines les plus biodisponibles : j'ai nommé les protéines animales; et les graisses saturées (huile de coco ou graisses animales, à nouveau).

« Nouvelle Flore » peut paraître très protéinée/saturée pour un naturo tendance végé. Ce n'est que temporaire. Les protéines animales sont favorisées pour deux raisons : elles ressource le sujet à tout berzingue; leurs graisses sont plus utiles momentanément que les graisses végétales polyinsaturées. Eh oui ! Si vous êtes épuisé organiquement, votre fragilité ne vous rend plus apte au végétal.

Trêve de longs discours : sur le terrain, on observe que, quel que soit le profil de base (d'un mangeur du groupe sanguin A réputé végétarien, par exemple), il est quasi impossible de restructurer l'équilibre intestinal des personnes fragiles sur la base de protéines végétales.

Ce n'est pas faute d'avoir essayé, j'étais végétarienne avant de le comprendre en 2000 par la voie de ma propre tuyauterie.

La doctoresse Kousmine, cette toute grande dame à qui je rends hommage dès que je peux, n'était tout de même pas la Bible sous forme humaine. Elle travaillait seule et ne pouvait TOUT savoir.

D'ailleurs, de son propre aveu, ses remarquables résultats sur d'autres pathologies (sclérose en plaques, etc.) tombaient à quasi rien sur les pathologies purement intestinales (RCUH, Crohn, etc.). Elle envoyait ces patients-là chez son amie psychanalyste, convaincue que tout était dans leur tête.

Malgré qu'elle a eu une merveilleuse intuition sur les vertus des graisses originelles, des nourritures vraies et tant d'autres paramètres de santé, elle a fait une confiance excessive aux mantras naturopathiques ayant cours à l'époque, et encore en vigueur aujourd'hui. Les naturos accusent les produits animaux de tous nos maux.

Rationnellement, il est pourtant impossible d'incriminer aucun aliment particulier pour d'éventuels dégâts sur la santé si cet aliment est traditionnel. En revanche, on peut nourrir un dossier lourdissime sur les traitements industriels (depuis le raffinage jusqu'aux additifs et aux résidus de traitement) ou sur les nouveaux aliments (steak de soja, etc.).

Le cas de figure des abats

En « Nouvelle Flore », les abats comme le foie, les rognons, les ris, les gésiers, peuvent être proposés une à deux fois par semaine, sauf chez les personnes hypersensibles aux amines.

Ces abats ont des teneurs extras en vitamines B1 et B5, en biotine, en vitamine A et, pour les abats de poisson, en vitamine D. Tous les minéraux sont présents.

Les naturos anti-abats ont oublié les très efficaces recommandations d'Adelle Davis, la mère américaine de tous les nutrithérapeutes. Du temps de sa pratique, dans les années 50 à 90, elle ajoutait du foie

séché et pilé dans le milk shake du matin ! Fort de café, n'est-il pas ?

Selon la doctoresse Campbell, la consommation régulière de foie fait infiniment plus pour rétablir le statut nutritionnel de ses patients, enfants et adultes, que les meilleurs et les plus chers des compléments alimentaires.

Les crudivores connaissent aussi les superbes succès sur des maladies dégénératives du docteur Max Gerson. Il ajoutait à son (très strict) programme de jus de légumes frais un jus de foie frais tous les jours... Miam, de mieux en mieux !

Achats d'abats

Le RGS* original d'Elaine Gottschall ne porte hélas pas attention à la qualité des viandes : bio ou conventionnel, intensif, steak ou foie, tout se vaut dans ce système.

Domage ! Les graisses animales sont les entrepôts que la nature a prévus pour stocker les résidus de pollution dont le corps ne sait que faire. Les protéines du muscle ne valent pas celles des abats, les premières étant des excitantes cellulaires alors que celles des abats et du bouillon maison sont des protectrices de la cellule.

Les foies d'animaux médicamentés ou hormonés (oh, non, pas de ça chez nous..., entends-je; aheum, réponds-je) sont des pharmacies plutôt que les usines à nutrition qu'ils devraient être. Le foie des animaux n'a pas plus que le nôtre développé de stratégie pour excréter tous ces résidus modernes.

Il tombe sous le sens que si vous utilisez un régime pour aider la rémission d'une maladie grave, vous choisirez les sources les plus efficaces de ces premiers remèdes que sont les aliments. Nous sommes ici au-delà des questions de budget, car on parle de survie, n'est-ce pas ?

Les œufs et mon cœur !

Dans la gamme des mauvais procès intentés aux protéines animales, parlons des œufs. Les œufs sont l'aliment naturel parfait : un apport d'excellentes protéines, une mine de nutriments et d'acides gras essentiels.

Je propose de ne pas se fier aveuglément aux « études sérieuses » avancées par les uns et les autres pour justifier leur posture. Il s'agit très souvent de compilations scientifiques, dont le biais est très facile à démontrer.

Voilà quelques dizaines d'années que les œufs sont interdits aux personnes dont le taux de cholestérol est trop élevé. Apparemment à tort, comme on le découvre seulement maintenant, entre autres parce que le jaune d'œuf contient de la lécithine, du fer, du soufre et d'autres oligoéléments qui permettent un métabolisme correct du cholestérol. La lécithine lierait le cholestérol et l'empêcherait de se déposer sur les parois des artères, entre autres.

C'est un aliment source hors pair, dont il est dommage de se passer surtout depuis que l'on sait que sa consommation n'influe pas sur le taux de cholestérol.

De plus, les œufs sont une excellente source des composants protéinés les plus essentiels, sans compter ses autres apports très nutritifs.

La consommation de deux jaunes d'œufs crus par jour rétablira les plus vieilles anémies en quelques semaines, comme l'a démontré moult fois lors de sa longue carrière la doctoresse Kousmine.

“ Même si je prêche dans mes livres l'orientation végété, l'homme est un omnivore — ne traduisez pas « carnivore » : sa consommation de protéines animales doit être accompagnée de végétaux : des légumes et des fruits frais (sous la forme de jus fraîchement pressés si vous êtes un récalcitrant) et, hors cure, des céréales (semi-)complètes.

En diététique classique, la consommation des œufs est souvent limitée à trois par semaine. Sans commentaire. Ces recommandations datent d'il y a vingt ans et ont été démontrées nulles depuis par les spécialistes...

Le supplément d'Octobre 2000 du très sérieux Journal of the American College of Nutrition a publié les présentations d'une conférence « Où serions-nous sans l'œuf? Une conférence sur le premier aliment naturel ». On y lira de précieuses infos sur les œufs et le cholestérol, par de prestigieux chercheurs qui nous rappellent qu'il « est largement démontré qu'il n'y a pas de connection entre le cholestérol alimentaire et les taux sanguins de cholestérol. »

À part les quelques rares personnes qui sont allergiques franches à l'œuf ou qui réagissent trop fort à leurs composés soufrés (souvent le cas des intoxiqués aux métaux lourds) ou aux produits utilisés pour les nettoyer (dérivés de chlore, même en bio, oui, oui), les œufs ne peuvent pas provoquer de dégâts, surtout s'ils sont de source saine.

Ne mettons pas dans le même panier les œufs oxydés (en poudre, en mayo industrielle, etc.) et les œufs frais de poules heureuses.

De toute façon, dans notre plan de prudence pour les personnes fragiles, on ne consomme des œufs que tous les quatre à cinq jours (système de rotation sage, autogéré).

Les mangeurs moins fragiles peuvent s'en permettre deux par jour, en retenant qu'aucune société avant nous n'a consommé des œufs tous les jours de l'année.

Poissons

Si l'on respecte la modération, tous les poissons sont bénéfiques dans une cure « Nouvelle Flore ». Même en boîte! Les maquereaux et les sardines en boîte sont bien pratiques pour les pique-nique de soliste. Les foies de morue en boîte sont aussi un excellent apport de vitamine A.

La prudence est de mise. Le bœuf bien élevé est toujours plus bénéfique que le poisson...

Eh oui! Je souris lorsque je vois des bonnes volontés consommer tant et plus de poissons pour leurs « vertus pour ma santé, tu vois ». Outre que ces mangeurs semblent oublier l'empreinte écologique de leurs choix prétendus de santé — à ce rythme nos enfants n'auront plus tard plus de poissons à manger; l'éthique de l'halieutique chez les nutrithérapeutes débutants, c'est : « après moi, les mouches », n'est-ce pas? — ils ne semblent pas au fait que le poisson est un des aliments les plus pollués actuellement. Au point que dans certains États américains, le thon est interdit aux femmes enceintes...

Classiquement, les nutritionnistes professionnels limitent la consommation de poissons à deux fois par semaine, alors qu'en Naturoland certains prônent le poisson tous les jours — et cela, même pour des cas de cancer¹, hélas!

Le poisson et les fruits de mer étant d'une riche teneur en amines, sauf s'ils sont frais de chez frais, et les amines étant réputés des promoteurs de tumeur, je prône la modération piscivore en cas de troubles organiques majeurs.

Je serais encore plus prudente que les nutritionnistes classiques avec les personnes fragiles ou en état de crise : maximum une fois par semaine. Dans la cure « Nouvelle Flore », le poisson n'est proposé que le lundi. Dans l'Assiette Ressourçante de Nourritures Vraies (le régime de croisière), il est proposé deux fois par semaine pour les omnivores (le lundi et le vendredi) et une seule fois pour les semi-végétariens (le vendredi).

¹ Selon une étude de l'INRA française en 2009, les personnes mangeant du poisson deux fois par semaine en Rhône Alpes avaient une formule sanguine bien plus riche en PCBs et autres gentillesses que les autres mangeurs. Sachant à quel point ces polluants organiques persistants sont des perturbateurs majeurs du métabolisme, quelle curieuse idée d'en ajouter autant dans l'assiette d'une personne victime d'une telle maladie.

Dégâts collatéraux du passage au végété

Les mangeurs qui se privent de protéines animales ont souvent tendance à surdoser l'assiette en légumineuses, en noix et en céréales complètes, qui sont toutes source riches en oxalates alimentaires. Ces surapports ne réussissent pas à tout le monde.

Une nouvelle piste a été ouverte par Susan Owens, chercheuse spécialisée dans le domaine de l'autisme. Les victimes de dysbiose et de colopathie seraient parfois de mauvais gestionnaires d'oxalates, ces formes de cristaux qui peuvent perturber l'écologie intestinale mais aussi circuler dans les tissus et provoquer de fortes douleurs.

Certains aliments considérés comme sains par les dysbiotiques sont de lourds apports en oxalates : le thé, les amandes et les autres noix, quasi toutes les céréales complètes, certains légumes (haricots verts, tomates, aubergines, épinards, etc.), les légumineuses (dont le soja), les laits végétaux.

Tout régime visant à soigner ces troubles digestifs devrait donc inclure une attention aux oxalates. Ces derniers, en particulier lorsqu'ils sont consommés par un mangeur évitant les laitages (parfois carencé en calcium), entretiennent l'inflammation chronique dont pâtit le sujet.

S'il faut éliminer les sources d'oxalates de l'environnement alimentaire d'un colopathe et si ce dernier veut en outre rester végétarien, que lui resterait-il à manger ?

Et moi et moi et moi ?

Votre question est : « Et moi, là-dedans ? Viande : oui ou non ? Combien de viande ? Je veux vivre éternellement, s'il vous plaît, madame ».

Il n'y a pas de réponse catégorique et franche à la question ci-dessus. Tout dépend, au cas par cas, de la physiologie de la personne. Certains ont besoin de viande rouge et grasse — comme ceux qui, génétiquement, ont besoin de gros apports en carnitine pour le bon fonctionnement du cœur. D'autres se sentiront dynamiques et légers avec un régime semi-végétarien basé sur des laitages fermiers et des œufs frais — dont l'apport riche en tryptophane ouvre la voie à la mélatonine et à la sérotonine. D'autres encore se nourriront avec bonheur de volailles et de poissons, pour des raisons cellulaires tout aussi profondes. Les derniers, enfin, pourront se délecter d'un quotidien purement végétal : légumineuses, oléagineuses, légumes frais, riz et pain complet.

“ Je suis désolée de ne pas avoir de baguette magique qui vous permette de découvrir en cinq secondes votre profil profond. Ma solution de bon sens est de suggérer à tous les mangeurs le juste milieu : un peu de tout, en variant régulièrement les sources alimentaires (le principe de rotation), en suivant son instinct profond, en choisissant des aliments ressourçants et en n'excluant aucun produit à part la plastibouffe, le sucre ajouté et les acides gras TRANS.