

I. ETAT DES LIEUX

Ensemble, nous avons tous raison

Je me joins à tous mes camarades de l'alternutrition lorsqu'ils s'opposent à l'idéologie rampante dans le nutritionnisme académique, qui se traduit dans des citations similaires : « *La rationalisation de l'alimentation des animaux est nettement en avance sur celle de l'homme. Non freinée par le poids de la culture et des traditions, par des considérations hédoniques et gastronomiques, elle a pu bénéficier de tous les progrès scientifiques et technologiques* » — citation due à un professeur de nutrition dans une école vétérinaire française (R. Wolter, Libération 6 juin 1990). Encore quelques années de dégustation par nos petits des plasti-aliments chimiqués qui sont devenus leur quotidien, et il n'y aura en effet plus de frein gastronomique ou hédonique !

On est bien d'accord : il est juste de pourfendre ces logiques absurdes et de défendre les nourritures vraies. Faut-il pour autant basculer dans l'excès inverse ? Les penseurs des nouvelles écoles alimentaires comme la récente vague végé extrême semblent singulièrement peu enclins à penser « ce que manger veut dire » et tout aussi particulièrement marqués par un amour pour les rapports de pouvoir avec les autres humains. Leurs textes sont truffés de mantras aussi catégoriques que le discours du véto ci-dessus.

Je crois être la seule en alternutrition à représenter une attitude libertaire. Je ne nie pas l'efficacité d'un système intégrant une majorité de produits végétaux. Ce serait aberrant alors que, dans mon livre *Une Cure antifatique*, je propose un drainage en dix jours d'une forme de

végétarisme extrême; alors que je prône l'utilisation judicieuse de jus de légumes crus dans *Fruits de la Vie*; alors que je transmets des centaines de recettes pour les profils végés dans mon vade-mecum « *Ambiance végété : le best of de mes recettes ressourçantes* » (p. 197), où l'on trouvera même des plans pour une cétogénique verte. Mais je relativise la puissance du végétarisme en fonction des profils biologiques et de la vie sociale.

Que voit-on de plus en plus en consultation? Des femmes surtout, soucieuses de leur santé, et qui, désirant faire tout au mieux, limitent ou éliminent tout-à-fait les sources animales. Elles consultent six mois ou plus après avoir mis en place un tel régime, lorsque l'énergie et la santé s'effondrent. P. 50, on lira un encadré spécifique, par Gabriella Tamas, qui s'adresse à ces femmes. Dans les faits, les premiers signes de dégradation de santé sont apparus après quelques semaines, mais elles ont persévéré, convaincues que l'échec provenait de leur mauvaise pratique du végétarisme. On retrouve les mêmes plaintes : fringales, faim inassouvie, troubles digestifs, manque d'énergie, pertes de concentration, anxiétés. Et on retrouve le même effet ressourçant chez toutes ces femmes lorsqu'elles acceptent de réintégrer bien plus de protéines de source animale, de la viande rouge en particulier. Toutes ne sont pas affaiblies par cette pratique, certes. J'envisage ici les cas auxquels le végétarisme ne réussit pas.

La prudence s'impose quand on se lance dans l'aventure du tout-végétal en permanence, qui peut être le chemin idéal permanent pour certains mangeurs, assez rares selon mon expérience de plus de vingt ans dans le domaine. Pour la plupart, il n'est que temporaire. C'est le régime semi-végé ou végé doux, qui inclut des sources animales comme

« Physiologiquement, en voulant donner à l'autre le même pain qu'à soi-même, on le rend en vérité semblable à soi-même. » (le professeur Jean Trémolières, dans *Partager le Pain*).

le beurre, les œufs et les laitages, qui réussit le mieux à la majorité. En pur végé, tous les pratiquants ne sont pas rayonnants. Si l'on perd ses rayons, je suggère que l'on revienne en arrière et que l'on recalibre ses choix alimentaires, sereinement et en douceur.

Les amateurs de régimes hypervégé sont animés d'un élan d'enthousiasme excessif pour la nourriture saine et ses avatars. Je n'entends pas ici polémiquer sur l'une ou l'autre école, sur l'un ou l'autre gourou. Il n'y a de gourous que s'il y a des suiveurs, pourquoi s'en prendre aux gourous? N'est-ce pas l'équivalent du mari trompé qui s'en prend à l'amant, et non à sa femme ?

J'entends plutôt modérer les élans argumentatifs de mes camarades phytophages. Il n'y a hélas que peu de soutien ferme et définitif du côté scientifique, si l'on excepte les études brandies par des idéologues de la cause, qui confondent preuves tangibles et croyances. En attendant que nos amis chercheurs s'y mettent, contentons-nous donc d'observer ce qui se passe sur le terrain (comment se portent réellement les végés puristes) et d'écouter ce que nous dit le corps.

Au chapitre suivant, je m'étendrai longuement sur le cas des protéines, car la mode végane fantasque a contaminé à contaminer le végétarisme à l'ancienne, en faisant croire que l'ensemble protéique utile peut être trouvé dans une alimentation de source végétale. De plus en plus de pratiquants végétariens sous-dosent considérablement leurs apports animaux (œufs et laitages), se fragilisant petit à petit. Or, on peut relativiser cette affirmation en quelques clefs. Primo, le monde occidental est si stressé à l'heure actuelle que les doses de protéines utiles sont, pour la toute grande majorité de nos concitoyens, supérieures à la norme de base, soit 0.83 gramme par kilo et par jour, ce qui devient difficile à atteindre en pur végétal. Secundo, les nouvelles méthodes de mesures de la biodisponibilité des protéines sont claires dans leurs effets : les acides aminés des végétaux sont moins bien utilisés que ceux des produits animaux. Ce sujet trop technique (DIAAS vs l'ancienne norme PDAAS) sera traité dans un topo à venir, p. 18. Tertio, des acides aminés qui étaient considérés comme non essentiels chez

Les justifications prétendument scientifiques des amateurs du végétal à temps plein et à cent pour cent ne sont pas fondées. Il faut pourtant accepter que ce régime semble parfaitement convenir à certains mangeurs. On verra ici comment discerner le bon grain des givrés.