

"La Santé dans l'assiette", documentaire américain de Lee Fulkerson.

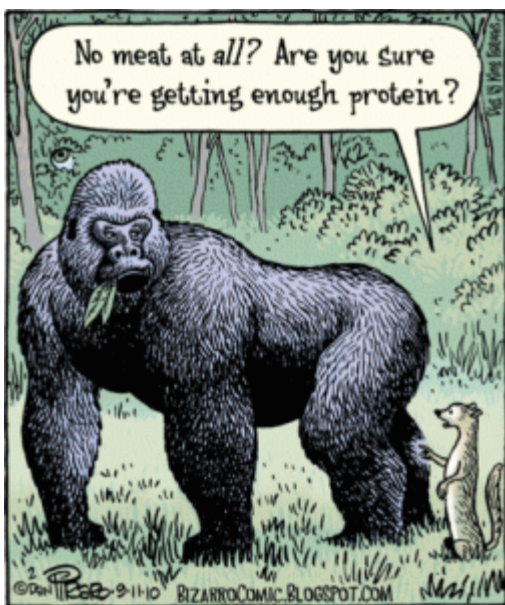
S'estimant lui-même dans une forme physique toute relative, le documentariste Lee Fulkerson s'est lancé le défi de mieux comprendre – et faire comprendre – les liens entre santé et alimentation. Son documentaire au titre programmatique, La Santé dans l'assiette, se focalise sur deux interlocuteurs privilégiés, bien connus dans les milieux scientifiques américains : le professeur Colin Campbell et le docteur Caldwell Esselstyn.

Bien que venant d'horizons différents (le premier est biochimiste, le second chirurgien), les deux hommes ont été amenés à concentrer leurs travaux sur le problème de la nutrition, particulièrement important aux Etats-Unis – même si la majorité des autres pays sont beaucoup moins en reste qu'ils ne voudraient le croire. Ils sont parvenus aux mêmes conclusions : notre santé dépend de ce que nous mangeons beaucoup plus étroitement qu'on ne le pense. Et pour l'entretenir, il faut changer radicalement le contenu de nos assiettes, en écartant de ces dernières tous les aliments d'origine animale et tous les produits industriellement transformés.

Adieu burgers, adieu fromages, lait, farines blanches et sucres raffinés ! Autour de ces deux éminents scientifiques, de nombreuses voix font chorus : patients, nutritionnistes, acteurs divers du monde médical, convertis de toutes sortes.

Entre deux témoignages, Lee Fulkerson multiplie modélisations 3D et chiffres chocs, exposant efficacement les fondements scientifiques de la théorie, sans craindre de donner la parole à certains défenseurs d'une hygiène de vie moins radicale. La plus grande qualité de son documentaire est sa capacité à déployer le problème sous tous ses aspects, même ceux auxquels on n'aurait pas pensé d'abord : sanitaire, mais également écologique, économique, politique. Rien n'échappe au militantisme consciencieux du réalisateur.

De ce visionnage troublant, qui heurte d'anciennes convictions bien vivaces (sur l'utilité du calcium du lait et des protéines animales par exemple), on ressort troublé, plus que jamais convaincu qu'il faut manger pour vivre et non l'inverse.



Concernant les protéines. Ce sont des molécules complexes constituées d'acides aminés. Ces acides aminés sont strictement identiques pour les protéines animales et les protéines végétales.

Les sources de protéines animales contiennent en plus des protéines, des acides gras saturés et du cholestérol.

La meilleure viande (protéine animale) apporte un maximum de 20% de protéines tandis que la meilleure protéine végétale en contient jusqu'à 77%, eg, spiruline (sources USA).

Voici une étude anatomique comparée ci-dessous (sources USA).

CARNIVORE	OMNIVORE	HERBIVORE	FRUGIVOROUS	HUMAN
				
Physiological food: meat	PF: meat and vegetables	Physiological food: herbs	PF: fruits, vegetables & nuts	PF: fruits, vegetables & nuts
4 paws with claws	4 paws with claws / hooves	4 paws with hooves	Prehensile hands and feet	Prehensile hands
Walk in 4 paws	Walk in 4 paws	Walk in 4 paws	Walks in 4 paws / upright	Walks upright
Mouth opening: Large	Mouth opening: Large	Mouth opening: Small	Mouth opening: Small / M	Mouth opening: Small
Great sharp fangs	Great sharp fangs	Rudimentary, blunt canines	Canines for defense	Rudimentary, blunt canines
Short and pointed incisors	Short and pointed incisors	Big and flattened incisors	Big and flattened incisors	Big and flattened incisors
Blade shaped molars	Blade shaped/crushing molars	Flattened & strong molars	Flattened molars	Flattened molars
Lower jaw embedded	Lower jaw embedded inside	Upper jaw sits on the	Upper jaw sits on the	Upper jaw sits on the
inside of the top; no lateral	of the top; no lateral or	bottom; great lateral and	bottom; great lateral and	bottom; great lateral and
or forward mobility	forward mobility / minimal	forward mobility	forward mobility	forward mobility
Shear; swallow w/o chewing	Shear & swallow / crushing	No shear; chew much	No shear; chew their food	No shear; chew their food
Small salivary glands	Small salivary glands	Big salivary glands	Big salivary glands	Big salivary glands
Acid saliva without ptyalin	Acid saliva without ptyalin	Alkaline saliva with ptyalin	Alkaline saliva with ptyalin	Alkaline saliva with ptyalin
Acid urine	Acid urine	Alkaline urine	Alkaline urine	Alkaline urine
Renal secretion of uricase	Renal secretion of uricase	Not secrete uricase	Not secrete uricase	Not secrete uricase
Strong Hydrochloric acid	Strong Hydrochloric acid	Weak Hydrochloric acid	Weak Hydrochloric acid	Weak Hydrochloric acid
Does not require fiber to	Does not require fiber to	Require fiber to stimulate	Require fiber to stimulate	Require fiber to stimulate
stimulate peristalsis	stimulate peristalsis	peristalsis	peristalsis	peristalsis
Metabolize large amount	Metabolize large amount	Metabolize small amount	Metabolize small amount	Metabolize small amount
of cholesterol and vitamin A	of cholesterol and vitamin A	of cholesterol and vitamin A	of cholesterol and vitamin A	of cholesterol and vitamin A
Sweat glands in the paws;	Sweat glands in whole	Sweat glands in whole	Sweat glands in whole	Sweat glands in whole
gasp to cool the blood	body	body	body	body
Intestine from 1.5 to 3	Intestine 3 times body	Intestine 20 times body	Intestine 9 times body	Intestine 9 times body
times body length	length	length	length	length
Colon short smooth alkaline	Colon short smooth alkaline	Colon long complex acid	Colon long sacculated acid	Colon long sacculated acid
Not metabolize cellulose	Not metabolize cellulose	Metabolize cellulose	Not metabolize cellulose	Not metabolize cellulose
Complete digestion 2 to 4 hs	Complete digestion 6 to 10 hs	Complete digestion 24 to 48 hs	Complete digestion 12 to 18 hs	Complete digestion 12 to 18 hs

Sources de protéines végétales :

PROTEIN IN Plant FOODS

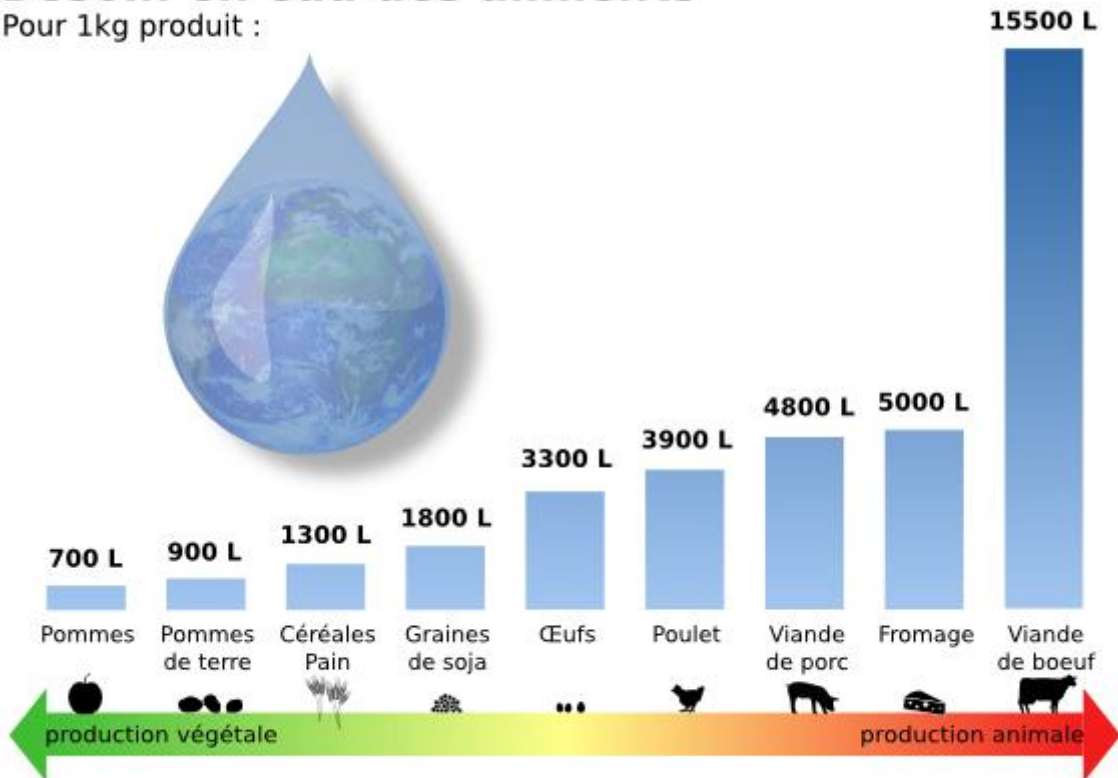


- Les légumineuses : lentilles, haricots blancs et verts, pois chiches, fèves, pois cassés, soja...,
- Les céréales complètes : maïs, millet, orge, seigle, sarrasin, quinoa, riz, épeautre...
- Les graines oléagineuses : arachide, citrouille, lin, courges...
- Les fruits oléagineux : amandes, noix, cacahuètes, noisettes, pignons de pin, pistaches...

Il faut diversifier ses sources de protéines végétales pour être en bonne santé. Les vegans en mauvaise santé sont des personnes qui adoptent des principes sans connaître les lois de la nutrition essentielles (sources USA).

Besoin en eau des aliments

Pour 1kg produit :



Source : Water Foot Print <http://www.waterfootprint.org/?page=files/productgallery>

Visuel www.L214.com

Coût énergétique de la production de viande

LES PLATS	Énergie fossile nécessaire pour produire chaque plat	
	=	
1 tasse de brocoli, 1 tasse d'aubergine, 115 g de chou-fleur, 230 g de riz	3 cl d'équivalent pétrole	1,8 kg d'équ. CO ₂
	=	
175 g de steak de bœuf	48 cl d'équivalent pétrole (16 fois plus)	45 kg d'équ. CO ₂ (25 fois plus)

Concernant les produits laitiers. Le discours américain (« pour avoir des os solides, buvez du lait, mangez trois produits laitiers par jour ») sur la santé publique est erroné, puisque les conseillers en santé publique ont des intérêts dans différents lobbys agro-alimentaires (USA). Ils poussent les Américains à la consommation. La viande est considérée comme indispensable, et en grande quantité. De même pour le lait.

Effet de serre selon l'alimentation

Par personne et par an en équivalent kilomètre automobile



Source : Foodwatch, rapport sur l'effet de serre dans l'agriculture conventionnelle et biologique Visuel www.L214.com

En fait, le film permet de comprendre que le produit laitier génère une acidose métabolique dans le sang. Pour réagir à cette agression, l'organisme utilise un « tampon » et puise alors dans le calcium des os et des muscles ! Plus vous apportez de calcium à vos os par l'intermédiaire des produits laitiers et plus vous développez une ostéoporose (sources USA).

Par ailleurs, le lait contient des hormones que nous ingérons en le buvant. En principe, le lait de vache est destiné aux veaux ; la vache étant un animal d'une taille bien supérieure à la nôtre, les hormones qu'elle produit sont trop puissantes pour nous ; c'est pourquoi le lait d'animaux plus petits que l'homme (brebis, chèvre) offre moins d'inconvénients. L'un des inconvénients majeurs est le surpoids puis l'obésité (sources USA).

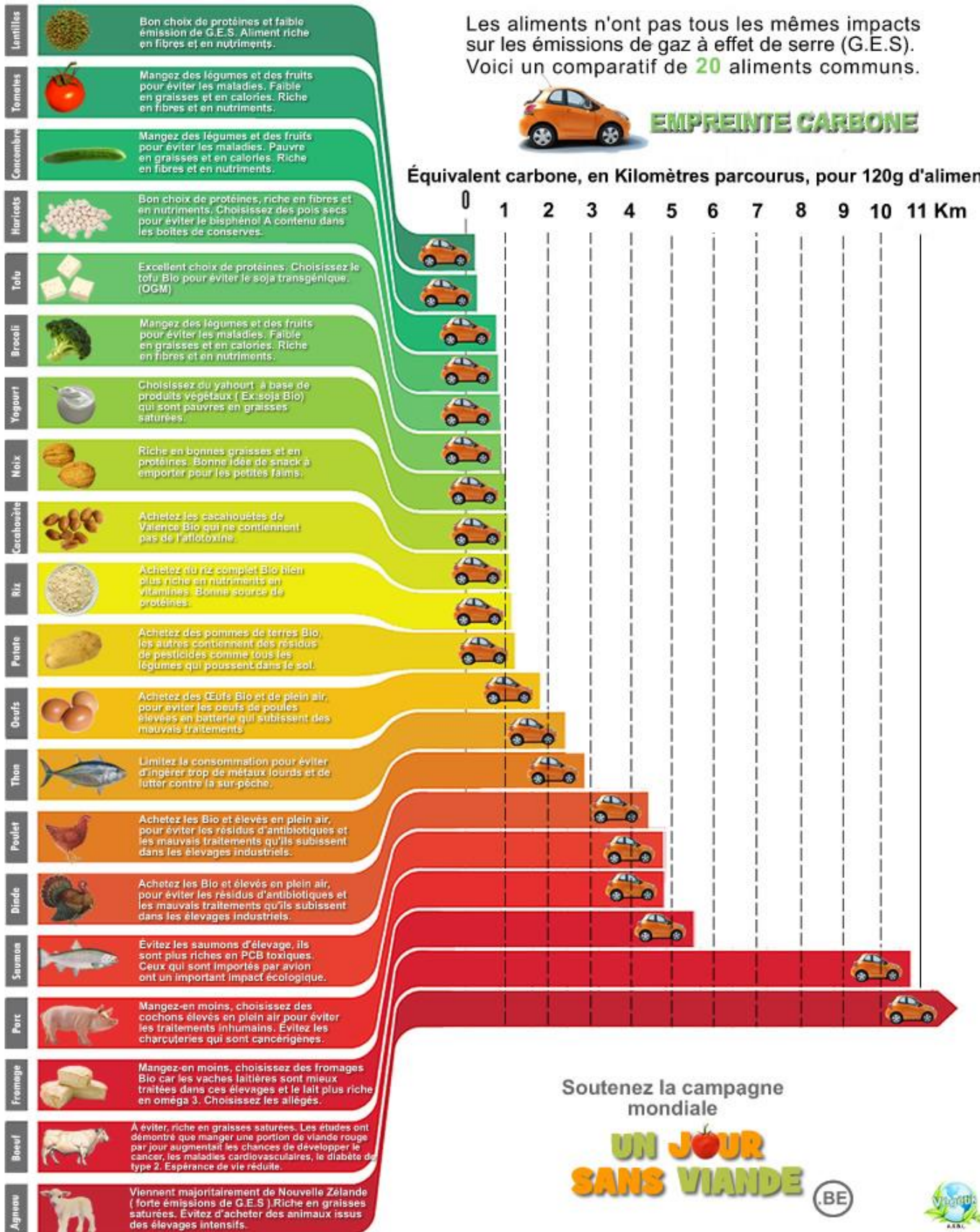
Pour changer ses habitudes alimentaires, au rythme de chacun, il faut utiliser l'aide d'un nutritionniste. La vitesse à laquelle le changement se fait est à déterminer avec la personne concernée.

Les aliments n'ont pas tous les mêmes impacts sur les émissions de gaz à effet de serre (G.E.S). Voici un comparatif de 20 aliments communs.



EMPREINTE CARBONE

Équivalent carbone, en Kilomètres parcourus, pour 120g d'aliment.



Soutenez la campagne mondiale

UN JOUR SANS VIANDE



Il faut comprendre que plus on multiplie les transformations des aliments, moins le corps reconnaît l'aliment et arrive à le digérer correctement. Le corps s'intoxifie lentement et sûrement. Il faut donc réfléchir sur les principes suivants : cru/cuit, plat préparé industriellement/plat-maison, cuisson longue, brunissement, barbecue/ cuisson –vapeur, aliments al dente, crus, etc. (sources USA)

L'intention est primordiale : si l'on mange un hamburger bien gras en se régalant et avec plaisir, il sera moins toxique que si on le mange de mauvaise grâce ou avec regret (sources USA).

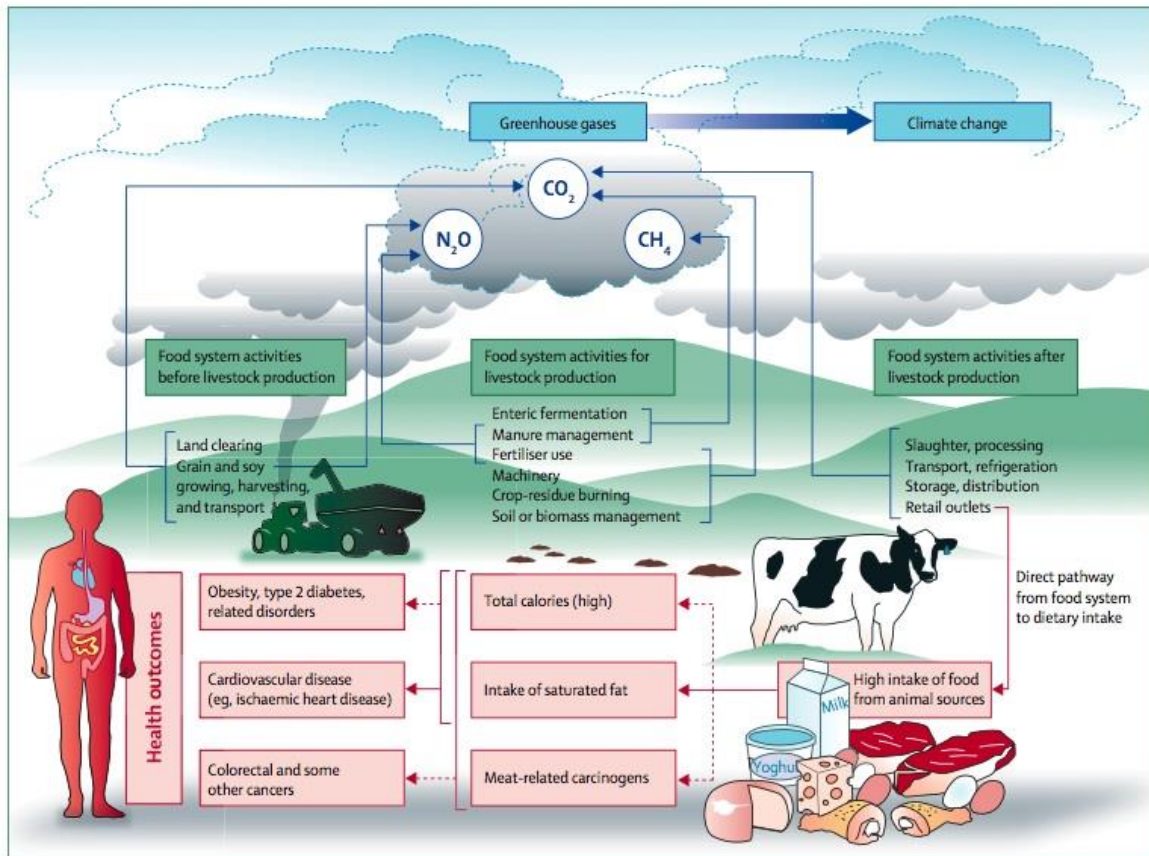


Figure 2: Processes in the food and agriculture system that lead to greenhouse-gas emissions and population health outcomes. Dotted lines indicate health outcomes that were not modelled in this study. CO_2 =carbon dioxide. N_2O =nitrous oxide. CH_4 =methane.

La santé est dans votre assiette. La prévention est la plus efficace pour être en bonne santé. Chacun est libre de manger comme il le souhaite selon ses convictions, ses besoins et sa culture.