

"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 conscientieux 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
A close-up photograph of a carnivore's mouth, showing large, sharp, white canines and smaller incisors, set against dark fur.	A close-up photograph of an omnivore's mouth, showing a mix of teeth including canines and molars, set against dark fur.	A close-up photograph of a herbivore's mouth, showing small, flat molars and incisors, set against dark fur.	A close-up photograph of a frugivorous animal's mouth, showing small, flat molars and incisors, set against dark fur.	A close-up photograph of a human's mouth, showing white, straight, and well-maintained teeth.
Physiological food: meat 4 paws with claws Walk in 4 paws Mouth opening: Large Great sharp fangs Short and pointed incisors Blade shaped molars Lower jaw embedded inside of the top; no lateral or forward mobility Shear; swallow w/o chewing Small salivary glands Acid saliva without ptyalin Acid urine Renal secretion of uricase Strong Hydrochloric acid Does not require fiber to stimulate peristalsis Metabolize large amount of cholesterol and vitamin A Sweat glands in the paws; gasp to cool the blood Intestine from 1.5 to 3 times body length Colon short smooth alkaline Not metabolize cellulose Complete digestion 2 to 4 hs	PF: meat and vegetables 4 paws with claws / hooves Walk in 4 paws Mouth opening: Large Great sharp fangs Short and pointed incisors Blade shaped/crushing molars Lower jaw embedded inside of the top; no lateral or forward mobility / minimal Shear & swallow / crushing Small salivary glands Acid saliva without ptyalin Acid urine Renal secretion of uricase Strong Hydrochloric acid Does not require fiber to stimulate peristalsis Metabolize large amount of cholesterol and vitamin A Sweat glands in whole body Intestine 3 times body length Colon short smooth alkaline Not metabolize cellulose Complete digestion 6 to 10 hs	Physiological food: herbs 4 paws with hooves Walk in 4 paws Mouth opening: Small Rudimentary, blunt canines Big and flattened incisors Flattened & strong molars Upper jaw sits on the bottom; great lateral and forward mobility No shear; chew much Big salivary glands Alkaline saliva with ptyalin Alkaline urine Not secrete uricase Weak Hydrochloric acid Require fiber to stimulate peristalsis Metabolize small amount of cholesterol and vitamin A Sweat glands in whole body Intestine 20 times body length Colon long complex acid Metabolize cellulose Complete digestion 24 to 48 hs	PF: fruits, vegetables & nuts Prehensile hands and feet Walks in 4 paws / upright Mouth opening: Small / M Canines for defense Big and flattened incisors Flattened molars Upper jaw sits on the bottom; great lateral and forward mobility No shear; chew their food Big salivary glands Alkaline saliva with ptyalin Alkaline urine Not secrete uricase Weak Hydrochloric acid Require fiber to stimulate peristalsis Metabolize small amount of cholesterol and vitamin A Sweat glands in whole body Intestine 9 times body length Colon long sacculated acid Not metabolize cellulose Complete digestion 12 to 18 hs	PF: fruits, vegetables & nuts Prehensile hands Walks upright Mouth opening: Small Rudimentary, blunt canines Big and flattened incisors Flattened molars Upper jaw sits on the bottom; great lateral and forward mobility No shear; chew their food Big salivary glands Alkaline saliva with ptyalin Alkaline urine Not secrete uricase Weak Hydrochloric acid Require fiber to stimulate peristalsis Metabolize small amount of cholesterol and vitamin A Sweat glands in whole body Intestine 9 times body length Colon long sacculated acid Not metabolize cellulose Complete digestion 12 to 18 hs

Sources de protéines végétales :

PROTEIN IN PLANT FOODS

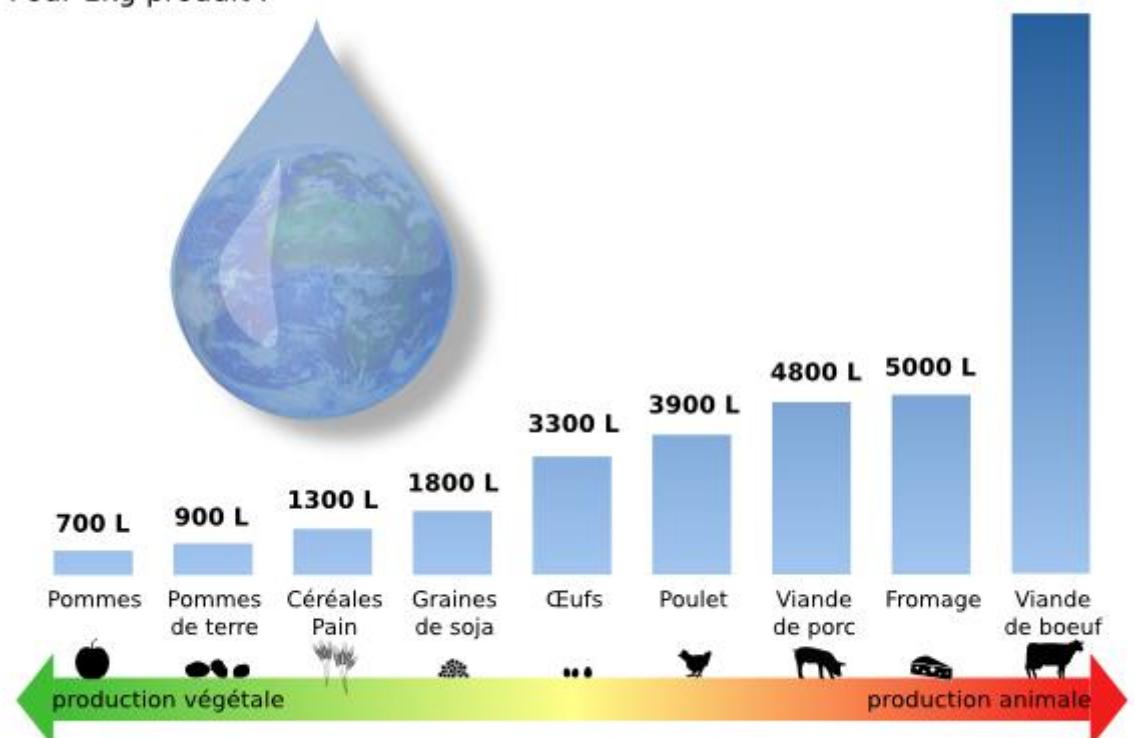


- Les légumineuses : lentilles, haricots blancs et verts, pois chiches, fèves, pois cassés, soja...,
- Les céréales complètes : maïs, millet, orge, seigle, sarrasin, quinoa, riz, épeautre...
- Les graines oléagineuses : arachide, citrouille, lin, courges...
- Les fruits oléagineux : amandes, noix, cacahuètes,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

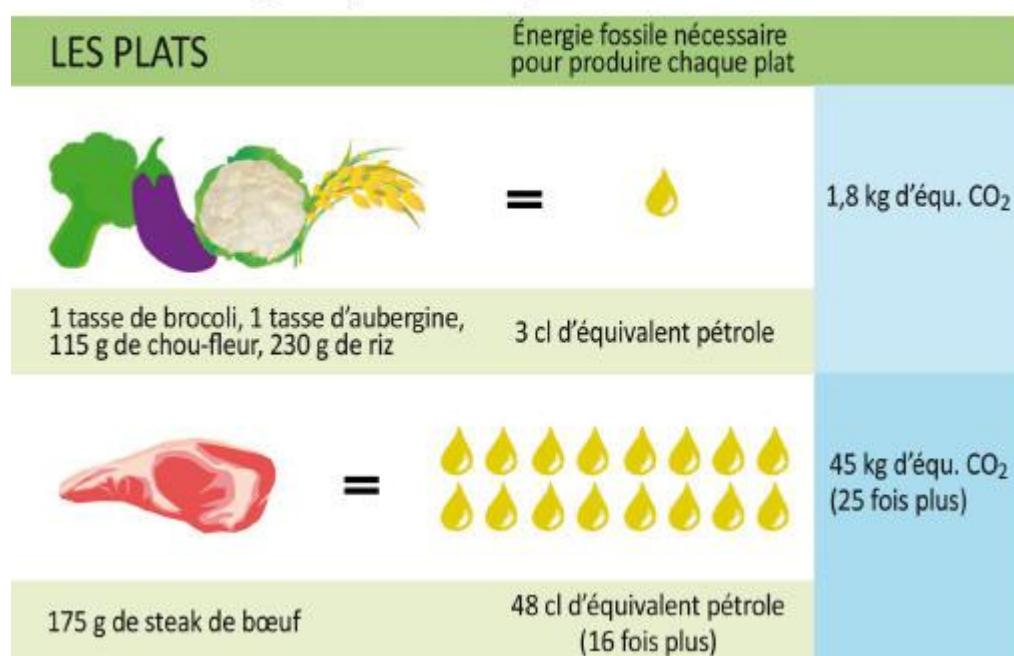
Pour 1kg produit :



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

Visuel www.L214.com

Coût énergétique de la production de viande



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



Repas sans viande, sans produit laitier

Bio 281 km

Conv... 629 km



Repas sans viande, avec produits laitiers

Bio 1978 km

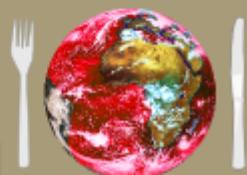
Conventionnel 2427 km



Repas avec viande et produits laitiers

Bio 4377 km

Conventionnel 4758 km



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.

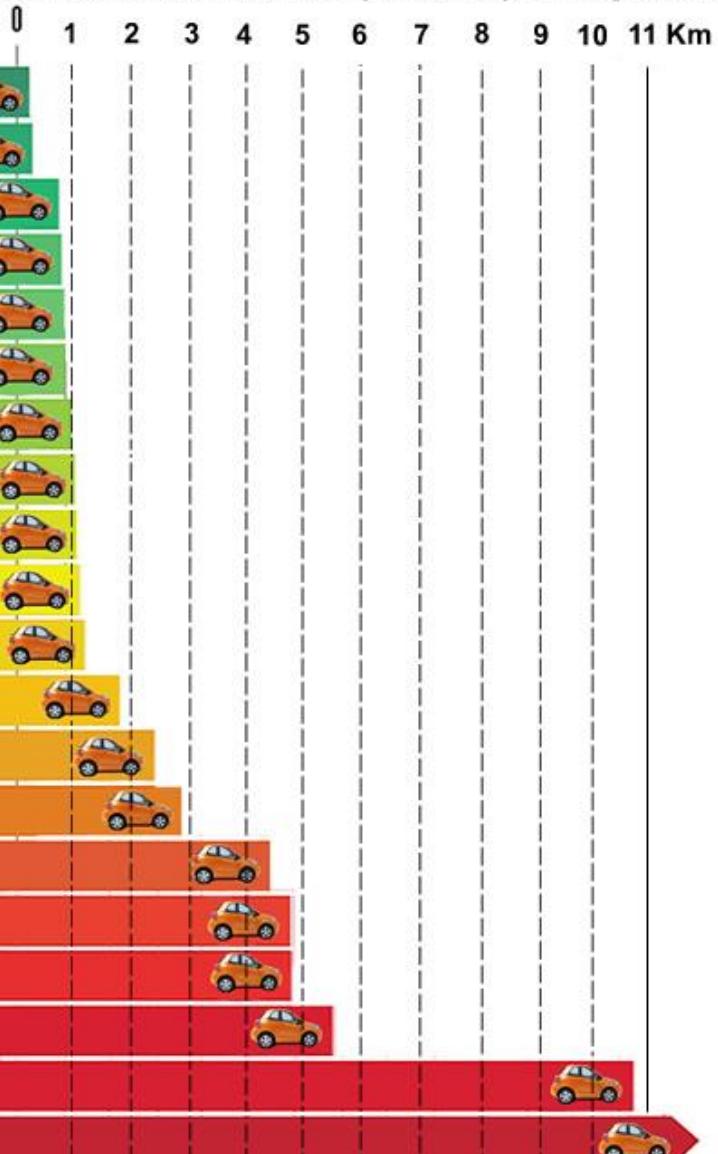
Lentilles		Bon choix de protéines et faible émission de G.E.S. Aliment riche en fibres et en nutriments.
Tomates		Mangez des légumes et des fruits pour éviter les maladies. Faible en graisses et en calories. Riche en fibres et en nutriments.
Courgette		Mangez des légumes et des fruits pour éviter les maladies. Pauvre en graisses et en calories. Riche en fibres et en nutriments.
Haricots		Bon choix de protéines, riche en fibres et en nutriments. Choisissez des pois secs pour éviter le bisphénol A contenu dans les boîtes de conserves.
Tofu		Excellent choix de protéines. Choisissez le tofu Bio pour éviter le soja transgénique. (OGM)
Brocoli		Mangez des légumes et des fruits pour éviter les maladies. Faible en graisses et en calories. Riche en fibres et en nutriments.
Yogourt		Choisissez du yaourt à base de produits végétaux (Ex: soja Bio) qui sont pauvres en graisses saturées.
Noix		Riche en bonnes graisses et en protéines. Bonne idée de snack à emporter pour les petites faims.
Cacahuète		Achetez les cacahuètes de Valence Bio qui ne contiennent pas de l'afotoxine.
Riz		Achetez du riz complet Bio bien plus riche en nutriments en vitamines. Bonne source de protéines.
Potato		Achetez des pommes de terres Bio, les autres contiennent des résidus de pesticides comme tous les légumes qui poussent dans le sol.
Oeufs		Achetez des œufs Bio et de plein air, pour éviter les œufs de poules élevées en batterie qui subissent des mauvais traitements.
Thon		Limitez la consommation pour éviter d'ingérer trop de métaux lourds et de lutter contre la sur-pêche.
Poulet		Achetez les Bio et élevés en plein air, pour éviter les résidus d'antibiotiques et les mauvais traitements qu'ils subissent dans les élevages industriels.
Dinde		Achetez les Bio et élevés en plein air, pour éviter les résidus d'antibiotiques et les mauvais traitements qu'ils subissent dans les élevages industriels.
Saumon		Évitez les saumons d'élevage, ils sont plus riches en PCB toxiques. Ceux qui sont importés par avion ont un important impact écologique.
Porc		Mangez-en moins, choisissez des cochons élevés en plein air pour éviter les traitements inhumains. Évitez les charcuteries qui sont cancérogènes.
Fromage		Mangez-en moins, choisissez des fromages Bio car les vaches laitières sont mieux traitées dans ces élevages et le lait plus riche en oméga 3. Choisissez les allégés.
Bœuf		À éviter, riche en graisses saturées. Les études ont démontré que manger une portion de viande rouge par jour augmentait les chances de développer le cancer, les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2. Espérance de vie réduite.
Agneau		Viennent majoritairement de Nouvelle Zélande (forte émissions de G.E.S.). Riche en graisses saturées. Évitez d'acheter des animaux issus des élevages intensifs.

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
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 régala nt et avec plaisir, il sera moins toxique que si on le mange de mauvaise grâce ou avec regret (sources USA).

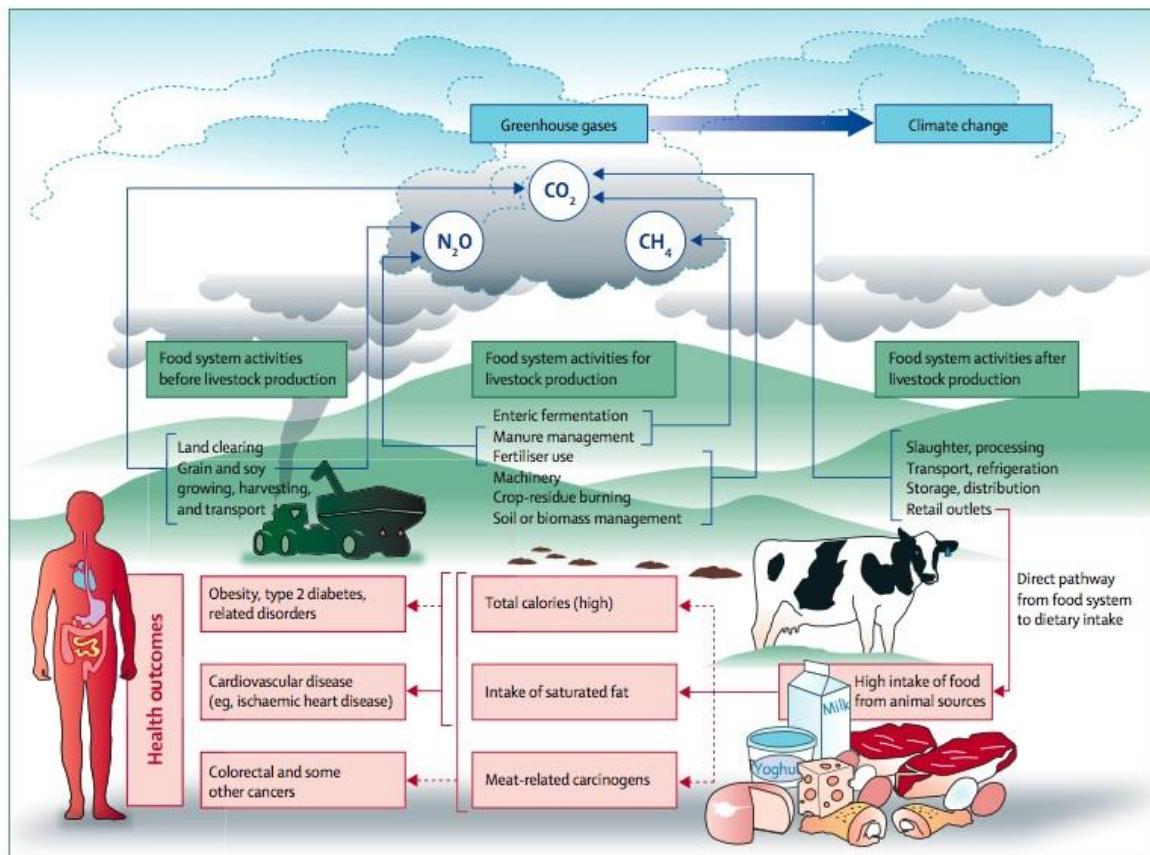


Figure 2: Processes in the food and agriculture system that lead to greenhouse-gas emissions and population health outcomes
Dotted lines indicate health outcomes that were not modelled in this study. CO₂=carbon dioxide. N₂O=nitrous oxide. CH₄=methane.

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.