

## Le 16 octobre 2013: Journée mondiale de l'alimentation durable.

Selon l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) :

- 75 % de la diversité des cultures a été perdue entre 1900 et 2000
- La diversité génétique des plantes actuellement cultivées et consommées est menacée de disparition, ce qui risque aussi de compromettre la sécurité alimentaire
- 300 000 à 500 000 espèces végétales ont été identifiées. On estime à 30 000 le nombre d'espèce de plantes en partie comestibles et à 7 000 le nombre d'espèces dont l'Homme s'est nourri au cours des siècles.

Aujourd'hui, les disponibilités alimentaires du globe dépendent d'environ 150 espèces végétales. L'alimentation des trois quarts de la population mondiale repose sur douze d'entre elles ; seules quatre espèces de plantes (blé, maïs, riz et pomme de terre) représentent 50 % des calories végétales dans le monde aujourd'hui, et **dix-huit espèces en représentent 80 %**. Pour les espèces animales, 95 % de la consommation mondiale de protéines proviennent de volailles, bovins et porcs.

- 293 millions de tonnes de viande produites en 2010 contre 48 millions en 1950
- 700 millions de tonnes de lait
- 60 milliards d'animaux
- 30% des surfaces émergées servent à l'élevage des bovins
- 70% de la production végétale sert de fourrage pour le bétail
- L'élevage intensif des bovins responsable de 18% des émissions de gaz à effet de serre

**Notre alimentation a un impact direct sur notre environnement !**  
Favoriser la protéine végétale, le bio et la provenance locale améliore notre santé, l'environnement, l'économie et la condition animale.

### Quelques critiques du film aux Etats-Unis

**Un film qui peut sauver votre vie** «A Film That Can Save Your Life.»

Roger Ebert, Chicago Sun-Times

**Convaincant, radical et politiquement insaisissable** «Convincing, Radical and Politically Volatile.» John Anderson, Variety

**Film formidable** «Great Movie.»

Mark Bittman, New York Times Columnist

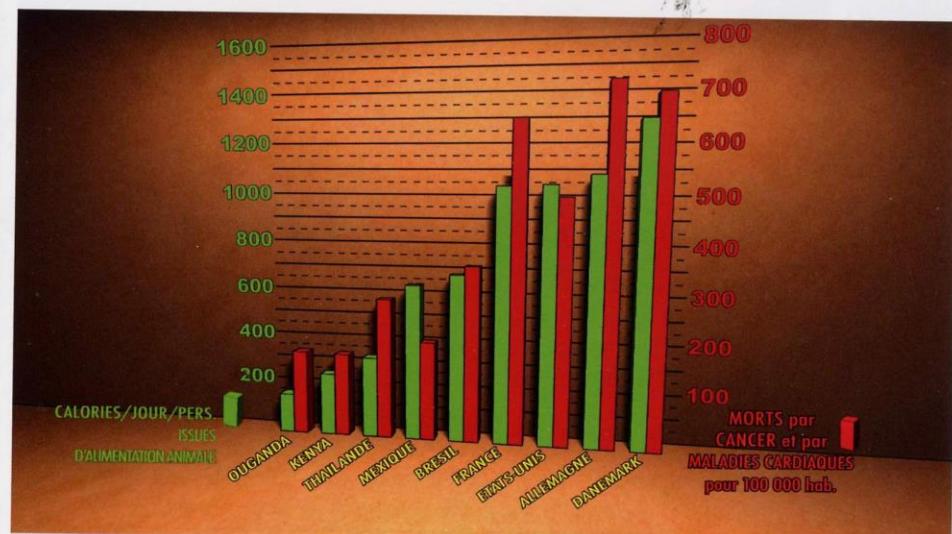
# Synopsis

Le film examine le rapport entre alimentation et santé et l'hypothèse selon laquelle le renoncement aux produits d'origine animale et industriellement transformés permettrait de soigner - voire guérir - la quasi totalité des "maladies de société" qui frappent tous les pays occidentaux.

**L'obésité :** Aujourd'hui en France 15% de la population adulte est obèse. 60% de la population française est à la limite de l'obésité qui a augmenté de 75% au cours des 15 dernières années. (Source: obEpi-Roche 2009)

**Les maladies cardiovasculaires :** elles représentent la 2e cause de mortalité dans l'hexagone. Et chaque année plus de 15 000 pontages coronariens sont exécutés. 150 000 décès par an, 13% des français traités pour maladie ou risque cardiovasculaire, soit un coût de 28,7 milliards d'euros par an pour l'Assurance Maladie soit 17% de son budget.  
(Source : Assurance maladie)

**Le diabète de type 2 :** En 2009, on estime à plus de 3,5 millions le nombre de personnes atteintes. (Source Association des Diabétiques de France)



Calories/Jour/Personne issues d'alimentation animale  
Morts par cancer et maladies cardiaques/100 000hab

# Synopsis suite...

Comment en sommes-nous arrivés là ? Nous possédons aujourd'hui les équipements médicaux les plus performants au monde et, à bien des égards, les gens n'ont jamais été aussi malades. Les cas de diabète explosent, tout particulièrement chez les jeunes. Près de la moitié de la population suit au moins un traitement médical ou a subi au moins une intervention chirurgicale lourde.

Chaque année, nous dépensons des milliards pour lutter contre ces fléaux. Pourtant, en France, les maladies cardio-vasculaires, les cancers et les AVC constituent toujours les trois principales causes de décès.

Par ailleurs, nous comptons par millions les personnes atteintes de maladies dégénératives diverses. Mais existerait-il une solution unique à ces problèmes ? Une solution si simple et si radicale qu'il est troublant de constater qu'elle n'aït pas encore fait l'objet d'un intérêt véritable...

Le film retrace l'itinéraire personnel du Pr. Colin Campbell, professeur émérite en biochimie nutritionnelle à l'Université Cornell, et du Dr. Caldwell Esselstyn, chirurgien de renom à la célèbre Cleveland Clinic.

Très tôt dans leur carrière, ils font des découvertes étonnantes qui les incitent tous deux à se lancer dans plusieurs études à caractère révolutionnaire. L'une de ces analyses, réalisée en Chine, est aujourd'hui considérée comme l'une des études de santé les plus exhaustives jamais menées. Ces deux hommes qui ne se connaissaient pas sont parvenus à une même conclusion saisissante : les pathologies dégénératives, les maladies cardiovasculaires, le diabète de type II, plusieurs formes de cancer pourraient presque toujours être évités, voire guéris, en adoptant un régime alimentaire basé sur les produits non-transformés d'origine végétale.

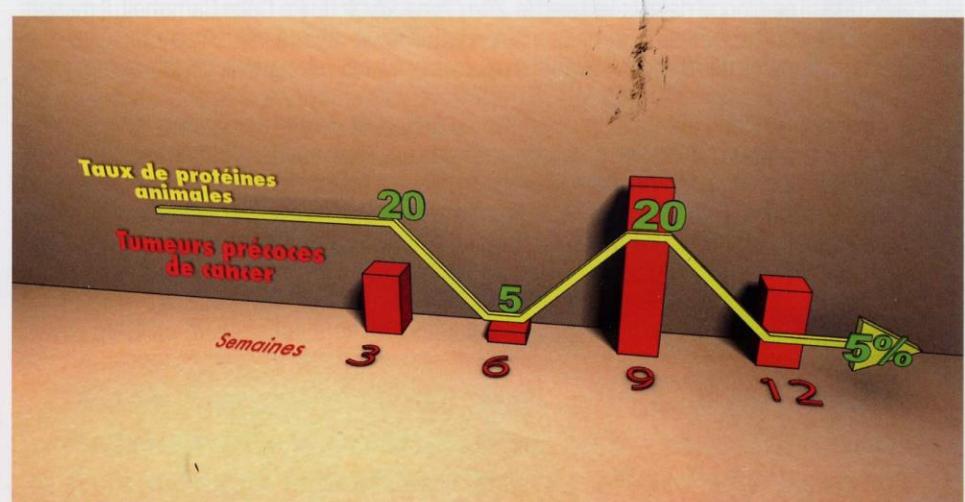
Pourtant, en dépit de l'importance fondamentale de leurs découvertes, le travail de ces chercheurs reste encore ignoré du grand public.

Ainsi le film donne la parole à plusieurs spécialistes (chercheurs, médecins, nutritionnistes) et aborde la question du lien entre régime alimentaire et maladie sous un angle qui suscitera bien des interrogations.

Le réalisateur filme aussi des patients lourdement atteints de diabète ou de maladies cardiaques qui suivent un même régime alimentaire basé sur des produits d'origine végétale. **Cette méthode naturelle appliquée comme premier traitement contre ces maladies obtient des résultats étonnantes.**

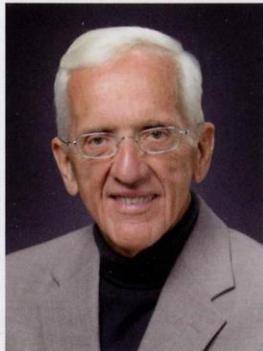
Longtemps en France, nous avons cru être épargnés des maux que l'on croyait réservés à la société américaine. Les chiffres alarmants nous montrent que la France suit le même chemin ! Il n'est pas trop tard pour réagir, **il suffit de changer le contenu de notre assiette.**

Le choix nous appartient !



Expérience de régime alimentaire sur des rats avec de la nourriture en alternant 20% ou 5% de caseines avec trois semaines d'intervalle.

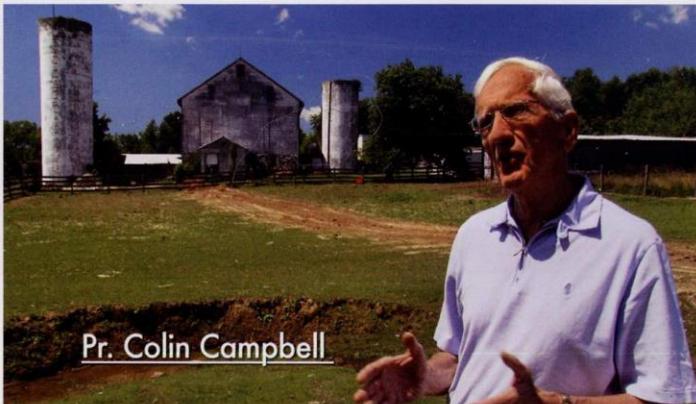
## Les Deux intervenants principaux



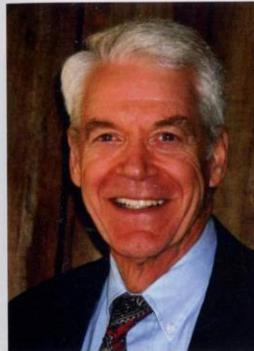
### **Pr.Colin Campbell**

Colin Campbell est Professeur émérite de Biochimie Nutritionnelle à l'Université Cornell, Directeur du Projet d'étude sur la santé et la nutrition en partenariat entre l'Université d'Oxford, l'Université Cornell et l'Académie chinoise. Il est également l'auteur de plus de 300 publications de recherche, lauréat de plus de 70 bourses de recherche et membre de plusieurs comités liés à la recherche.

Colin Campbell a participé activement à la mise en place de politiques nutritionnelles au niveau national et international. Professeur de renommée internationale, il a co-signé *The China Study*.



Pr. Colin Campbell

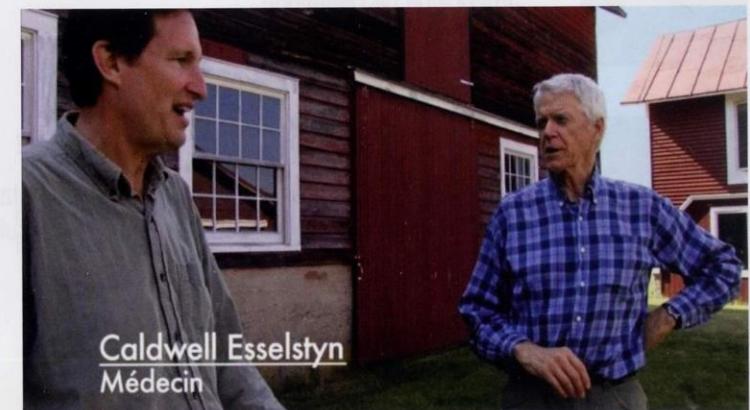


### **Dr.Caldwell Esselstyn**

Jouissant d'une renommée internationale dans sa discipline, le Docteur Caldwell B. Esselstyn a officié en tant que chirurgien à la Cleveland Clinic.

Il a présidé l'Association Américaine de Chirurgie Endocrinienne, et le Groupe de travail sur le cancer du sein de la Cleveland Clinic. Il a publié plus de 150 articles scientifiques dont les résultats d'une étude nutritionnelle menée sur le long terme sur le contrôle et la réversibilité des maladies coronariennes chez les patients atteints de pathologies graves.

Il est également l'auteur de l'ouvrage intitulé *Prevent and Reverse Heart Disease*.



Caldwell Esselstyn  
Médecin