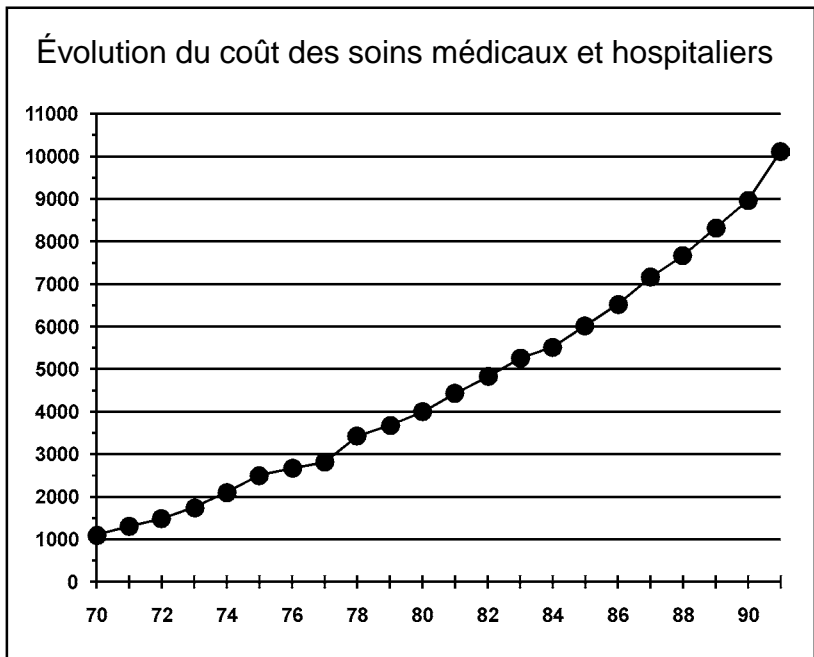


Santé générale

Les institutions de la santé sont en train de s'écrouler. Malgré un appareillage très coûteux et un grand nombre de petites améliorations, la majorité des maladies reste incurable à ce jour. Elles se constitue surtout de maladies civilisatoires, parmi lesquelles il faut compter les troubles de la circulation, le cancer, le diabète (mellitus), l'excédent de poids, l'Alzheimer, les rhumatismes, l'ostéoporose¹, les allergies, la neurodermite, le SIDA, l'asthme, et bien d'autres. Contrairement aux dires dans la médecine officielle, traitant ces maladies d'incurables, un bon nombre d'entre elles peut être guéri ou au moins limité par une prophylaxie. Le plus grand pas dans cette direction se fait en éliminant des protéines animales de l'alimentation humaine. Il y a déjà suffisamment d'études scientifiques, faites surtout aux Etats Unis et en Allemagne, qui prouvent ce point – p.ex. à l'Université de Giessen, au Centre de Recherches du Cancer à Heidelberg et au Ministère de la Santé à Berlin, rien qu'en Allemagne de l'Ouest. Toutes dévoilent que les réserves au sujet du végétarisme ne sont que des préju-



gés, clairement réfutables par des analyses objectives. Je me limite donc ici à citer le Professeur Dr. Claus Leitzmann et Rosemarie Schönhofer-Rempt de l'Institut pour l'Alimentation de l'Université de Giessen: „[la nutrition végétarienne] ne mène à aucune déficience nutritive, ni dans les protéines, ni pour le fer², le calcium ou la vitamine B12. [...] Au total, on peut qualifier le mode de vie végétarien, proposant – à part une alimentation pour main-

En-dehors de la viande, chaque personne consomme en moyenne 20 grammes de graisses des abats par jour, qui ont été additionnées à d'autres aliments (p.ex. à la pâtisserie).

tenir la santé – aussi de se donner de l'exercice et d'éviter les substances toxicologiques, de tout à fait moderne. Il serait souhaitable que cette manière de voir les choses soit reconnue non seulement par la population, mais aussi par les personnages en position de décision concernant la santé des gens.⁴³ De plus en plus d'analyses en arrivent à la conclusion que biologiquement l'Homme est un mangeur de plantes, ce qui rend compréhensible les désavantages énormes d'une alimentation carnée. Un des directeurs⁴ de l'étude la plus vaste jamais entreprise en Chine le formule ainsi: „Au fond nous sommes une espèce animale végétarienne et nous devrions consommer une plus grande variété d'aliments végétaux, tout en minimisant notre absorption de matières animales.“⁴⁵ Il découle de cette étude entre autres que les villageois mangeant moins de matière grasse et de viande souffriraient moins d'anémie (par manque de fer) et d'ostéoporose (une maladie liée au manque de calcium) que leurs compatriotes dans les villes, consommant davantage de viande. En dépit de ça, la plupart des médecins continue à recommander la consommation de produits animaux comme prophylaxie contre ces maladies! Ce sont les pressions des industries liées à la viande et au lait qui ont malheureusement

tenir la santé – aussi de se donner de l'exercice et d'éviter les substances toxicologiques, de tout à fait moderne. Il serait souhaitable que cette manière de voir les choses soit reconnue non seulement par la population, mais aussi par les personnages en position de décision concernant la santé des gens.⁴³

De plus en plus d'analyses en arrivent à la conclusion que biologiquement l'Homme est un mangeur de plantes, ce qui rend compréhensible les désavantages énormes d'une alimentation carnée. Un des directeurs⁴ de l'étude la plus vaste jamais entreprise en Chine le formule ainsi: „Au fond nous sommes une espèce animale végétarienne et nous devrions consommer une plus grande variété d'aliments végétaux, tout en minimisant notre absorption de matières animales.“⁴⁵ Il découle de cette étude entre autres que les villageois mangeant moins de matière grasse et de viande souffriraient moins d'anémie (par manque de fer) et d'ostéoporose (une maladie liée au manque de calcium) que leurs compatriotes dans les villes, consommant davantage de viande. En dépit de ça, la plupart des médecins continue à recommander la consommation de produits animaux comme prophylaxie contre ces maladies! Ce sont les pressions des industries liées à la viande et au lait qui ont malheureusement

rendues impossible la diffusion à grande échelle de ce savoir.

Si vous continuez à avoir

des doutes au sujet de la nourriture naturelle de l'Homme, faites donc la petite expérience suivante: Donnez à un petit enfant une pomme et un lapin vivant. Il n'arrivera jamais que l'enfant joue avec la pomme et mange le lapin. Mais même chez les adultes, le goût et le dégoût pour certains aliments ne s'est encore pas perdu complètement. Essayez de travailler pendant quelques semaines dans un abattoir et allez ensuite aider un paysan dans sa récolte fruitière. Où vous sentirez-vous mieux à l'aise?

Une renonciation à la viande et une consommation modérée (ou nulle) de lait et de produits laitiers serait une contribution facilement réalisable aux problèmes de nos jours dans le

La viande est de la force vitale
– tant qu'elle est vivante.

M.L. Holzer-Sprenger

domaine de l'hygiène publique – s'il n'y avait pas les intérêts purement commerciaux de certains mi-

lieux qui s'y opposent (le chiffre d'affaires en boucherie-charcuterie s'élève à 7 milliards de francs par an, pour la Suisse seulement!). En outre, l'avantage politico-économique global d'une population plus saine est évident. Pour n'en donner qu'un seul exemple, les coûts politico-économiques, rien que pour les patients d'ostéoporose, sont estimés à 400 millions de francs par an!⁶

Nonobstant ces faits, la Confédération utilise 84% de ses subventions agricoles pour soutenir la production de viande, de lait et d'oeufs; 16% seulement sont à la disposition pour la production alimentaire végétale.⁷



Association Suisse pour le Végétarisme (ASV)
27, chemin de Pierrefleur, 1004 Lausanne, eMail: asv@vegetarisme.ch
tél./fax: 021 / 646 89 53, CCP 90-21299-7, <http://www.vegetarisme.ch>



¹ Concernant ce point, voir la brochure SVV No. 24: Comment prévenir l'ostéoporose. Le terme ostéoporose désigne une atrophie des os à un degré pathologique. Souvent, l'ostéoporose se présente à l'âge avancé, surtout chez les femmes, et mène à des fractures à des déformations dans le système osseux.

² Concernant ce point, voir la brochure SVV No. 17: Le Fer.

³ Extrait de: Spiegel der Forschung No. 3-4 / 88

⁴ Colin Campbell de Cornell University.

⁵ Diet, Life-Style and Mortality in China: A Study of the Characteristics of 65 Chinese Counties (New York: Oxford University Press, 1990); voir aussi: Chinas Long March to Longevity, in: New Scientist, Dec. 8, 1990.

⁶ Knochen und Osteoporose (Bones and Osteoporosis), brochure d'information NFP 18, Biomedizinische Technik des Schweizerischen Nationalfonds (Biomedical Techniques, diffusé par le Fonds National Suisse pour la Recherche Scientifique).

⁷ Valeurs moyennes des années 1986 à 1988; le total des subventions agricoles s'élève à 7,2 millions de francs suisses par an. Source: Cash, 3 août 1990.