PRÉFACE

Ornish dit : « Ce qui est bon pour vous est bon pour la planète ».

Le titre « Peace Food » de l'édition allemande originale de mon estimé collègue le docteur Dahlke est génial et aborde le fond du problème. Toute révolution nourrit son terreau dans l'aspiration des peuples à manger à leur faim et à tendre à de meilleures conditions de vie. Cela a valu aussi lors de la révolution française qui a transformé l'Europe comme aucun autre événement. Rousseau fit s'exclamer dans la bouche de son personnage Marie-Antoinette cette formule célèbre : « s'ils n'ont pas de pain, qu'ils mangent de la brioche. » Sommes-nous, en tant que consommateurs des pays industrialisés, les « Marie-Antoinette », d'aujourd'hui ?

Une quantité suffisante de bonne et saine nourriture est la base d'une vie en santé et d'un contexte sociétal paisible. Au 4e siècle avant Jésus-Christ, Platon rédigea son célèbre ouvrage Politeia (La République), qui contient de nombreux discours de son maître Socrate. Socrate souligne que c'est surtout par une alimentation largement végétale, qu'un état reste économiquement sain : « Ainsi ils vivront une vie paisible et en bonne santé et mourront vraisemblablement âgés, laissant à leurs descendants une vie pareille. » Ensuite, Socrate met en garde contre le fait qu'il faudra plus de pâturages dès que les hommes commenceront à augmenter la quantité de bétail, pour élever en complément des animaux de boucherie : « Et la terre qui était à l'origine assez grande pour nourrir tous ses habitants deviendra tout d'un coup trop petite. Nous devrons donc nous emparer de la terre des voisins si nous voulons en avoir assez pour nos pâturages et notre agriculture, tandis qu'ils feront de même s'ils ne se contrôlent pas non plus, et – dépassant les limites du nécessaire – aspirent à une possession exagérée. Et à partir de là, nous devrons faire la guerre. » (Politeia, II.13-14).

Il a fallu deux siècles et demi pour que les Nations-Unies arrivent à la même conclusion (Carus, 2010) : « L'agriculture, surtout la production de viande et de lait, consomme 70% de l'eau, 38% des terres et produit 19% de tous les gaz de serre.(…) Le passage mondial à une alimentation végétalienne est d'une importance vitale pour sauver le monde de la famine, du manque de carburant et des pires répercussions sur le changement climatique. Selon les estimations de l'ONU, 868 millions de gens souffrent aujourd'hui de la faim et d'un manque de nourri-

ture, par contre 1,4 milliard sont obèses. Emily Cassidy de l'Université du Minnesota et ses collègues (Cassidy et al., 2013) ont calculé combien des 41 plantes alimentaires sont produites dans le monde et comment les récoltes sont utilisées :

- 67% des plantes moissonnées sont transformées en aliments. Transformée en calories, cette part ne représente que 55% de l'énergie totale.
- 24% des plantes (36% des calories) sont utilisées pour les animaux.
- 9% (masse et calories) sont transformés autrement, par ex. en carburant bio. La production de carburants bio a beaucoup augmenté ces dernières années. Alors qu'en 2000 environ 6% du mais servaient comme matière première pour du carburant aux USA, on est passé à environ 38% en 2010.

Aux USA, seuls 27% des céréales sont utilisées comme nourriture, mais 67% comme fourrage. Selon ces chiffres, un hectare de terre agricole nourrit 5 personnes, alors qu'il serait possible de rassasier 16 personnes avec cette surface.

Si on utilisait la totalité des récoltes céréalières comme nourriture pour les hommes et non plus pour les animaux, on pourrait nourrir 4 milliards d'hommes avec les surfaces agricoles actuelles (Cassidy et *al.*, 2013).

Voilà pour la théorie. En pratique, l'Union Européenne et les Etats-Unis produisent trop de viande – grâce à l'agriculture subventionnée pour la plus grande joie des mangeurs de viande, des lobbys de l'agro-alimentaire et au détriment de la santé publique, alors que des gens meurent de faim partout ailleurs dans le monde. Le système économique actuel qui repose sur une maximisation des profits et récompense la spéculation, est malade, égocentrique et sacrifie les moyens de subsistance des générations futures au profit à court terme.

Ce ne sont d'ailleurs pas des fantasmes de fin du monde, mais une considération lucide que le Club de Rome a pronostiquée correctement pour la première fois en 1972 dans son rapport « Limits to Growth » et qu'il a actualisée pour les 40 prochaines années dans son nouveau rapport « La planète pillée ». Non seulement les pronostics précédents sont avérés, mais les nouveaux sont décourageants, surtout pour nos enfants : les chercheurs mettent en garde contre une pénurie et un renchérissement extrêmes des ressources et surtout contre un effondrement de l'éco-système. Si l'humanité ne s'adapte pas vite à cette nouvelle situation, un retour aux temps pré-industriels nous menace. La production d'aliments d'origine animale engloutit non seulement d'énormes ressources et terres agricoles, mais est un facteur du changement climatique, à cause des émanations de méthane.

Pourtant le capitalisme continue à ne voir que le profit direct. Le prix Nobel Konrad Lorenz disait : « Paradoxalement les capitalistes se prennent pour des réalistes et ne veulent pas comprendre qu'une croissance exponentielle de l'éco-

nomie provoquera une catastrophe dans l'espace fini de notre planète. Ils ne comprennent pas qu'on ne peut manger que ce que la photosynthèse produit dans les plantes vertes et la légende du roi Midas les impressionne aussi peu que ce vieux proverbe viennois qui dit que « les quenelles en or ne sont pas comestibles ».

L'industrie du tabac a développé et soigné systématiquement pendant des décennies un réseau de scientifiques et d'institutions scientifiques dans le seul but de saboter la vraie science de 5 façons : oppression, dilution de capital, manœuvres de diversion, dissimulations et manipulations. On légitime ainsi scientifiquement cette persistante politique d'incapacité à réagir tel que la fabriquent les lobbys. Les industries alimentaire et pharmaceutique sont financièrement bien plus fortes que l'industrie du tabac. Mais alors qu'en 2009 seuls 5,9 % du chiffre d'affaires de l'industrie alimentaire étaient dus aux fruits et légumes, c'étaient 21% pour la viande, 16% pour les produits laitiers, 9,6% pour les boissons alcoolisées et 9,2% pour les sucreries. L'état et l'Union Européenne favorisent par des subventions ces aliments qui sont fortement liés à nos maladies de civilisation alors que l'on chante les louanges des fruits et légumes, mais qu'on ne les soutient pas. Cela se reflète dans les prix bien trop intéressants du lait et de la viande d'élevages industriels et les prix relativement élevés des fruits et légumes.

La directrice générale de l'OMS, le docteur Margaret Chan, a trouvé des mots clairs à une conférence globale pour la promotion de la santé en Finlande le 10.06.2013 :

« Il ne s'agit plus seulement de Big Tobacco. Le domaine de la santé doit combattre aussi Big Food, Big Soda et Big Alcohol. Toutes ces branches craignent les réglementations et se protègent par l'utilisation des mêmes tactiques.(…) Parmi ces tactiques, citons les cadeaux, les fondations, les dons pour des buts nobles qui font apparaître ces industries comme respectables aux yeux des politiciens et du public. (…)

C'est une opposition puissante. La force du marché se transpose facilement sur la force politique. Peu de gouvernements donnent la priorité à la santé sur le monde des affaires. Comme nous l'avons appris par expérience avec l'industrie du tabac, une entreprise puissante peut pratiquement tout « vendre » au public.

Permettez-moi de le rappeler : pas un seul pays n'a réussi à éviter son épidémie d'obésité et ce, dans toutes les catégories d'âge. Ce n'est pas un échec de la volonté individuelle, c'est l'absence de volonté et de courage du politique qui ne veut se mesurer aux grandes entreprises. (…)

Quand l'industrie est impliquée dans l'élaboration de la politique, soyez sûr que l'on minimisera ou abandonnera les mesures de contrôles les plus efficaces. C'est bien démontré et c'est dangereux. »

Les hommes, l'environnement, les animaux et les mutuelles souffrent de nos modes d'alimentation et de vie tandis que l'industrie pharmaceutique nous permet de devenir relativement vieux malgré ce style de vie tout en en tirant de gros profits financiers. C'est pourquoi nous ferions mieux de protéger nous-mêmes notre santé que de faire confiance aux promesses avec lesquelles nous berce l'industrie quand elle nous promet un avenir rose et la guérison des maladies de civilisation dues à l'alimentation. J'ai moi-même dépouillé des milliers d'études et en cite 1400 dans mon livre « La voie du renoncement agréable du docteur Jacob ». Une science gouvernée par les lobbys ne produira aucun résultat clair mais laissera les consommateurs dans le doute pour qu'ils continuent à consommer ce que cette industrie leur présente. Une observation pluridimensionnelle objective permet de dire qu'une consommation élevée de produits viandeux et laitiers ainsi que de sucre et de sel accompagnée d'un manque d'exercices sont les facteurs décisifs pour le développement de nos maladies de civilisation, qui apparaissent dans tous les pays dès qu'ils adoptent les modes de vie et d'alimentation occidentaux.

Les hommes et les animaux ont un système nerveux pratiquement identique et ressentent la douleur et la joie, la tristesse et la panique d'une façon semblable, même s'ils les expriment différemment. Pourtant il est devenu normal de dorloter les animaux domestiques d'une part et de manger les animaux d'élevage d'autre part. Curieux !?

On tue chaque année environ 60.000.000 animaux dans le monde entier pour la consommation humaine, après les avoir engraissés dans d'atroces souffrances dans les élevages industriels, les avoir transportés souvent sur de longues distances pour les abattre devant leurs congénères. Celui qui consomme une alimentation d'origine végétale épargne cette torture aux animaux. Au cours de sa vie, un Allemand mange en moyenne 945 poules, 46 dindes, 46 porcs, 37 canards, 12 oies, 4 moutons et 4 bœufs (Fondation Heinrich-Böll, 2013). La consommation de viande est encore plus élevée en France. En outre, dans la production des œufs, tous les poussins mâles sont souvent écrasés après éclosion et donc tués ; il en va de même dans la production de lait : les veaux mâles sont abattus.

L'élevage industriel est largement co-responsable de la faim dans le monde et du changement climatique. Avec le soja d'un hectare de culture, on pourrait nourrir 5000 personnes si le soja était utilisé directement comme aliment. Mais si on donne la récolte aux animaux, on ne peut nourrir que 191 personnes avec ces animaux. Pour produire 1 kg de viande de bœuf, il faut donner au bœuf 10 à 12 kg de céréales. En ce qui concerne les réserves d'eau, une alimentation végétale est aussi bien meilleure pour l'environnement. Il faut 10.000 l d'eau pour 1 kg de viande de bœuf, 500 l pour 1 kg de pommes de terre et 900 l pour 1 kg de blé

(Segelken, 1997). Dans le monde entier, les prix des aliments de base augmentent énormément parce que le désir de manger de la viande augmente sans cesse.

C'est pourquoi il n'est pas étonnant que l'auteur de l'Etude China, auteur que le docteur Dahlke cite très souvent dans son livre, recommande entre autre ceci dans ses conclusions officielles : « les pays pauvres ne devraient pas suivre l'exemple des pays industrialisés, mais développer une agriculture à base de plantes. On conseille aux pays riches de réduire l'élevage industriel et l'alimentation d'origine animale parce qu'on pourrait faire baisser drastiquement les coûts de la santé par l'adoption d'une alimentation végétale pauvre en graisse. Les coûts élevés des maladies dégénératives chroniques n'en seraient pas que réduits, mais ces maladies pourraient par une telle alimentation être atténuées ou même guéries – comme cela se vérifie de plus en plus.

Le Docteur Dahlke n'aborde pas seulement les problèmes de santé, les problèmes éthiques et écologiques et la faim dans le monde, mais, en tant que médecin psychothérapeute expérimenté, aussi les aspects psychiques de la consommation de viande. Il explique de façon pertinente : « L'attitude et le comportement avec lesquels nous abordons nos congénères, et les autres sensibles, seront aussi ceux que nous appliquerons à nous mêmes. La le traitement que nous infligeons aux animaux est celui que nous infligerons à notre propre nature ou ce qui nous entoure. Les combattons que nous leur faisons, se retournent contre nous. »

Il est incontestable que ce livre reflète une profonde conviction, fruit de dizaines d'année d'expériences.

Il est urgent de partager plus justement les ressources de la terre et de traiter « humainement » tous ses habitants, hommes et animaux, et de ne plus les exploiter comme des sujets, nous comportant comme des monarques au temps de l'absolutisme. Ce n'est qu'ainsi que nous pourrons espérer que l'avenir nous traitera « humainement » et créera en nous et autour de nous un peu de paix. Pour cela nous n'avons pas besoin des politiciens, chaque individu peut y contribuer par son mode de vie et d'alimentation et ressentir alors à quel point sa vie s'améliore à tous les niveaux.

Docteur Ludwig M. Jacob

- Carus F (2010): UN urges global move to meat and dairy-free diet. Lesser consumption of animal products is necessary to save the world from the worst impacts of climate change, UN report says. URL: http://www.theguardian.com/environment/2010/jun/02/un-report-meat-free-diet (06.09.2013).
- Cassidy ES, West PC, Gerber JS, Foley JA (2013): Redefining agricultural yields: from tonnes to people nourished per hectare. Environ Res Lett; 8(3): 034015.
- Heinrich-Böll-Stiftung, Bund für Umwelt- und Naturschutz, Le Monde diplomatique (2013): Fleischatlas. Daten und Fakten über Tiere als Nahrungsmittel. 2013. 5., aktualisierte Auflage.
- Chan M (2013): Opening address at the 8th Global Conference on Health Promotion, Helsinki, Finland, 10 June 2013. URL: http://www.who.int/dg/speeches/2013/health_promotion_20130610/en/
- Club of Rome 1972: Limits to Growth
- Club of Rome 2013: Der geplünderte Planet
- Segelken R (1997): U.S. could feed 800 million people with grain that livestock eat, Cornell ecologist advises animal scientists. Future water and energy shortages predicted to change face of American agriculture. Cornell University Science News. URL : http://media.lanecc.edu/users/rathaketten/230Units/articles/cornell.html (06.09.2013).

○○○