Le végétalisme

PROTÉINES ANIMALES ET RÉALITES PHYSIOLOGIQUES

On dit tant de choses sur les protéines animales mais peut-être en ce domaine faudrait-il moins considérer les théories et ne plus ignorer les réalités de l'observation directe surtout, lorsqu'elles sont en accord avec la physiologie.

1. Non, les protéines animales ne sont pas un apport important en purines

Les purines sont transformées dans l'organisme vivant en acide urique.

Cet acide urique est facteur (en excès) d'uricémie, de rétention d'acide urique, de goutte.

Les exemples suivants montrent à l'évidence l'absence de danger avec une consommation normale de viande rouge ou blanche.

Purines pour 100 grammes

- Viande musculaire : 80 à 120 mg.
- Légumineuses : 180 à 220 mg.
- Cacao : 1 200 mg.
- Thé feuilles séchées : 2 200 mg.
- Levure de bière sèche micro éclatée : 5 000 mg.

2. Non, la viande, le poisson ne sont pas des sources de cadavérines, ptomaïnes et d'autres putrescines !

Dans le passé, bien avant l'usage familial du réfrigérateur et commercial des chaînes du froid, lorsqu'un porc d'élevage ou un sanglier était abattu, il était consommé jusqu'au dernier gramme ; dans des petites familles de 4 à 5 personnes, la consommation pouvait s'échelonner sur un mois et plus. Cette viande consommée « verdâtre » et pleine d'asticots (rejetés ou non), c'était bien du cadavre que l'on mangeait. Et bien sûr, malgré l'incroyable résistance des consommateurs, la mort était souvent au rendez-vous.

Mais il faut se garder de faire l'amalgame, aujourd'hui les chaînes du froid d'abord, le réfrigérateur ensuite, rendent la consommation d'une viande avariée totalement exceptionnelle !

Cette époque est heureusement révolue, les *chaînes du froid* existent, la comparaison avec ces époques ne tue plus sauf par le ridicule.

3. Non, la consommation normale de viande ou poisson ou œufs (140 grammes approximativement midi et soir) ne fait courir aucun risque de surcharge protéique

Selon les biologistes, la ration normale de protéines est de 0,80 gramme à 1 gramme par kg et par jour. Pour certains, lors de la croissance ou avec l'âge, lors d'une malabsorption intestinale, les besoins seraient au minimum de 1,20 gramme par kilo et par jour.

Ce qu'il faut savoir c'est que un gramme de protéine se trouve dans cinq grammes d'aliments protéiques.

Un individu de 70 kg a donc besoin de 0,8 gramme x 70 = 56 grammes de protéines en ration minimum.

Ces 56 grammes de protéines se trouvent dans 280 grammes d'aliments protéiques, c'est-à-dire 140 grammes de volaille le midi et 140 grammes de poisson le soir, par exemple.

La surcharge protéique sera à craindre si l'individu, midi et soir, commence ses repas par des charcuteries, continue par de la viande et termine par un plateau de fromages suivi d'un dessert aux œufs et au lait.

Avec huit apports protéiques par jour, il y a là véritablement surcharge.

Pis encore, certains culturistes vont jusqu'à 3 kg de viande par jour ou 60 blancs d'œufs.

De grâce, gardons le sens des nuances !

4. Non, les corps gras d'origine animale ne sont pas nuisibles

Les végétaux nous apportent des acides gras essentiels (oléique, linoléique, alpha-linolénique, etc.) des plus précieux pour la santé. Ces acides gras insaturés ou poly-insaturés seraient les bonnes graisses, alors que les graisses d'origine animale seraient les « mauvaises graisses ».

Cela est faux ! Il n'y a pas de mauvaises ni de bonnes graisses. *Toutes sont indispensables à la vie.*

Les corps gras d'origine animale nous apportent :

- De la vitamine D3 n'existant pas dans les végétaux. Cette vitamine règle le métabolisme calcique. La carence de cette vitamine est catastrophique dans les pays peu ensoleillés.
- De la vitamine A indispensable à la vision, à la peau, aux muqueuses etc. Cette vitamine n'existe pas dans les végétaux, elle peut être fabriquée à partir du bétacarotène des végétaux mais seulement lorsque le foie est en parfaire état, ce qui est rare…
- Des acides gras EPA-DHA (poissons). Ces acides gras sont très rares dans les végétaux et en quantité insignifiante.
- Du cholestérol nécessaire à l'élaboration de la vitamine D3, à la fabrication des hormones notamment stéroïdiennes ; sans cholestérol pas de FSH, pas de LH, la vie humaine sur terre disparaîtrait en moins d'un siècle…
- Sans cholestérol pas de perméabilité cellulaire, intestinales, neuronales normales…
- Quant au cholestérol qui obstrue nos artères, c'est pour 20% du cholestérol ingéré et pour 80 % du cholestérol fabriqué.
- Fabriqué à partir d'un excès d'ingestats souvent générés par des carences protéiques décuplant la faim…
- L'enfer est souvent pavé de bonnes intentions…

- Enfin les acides gras saturés sont nécessaires à la combustion cardiaque et musculaire normale.
- Si l'alimentation est totalement exempte de corps gras saturés, le foie (enzymes saturases) *se met à fabriquer des acides gras saturés à partir des insaturés de l'alimentation*, sans cela tout effort cardiaque ou musculaire intensif serait impossible !

5. Non, il n'y a pas d'antagonisme gastrique entre la digestion des viandes, des poissons, des œufs et celle des aliments farineux ou féculents

Certains naturothérapeutes ou naturopathes se basant sur le fait que la digestion des viandes nécessite un milieu acide et celle de farineux ou féculents un milieu plutôt neutre, estiment que la consommation de viande ou de poisson à un repas comprenant riz ou pomme de terre ou pain, etc., serait antagoniste. Il faudrait prendre les farineux à un repas différent des viandes, du poisson, des œufs.

Ces thérapeutes sont physiologiquement très mal informés.

L'estomac n'est pas un sac ou une cornue sans vie… mais un organe hyper-adaptable *ajustant son pH en fonction de la nature du repas.*

L'estomac a de nombreuses fonctions, à savoir :

A. Rôle stérilisateur du bol alimentaire :

Son pH très acide entre 1,5 et 2 entraîne la destruction des bactéries et des champignons microscopiques (mycéliums).

B. Rôle de broyeur mécanique général, surtout des fibres et protéines.

C. Rôle de fractionneur du bol alimentaire :

Il délivre dans le duodénum des quantités exactement calculées et fractionnées de nourriture en fonction des possibilités digestives du grêle.

En cas d'ablation de l'estomac, c'est la diarrhée chronique traduisant l'inadaptation digestive de l'intestin par absence de fractionnement du bol alimentaire !

D. Rôle de régulateur de la digestion :

Le duodénum sous l'influence de l'*acide chlorhydrique* stomacale secrète 3 hormones, à savoir :

- La cholécystokinine qui règle la vidange vésiculaire.
- La sécrétine qui règle la sécrétion bicarbonatée du pancréas.
- La pancréazymine qui règle la sécrétion enzymatique du pancréas.

Cette régulation duodénale s'effectue par l'intermédiaire d'une sécrétion suffisante en acide chlorhydrique dépendant elle-même d'un apport suffisant en protéines animales.

E. Rôle digestif :

Lorsque les aliments suivants : salade verte + riz + poisson + 2 raies de chocolat noir, seront ingérés à un même repas. Que se passe-t-il ?

- Avant le repas, le pH gastrique est entre 1,5 et 2.
- 30 à 45 minutes après la fin du repas (pouvoir tampon des aliments et surtout des protéines) le pH monte entre 5 et 7.
- À ces moments, la *ptyaline* salivaire transforme (dans une proportion de 20 à 25 % approximativement) les amylacés (riz en l'occurrence) en maltose et maltotriose.
- 60 à 90 minutes après la fin du repas, le pH redescend entre 1,5 et 2 et les protéines (poisson en l'occurrence) sont transformées (dans une proportion de 20 à 25 %) en peptides dans ce milieu très acide.
- Il n'apparaît pratiquement pas d'acides aminés dans l'estomac.
- Dans ce milieu très acide, le saccharose est hydrolysé en glucose et fructose. C'est le seul aliment dont la digestion est totale.
- Les corps gras subissent une très faible action de la part de la lipase linguale et de la lipase gastrique ; ces lipases étant insensibles aux variations du pH gastrique.
- Ensuite maltose et maltotriose seront transformés en glucose, protéines et peptides seront transformés en acides aminés au niveau duodéno-jéjunal.
- Nous avons vu que l'estomac n'est pas un sac inerte mais un organe *vivant ajustant son pH en fonction des nécessités digestives.*

- D'ailleurs dans le duodénum, « portion » du tube digestif qui suit l'estomac, sont déversées au même moment et en même temps amylases, lipases, protéases entériques et pancréatiques, prouvant à l'évidence que l'organisme attend un « bol nutritionnel » équilibré !

- Mais il y a plus important encore lorsqu'un aliment protéique est ingéré *sans* farineux, il se produit une inversion du rapport insuline-glucagon dans les sens insuline +, glucagon ++++ (chute de l'insuline et augmentation du glucagon), ce qui active la *néoglucogenèse hépatique* c'est-à-dire la *transformation* pour une part importante des acides aminés en glucose avec à la clé, fonte musculaire, anémie, ostéoporose, chute immunitaire, disparition de la libido, etc. (voir *Diététique de l'Expérience*, Guy Trédaniel éditeur).

6. Non, les aliments protéiques ne putréfient pas dans le côlon

Ils ne putréfient pas dans le côlon pour une raison très simple, c'est que hydrolysés en amino-acides et absorbés par le grêle, *ils n'atteignent pas le côlon*, ils ne peuvent donc pas y putréfier…

Seul atteint le côlon, le collagène, protéine non digérée ni dans l'estomac ni dans l'intestin grêle, mais représentant 20 à 25 grammes par jour, ce qui est insignifiant.

- Insignifiant par rapport :
  - Aux 250 grammes de cellules desquamées (grêle + côlon) par 24 heures.
  - Aux 100 milliards de cadavres microbiens (par 24 heures).
  - Aux sécrétions muco-protéiques du grêle et du côlon.
  - À l'urée rejetée dans le côlon (15 % du pool de l'urée).

Car ce sont ces éléments qui vont subir l'action d'une variété de bactéries, les *perfringens* et être transformés en *acides aminés*.

Ces acides aminés participant alors au devenir suivant :

- 1/3 servira à des synthèses bactériennes ;
- 1/3 sera réabsorbé pour la nutrition générale ;
- 1/3 subira la putréfaction (clostridies, bactéroïdes, bacillus, escherichias, eubactérium, etc.).

À ce sujet deux observations fondamentales :

A. Comme on vient de le voir, la « masse-substrat » la plus importante sujette à la putréfaction, ce sont *les cellules desquamées* qui, selon nous, peuvent être massivement augmentées par *l'usure accélérée du grêle et du côlon par deux facteurs essentiels à savoir :*

- Le *non-stop alimentaire* que je mets en cause depuis les années 1970.
- La *suralimentation globale*.

B. Sachant que l'*hypochlorhydrie* naît d'une alimentation insuffisante en protéines animales (une fois par jour de viande ou du poisson ou des œufs) et que cette hypochlorhydrie entraîne la multiplication par 1 000 à 10 000 des germes aérobies du grêle et l'extension de la flore anaérobie de putréfaction qui normalement ne colonise que le côlon et la partie terminale du grêle (cæcum) à *tout le grêle* c'est-à-dire qu'au lieu de coloniser *un mètre de tube digestif*, elle s'étend sur *cinq* à *six mètres*, on peut dire sans manier le paradoxe, que les *aliments protéiques sont les inhibiteurs de la flore de putréfaction*.

7. Non, les végétaux n'apportent pas toutes les vitamines nécessaires à la santé

Les végétaux n'apportent ni vitamine A, ni vitamine D3 (ils apportent la vitamine D2 peu utilisée par l'organisme humain) mais surtout il y a *carence totale en vitamine B12*.

Lorsque les analyses biochimiques étaient moins fiables, on a cru découvrir de la B12 dans le soja fermenté et dans les algues ; on sait aujourd'hui qu'il s'agissait d'erreurs.

Le végétalien est donc obligé de recourir aux comprimés de vitamine B12 achetés en pharmacie. Malheureusement cette vitamine est *inorganique* (n'a pas été intégrée dans le cycle de la vie) et ingérée au long cours elle favorise l'explosion de tout *cancer latent, jusque-là contrôlé par le système immunitaire*.

8. Non, l'allaitement n'est pas favorisé par une alimentation végétale

Dans les faits, contrairement aux affirmations des partisans du végétalisme, la femme végétalienne a très peu de lait ou pas du tout et dans la plupart des cas, elle ne peut allaiter.

La comparaison avec les femmes chez les Esquimaux est frappante. Ces dernières ont un lait abondant et riche, elles allaitent 3 à 4 ans.

9. Non, la complémentarité céréales-légumineuses ne remplace pas les protéines animales

Les promoteurs de cette alimentation, sachant que les céréales sont généralement carencées en thréonine, lysine et isoleucine et que les légumineuses sont carencées en tryptophane, méthionine et cystine en général, se sont dit : Ce ne sont pas les mêmes amino-acides qui manquent aux céréales et aux légumineuses, si l'on associe au même repas céréales et légumineuses (par exemple : soja+ riz ou lentilles + blé), nous aurons une complémentarité céréales-légumineuses apportant tous les amino-acides et nous ne risquerons pas de carences.

Effectivement, tous les amino-acides sont présents lors d'un repas comprenant céréales + légumineuses, mais la possibilité pour un tel repas d'assurer une nutrition protéique suffisante n'est qu'une théorie séduisante et rien d'autre.

Pourquoi ?

La Loi du Minimum

Même si tous les amino-acides sont présents, certains le sont en quantité insuffisante. Or, si un seul amino-acide, la *lysine* par exemple, n'est apporté qu'à 40 % des besoins organiques, non seulement l'organisme va souffrir de carence en lysine, mais aussi de tous les autres amino-acides car *l'organisme n'utilise les amino-acides qu'en fonction de celui présent au minimum*.

Les besoins de l'organisme ne seront assurés que pour 40 % seulement, et ceci même s'il y a suffisance de tous les acides aminés à part un seul.

Non seulement à un même repas tous les amino-acides doivent être présents, mais pour chacun d'eux en quantité suffisante.

Même si tous les amino-acides étaient présents en quantité suffisante à un même repas céréales-légumineuses, la nutrition protéique correcte de l'organisme s'effectuerait très difficilement car il y a *un problème de biodisponibilité des amino-acides*. Les amino-acides d'origine végétale sont enfermés dans un contexte fibreux : cellulose, hémi-cellulose, lignine, cutine, etc. *Et leur extraction est très difficile pour le tube digestif humain.*

Cela explique ces bébés effroyablement carencés amenés au bord de la mort (et qui meurent parfois), ces enfants dont la croissance est stoppée pendant des années et des adultes cachectiques, anémiés, déminéralisés, sans libido, sans joie de vivre.

Heureusement ces faits sont rares car sont rares les *véritables* végétaliens ; la plupart mangent « sous le manteau » des œufs, du fromage et même parfois du poisson…

10. Non, les « grands singes » — orangs-outangs, gorilles, ... — ne sont pas frugivores-végétaliens

C'est un mensonge de certaines écoles de naturopathie.

Dans la réalité les « grands singes » dont l'anatomo-physiologie digestive serait semblable à la nôtre se nourrissent :

- À 70-80 % de végétaux : fruits, racines, céréales à l'état laiteux, oléagineux, « pousses vertes », bananes.
- À 20-30 % de protéines animales : œufs d'oiseaux, insectes vivants prélevés sous les écorces, oisillons au nid, petits mammifères attrapés à la course, fruits de mer lorsqu'ils sont au bord d'une « côte chaude », etc.

On les voit d'ailleurs à la saison des pluies, tailler des tiges de bambou qu'ils « plantent » dans des termitières après les avoir humectées de salive. Piégeant les termites qui adhèrent à la salive les grands singes se délectent de cette nourriture !

11. Non, les animaux dits herbivores ne se nourrissent pas que de végétaux !

En effet, ils ingèrent en broutant l'herbe, des quantités considérables d'insectes et d'œufs d'insectes.

S'agit-il de quelque chose d'inutile pour eux ou est-ce une nourriture nécessaire ?

La réponse est claire : Si l'on nourrit une jument gravide (portante) avec du foin dépoussiéré, elle met au monde un petit poulain atteint d'*ostéomalacie* (os mous) et d'*atrophie des parathyroïdes*, le petit poulain *ne tient pas sur ses pattes*, il s'affaisse.

Pourquoi ?

Parce qu'en dépoussiérant le foin, on a enlevé *les insectes et œufs d'insectes* nécessaires au bon déroulement de la gestation.

12. Non, l'humain n'est pas comparable physiologiquement à l'animal dit herbivore ou végétalien

Par exemple, la vache a 4 estomacs, son pH (1er estomac) est de 6 à 7 et celui de l'homme est de 1,5 à 2.

Sa digestion est due pour une bonne part à des bactéries et des protozoaires. Son tube digestif est d'une cinquantaine de mètres, il contient autant de bactéries que 300 tubes digestifs humain.

Le lapin, soumis à son alimentation naturelle (herbes, racines et insectes se mouvant dans l'herbe) mange toute la journée.

Si vous élevez un lapin autrement que dans un parc libre ou dans une cage où le lapin est sur des planches, si vous l'élevez avec du grillage en guise de plancher le *lapin meurt*.

Pourquoi ?

Parce que ses crottes passent à travers le grillage et que le *lapin ne peut vivre qu'en mangeant ses crottes !*

En effet, le lapin mange toute la journée et il évacue la journée des *crottes dures* qu'il délaisse mais il faut savoir qu'une partie des déchets de la digestion s'est accumulée dans le cæcum (entre intestin et côlon) et ces déchets ont subi toute la journée une transformation et une multiplication bactérienne et ce sont ces *paquets de bactéries* que le lapin élimine la nuit sous forme de *crottes molles que le lapin réingère pour rester en vie !*

13. Non, les protéines animales ne peuvent pas acidifier

Pourquoi ?

A. ***Au niveau des apports,*** la viande, le poisson, les œufs sont composés d'acides aminés dont 50 % ont une fonction *acide* et 50 % une fonction *basique*.

Comment pourrait-il y avoir acidification ?

B. *Au niveau cellulaire,* le métabolisme général et le catabolisme des protéines produits en de l'urée (basique) approximativement 30 grammes par 24 heures, de l'ammoniac (basique) et de l'acide urique (acide) moins de 2 grammes par 24 heures.

Comment pourrait-il y avoir acidification ?

On objectera qu'elle contient des composés puriques, générateurs d'acide urique dans l'organisme, c'est exact, mais 100 g de viande musculaire apportent entre 80 à 120 mg pour 100 g de *composés puriques*, ce qui va générer une quantité insignifiante d'*acide urique*.

Insignifiante quand on compare aux légumineuses (soja, lentilles, etc.), ces dernières contiennent 200 à 250 mg de composés puriques pour 100 g, au chocolat 1 200 mg pour 100 g, aux levures 5 000 mg pour 100 g, etc.

C. *Au niveau du côlon,* nous avons vu (6) que le collagène, l'urée rejetée dans le côlon, les cadavres microbiens, la sécrétion muco-protéique et les cellules desquamées sont transformés en acides aminés (perfringens) et que quantitativement 1/3 de ces amino-acides subissent la *putréfaction*.

Or la putréfaction des amino-acides, c'est deux processus :

- *Un processus de désamination* avec production d'acides gras *rapidement* éliminés au niveau pulmonaire et d'ammoniac (basique) *lentement* éliminée au niveau rénal.

  Donc impossibilité d'acidifier.

- *Un processus de décarboxylation* avec production de gaz carbonique (acide) *rapidement* éliminé au niveau pulmonaire et des bases aminées plus ou moins toxiques (basiques) *lentement* éliminés au niveau rénal.

  Là encore impossibilité d'acidifier.

Rappelons que le pH stomacal est *nécessairement variable* pour assurer les besoins de la digestion, que le pH du sang 7,39 (sang artériel), 7,40 (sang veineux) est ***invariable***; un pH à 7 et moins c'est le coma, un pH à 7,70 et plus c'est la crise de tétanie; si le pH du sang varie, vous le savez, le SAMU est là !

Quant au pH cellulaire à 7,35, *il peut varier* si le passage de l'oxygène à travers la membrane cellulaire est freiné par une sorte de « colmatage » de la membrane cellulairepar des éléments toxiques et toxiniques. Mais ce colmatage peut avoir de nombreuses origines.

Ce colmatage (en général dû à la suralimentation, aux intoxications diverses ou à la fatigue chronique) va en freinant l'oxygénation de la cellule augmenter les glycolyses anaérobies productrices d'acide lactique en quantité excessive. Cette acidification cellulaire va entraîner des altérations de l'ADN…

14. Non, la progression de consommation carnée n'est pas superposable à la progression des cancers

Dans un pays lorsque le niveau de vie s'améliore, souvent les cancers en général augmentent considérablement.

Puisque la consommation de viande, poisson, œufs augmente aussi, on a voulu voir là un élément de cause à effet.

C'est aller très vite dans l'interprétation et ne considérer qu'un élément du puzzle.

En effet si la consommation carnée augmente, il faut considérer l'ensemble des facteurs de cancérogenèse à savoir :

Lorsque le niveau de vie augmente :

- sont multipliés par dix ou cent :
  - la consommation d'alcool ;
  - la consommation de tabac et de drogues ;
  - les conserves ;
  - les médicaments.
- s'installent :
  - la pollution alimentaire : pesticides, fongicides, parasiticides, raticides, nématicides, conservateurs, colorants, arômes artificiels, etc.
  - les carences en oligo-éléments et acides gras essentiels ;
  - *une énorme surcharge alimentaire globale et calorique ;*
  - les REMPS (rayonnement électromagnétique pulsé) ;
  - les multiples rayonnements médicaux ;
  - la course contre la montre et l'excès de stress consécutif ;
  - la sédentarité et la carence d'exercices physiques ;
  - les vaccins avant maturité du système immunitaire ;
  - la rupture de contact avec la nature, etc.

les, ce qui est très respectable, mais à ma personne, allant souvent jusqu'à ses termes : « *Il faut l'empêcher de s'exprimer*. » On est très loin du respect et de la tolérance des milieux où est conseillé l'omnivorisme bio, une telle agressivité s'explique par les carences et les frustrations contre nature que s'impose le véritable végétalien.

Pour terminer, il est évident que nous sommes pour l'utilisation des protéines animales d'origine *bio* ; La façon dont est conçu l'élevage aujourd'hui : animaux élevés dans des espaces réduits, sans soleil, sans rapports sexuels (insémination artificielle), sans voir la nature ni les saisons, sans l'amour de l'éleveur (devenu une machine à calculer), hyper médicamenté (antibiotiques, psychotropes, hormones, etc.) est non seulement génératrice de souffrance animale mais est dégradant et indigne de l'homme.

16. Non, la viande ne favorise pas l'ostéoporose

Dans le *Garnier Delamarre* — dictionnaire des termes de médecine — *on lit à ostéoporose* la définition suivante : *Déminéralisation squelettique par raréfaction de la trame protéique de l'os*.

La non-fixation calcique est due à une trame protéique insuffisante et de mauvaise qualité.

Pourquoi cette trame protéique est-elle insuffisante ou de mauvaise qualité ?

- De par les étiologies suivantes :
  - Causes hormonales dont nous ne parlerons pas ici.
  - Intoxication par l'alcool, le tabac et certains médicaments.
- Et surtout les causes fondamentales, à savoir :
  - Carences d'exercices physiques.
  - Carences protéiques, il est nécessaire d'avoir midi et soir à ses repas ou œufs ou fruits de mer ou poisson ou viande ; le fractionnement bi-journalier des apports protéiques est vital si l'on veut des os solides.

TÉMOIGNAGES

Témoignage n° 1

Monsieur,

Suite à notre récente rencontre à Paris, je vais essayer de vous résumer mon expérience alimentaire par écrit, ce qui n'est pas facile, tant les mobiles qui ont guidé mon cheminement sont multiples et indissociables.

Depuis toujours, j'ai tendu vers une vie saine, des activités en pleine nature, du sport. Mes parents m'ont habitué à une nourriture classique, mais sobre et équilibrée, et, sans être maniaque, veillaient à ce que nous ayons une vie saine dans tous les domaines : alimentation, sommeil, veillées, activités de plein air et artistiques, etc.

Très tôt, je m'étais intéressé aux ouvrages traitant de vie saine, et c'est à mon retour d'armée, en novembre 1976 — j'avais juste 21 ans — que j'ai connu « La Vie Claire ». Le terrain était tout à fait préparé pour accueillir la graine, et elle allait germer lentement — mais sûrement — au fil des mois. Je commençai par en suivre les principes de remplacement des produits de base : pain, sel et huiles non raffinées, légumes biologiques, etc. Et commençai parallèlement à diminuer ma consommation de produits et sous-produits animaux. La forme était toujours parfaite.

En septembre 1977, je commençai des études de kinésithérapie à Paris, et j'eus pendant un an une alimentation quasiment végétarienne, mais déjà trop pauvre en sous-produits animaux et excessive en fruits et céréales complètes. Déjà à cette époque, j'avais réduit le repas du soir à des fruits, voire salade ou soupe. Mon sommeil en était excellent, mon potentiel intellectuel décuplé, ma santé « parfaite » sinon quelques coups de pompe épisodiques que j'attribuais aux transports, à l'air pollué, à l'excès de travail intellectuel et au manque d'exercices physiques. J'avais pourtant une activité physique encore importante : tennis, footing, natation, équitation. En fait, je vivais sur les réserves.

Quant à la vie sociale, elle s'amenuisait au fur et à mesure, tant la phobie du moindre écart alimentaire me gagnait. J'utilisais l'alibi d'études et de transports très prenants pour éviter de plus en plus le monde « perverti » qui m'entourait…

À la fin de l'année scolaire, j'étais à mi-chemin entre végétarisme et végétalisme, et je faisais 17 jours de marche à pied, avec 15 kg sur le dos. Toujours aucun pépin — plus jamais le moindre rhume — mais des « coups

de pompe » plus fréquents, et de plus en plus replié dans un cadre de vie et d'habitudes sécurisant et m'isolant du monde extérieur.

En septembre 1978, à la rentrée de ma 2e année de kiné, je suis strictement végétalien. C'est à cette époque qu'on me fait remarquer de toute part mon amaigrissement. Je me cache plus ou moins consciemment la vérité et met cela sur le compte de l'hérédité (mon père n'a jamais dépassé 60 kg pour une taille de 1,75 m), des fatigues de la vie parisienne et scolaire, etc. Mais surtout, depuis octobre 1977, je ne suis pas remonté sur une balance : quel en est l'intérêt puisque je sais que la perte de poids va me démoraliser, et que de toute façon je suis persuadé des bienfaits de l'alimentation végétalienne, une fois passée la phase de désintoxication, mon corps s'adaptera à ce nouveau régime, et je reprendrai du poids. Il faut dire que je suis spécialement têtu et volontaire, et qu'alors ces 2 qualités se retourneraient contre moi.

J'accentue mon activité physique : équitation, tennis et surtout footing en forêt plusieurs fois par semaine, tellement je suis obnubilé par l'air pollué de la capitale, alors qu'en fait c'est bien mon manque de résistance générale qui fait prendre à cette agression de telles proportions sur mon corps et mon esprit. Comme déjà l'hiver précédent, je recommence à avoir des gerçures aux doigts et aux orteils. Pourtant, je note le 26 novembre 1978 : « En tout cas, je m'étonne d'être en si bonne forme alors que je travaille beaucoup intellectuellement et mène une vie peu équilibrante. C'est dû à mon alimentation qui est 100 % "Vie Claire" et qui me convient à merveille ! » …

Au mois de décembre, je récolte une grippe, et mon moral en prend un coup sérieux. Comment peut-on être malade avec un régime justement étudié pour ne jamais l'être ? Mais je me ressaisis, et après avoir eu le diagnostic d'un médecin pour ne pas prendre de risque, je rejette en bloc son traitement et pratique un jeûne fruitarien de 4 jours avec force oranges et citrons, plus des bains de siège et du chlorure de magnésium. Après cela, me voilà retapé, et encore plus convaincu des bienfaits de mon régime. Toutefois par précaution, je décide d'aller voir un radiesthésiste et de faire faire des analyses sanguines.

Le radiesthésiste me détecte une colite et une faiblesse du foie, dus à l'excès de céréales complètes qu'il dit ne pas me convenir. Également, des carences en calcium et fer, et dans une moindre mesure en cuivre et magnésium. Il me dit que je suis en train de faire une grave erreur, et qu'il faut absolument que je consomme quotidiennement soit poisson, soit fromage, soit œufs. Nous parlons beaucoup des « régimes » et je sors assez secoué de cette entrevue. De retour chez moi, je décortique tous ses arguments, me

replonge dans mes ouvrages, et finalement décide après plusieurs jours de réflexion de poursuivre dans ma voie ! …

Quant aux analyses sanguines faites à la même période, elles révèlent des chiffres parfaits (calcémie à 101 mg, ce qui renforce mes doutes vis-à-vis du radiesthésiste ! Mais j'oublie qu'il y a une différence entre calcémie et le calcium total, et que le sang est un liquide privilégié) : sauf 2, et non des moindres :

– glycémie à jeun : 0,55 g ;

– globules blancs : 2 800/mm^3.

Quelques jours après, je faisais faire une glycémie post-prandiale : 0,87 g … taux toujours très bas, mais entrant dans la normalité. Et je décide donc de n'en pas en démordre d'un pouce.

Au fur et à mesure, ma capacité digestive s'affaiblit et le moindre excès en céréales ou fruits oléagineux m'enfonce un peu plus. Déjà, j'ai remplacé tout dîner par une tisane le soir, les fruits provoquant des fermentations gênant le sommeil. Mais les digestions du déjeuner (fruits, crudités, levure alimentaire, pain complet) sont devenues tellement lentes qu'elles entravent quelquefois mon sommeil, 8 à 10 heures après son absorption ! D'ailleurs, il n'est plus question de veiller après 21 h 30 ou 22 heures, car je n'ai plus aucune énergie après cela. Quant au petit déjeuner, je l'ai réduit à 1 kg d'oranges et quelques figues, car je ne supporte plus les bouillies de blé matinales ou les oléagineux.

Arrivent les vacances de Pâques sur lesquelles j'ai beaucoup misé pour reprendre la forme. Tous les matins, je fais de l'équitation, pensant accélérer le processus de désintoxication. L'appétit se fait de plus en plus capricieux et je crois que la machine est déjà pas mal déréglée. Le 12 avril, j'écris : « Si je m'écoutais, je ferais un jeûne fruitarien, et attendrais d'avoir réellement faim, 1 ou 2 semaines s'il le faut. » En pratique, je n'ose pas, doutant de mon corps. Ne dois-je pas manger un minimum ? J'ai quelquefois peur de faire fausse route. Pourtant, je ne sens aucun désir de lait, d'œufs ou de viande et je me sens dans la bonne voie. Mais que se passe-t-il ? Réaction de désintoxication ? À quoi ? L'air pollué ? Le surmenage intellectuel ? Les excès alimentaires accumulés au cours des années ?

Samedi 14 avril : « Hier, j'ai respecté mon véritable appétit ? N'ayant faim que de fruits, je n'ai mangé que des fruits ! Un bon kilo d'oranges au réveil, un ananas et un pamplemousse et une pomme au déjeuner, un jus de 3 oranges, et un pamplemousse à 17 heures. Pour la première fois depuis le début des vacances, j'ai alors très bien dormi. Il faut dire également que j'ai

fait du jardinage plus de trois heures l'après midi : pose de dalles, gazon, avec un soleil magnifique. »

Quelques jours plus tard : « J'ai poursuivi mon semi-jeûne jusqu'à maintenant, en essayant de respecter mon véritable appétit sans me soucier de critères théoriques. Je n'ai mangé en 8 jours presque uniquement que des fruits frais, également quelques figues et pruneaux et très peu de pain. Je m'étonne toujours de pouvoir me suffire de si peu (…). Je suis toujours très maigre, mais paradoxalement, je sens très bien que ce n'est pas en mangeant plus que je grossirais, mais plutôt en désintoxiquant l'organisme, et surtout en vivant plus conformément à "la nature". »

Les problèmes digestifs se multiplient, l'appétit est de plus en plus déficient, et dès mai 1979, je remplace le petit déjeuner par du thé au miel. Je suis toujours en stage hospitalier avec un repas par jour (fruits, crudités, levure, oléagineux, pain complet) et j'écris : « Depuis cette décision, je déploie une énergie beaucoup plus grande à mon étage, me sentant dynamique et libre de mon corps, léger. » Toujours obsédé par l'exercice physique et l'air pur, je m'impose des footings de quelques kilomètres en forêt le soir au retour de Paris. Sans m'en rendre compte, j'épuise mes dernières réserves. Peu de temps après, je passe avec succès mes examens de passage de 2e en 3e année de kinésithérapie.

Ma maigreur squelettique affole de plus en plus mon entourage, mais je ne veux rien savoir. Le 13 juin, j'écris : « Depuis quelques temps déjà, je sens mon corps affaibli, très réticent à l'effort musculaire, les muscles et les articulations sont lourds au réveil, et je suis d'une maigreur toujours aussi frappante. Bien sûr… mon régime ! Mais au contraire, j'ai de plus en plus envie de fruits uniquement, et lorsque — par raison — je force sur les fruits secs ou le pain, je le regrette bien vite. Alors, je décide de suivre mon instinct. Tant que je n'aurai envie que de crudités, je ne prendrai que cela. De toute façon, je ne peux pas être plus maigre et je pense que c'est une réaction :

– au manque d'air pur dont je souffre toujours autant ;
– à l'excès de travail intellectuel ;
– au manque d'exercice physique…

Mon alimentation est-elle folle ? Du point de vue scientifique, médical, tout à fait. Mais du point de vue instinctif, je ressens sans cesse que je suis dans la bonne voie. »

Plus loin, j'essaie de me rassurer : « La forme de mes camarades n'est pas brillante : M. M. a une angine de Vincent, un autre est à l'hôpital, beaucoup sont sur les genoux, et n'oublions pas qu'ils tiennent quasiment tous par le

café, par la nicotine et par la viande. Mais même s'ils tiennent aujourd'hui ils le paieront un jour. »

Ma vie sociale est supprimée, car je ne supporte plus le moindre écart. Quant à l'appétit sexuel, il a disparu.

Enfin en juillet, les vacances tant attendues s'annoncent. Je suis en pleine campagne gersoise et j'écris : « Je suis devenu terriblement frileux et le bain au lac m'est très difficile. Je mets plus de 5 minutes à me saisir, et lorsque je ressors après 200 à 300 mètres de nage seulement, je suis complètement étourdi, tremblant. Les muscles sont "vidés" et je rentre à Mariana à moitié titubant. Je reste ainsi "surexcité" pendant presque une heure ne pouvant à peine parler. »

Je fais un maximum d'activités physiques : vélo, fauchage, baignades et mange toujours aussi peu. Le jour du départ, 29 juillet, j'écris : « Je ne peux pas dire qu'un mois ait suffi à me rééquilibrer (…) J'ai mieux compris les méthodes de L. Kükne et pense que je ne pourrai vraiment me sentir en bonne santé qu'après une véritable désintoxication : toujours la diète végétalienne, accompagnée de sudations, bains au lac, marches au grand air. Ce qui ne pourra se réaliser qu'en juillet prochain, malheureusement. Un jeûne serait probablement excellent (d'abord plusieurs de 8 jours + reprise alimentaire, puis jeûnes prolongés les années suivantes), mais il n'est pas question de s'y lancer seul, pour toutes les raisons que je connais bien, quoique pendant l'année scolaire surtout, j'en ressente terriblement le besoin. Il faut se limiter pour l'instant 2 ou 3 jours maximum, quand le besoin est là. »

Voilà où j'en étais, alors que j'avais écrit au début de ce mois de juillet : « De toute façon, je ne veux pas céder d'un pouce dans mon régime (par exemple prendre un peu de lait caillé, ou des œufs) car je veux l'expérimenter à fond pour en avoir le cœur net (…) D'autant plus qu'un mois comme celui-ci m'apporte l'air pur, l'exercice, le calme et réunit donc toutes les conditions d'une bonne santé. Si je n'y arrive pas, j'aurai la preuve que mon régime n'est pas au point. »

C'est alors qu'en 24 heures, je vais complètement virer de bord, de ce cheminement de plusieurs années, tout seul, sans aucune influence extérieure — que je n'aurais de toute façon jamais acceptée — le jeudi 2 août, j'écris : « Je suis allé à la piscine municipale aujourd'hui. J'ai bien hésité car je n'ai pas encore affiché ma maigreur en public, mais en avais terriblement envie (de me baigner), car je sais que cela me fait le plus grand bien. J'ai donc tenté la chose en me promettant d'éviter les glaces et les regards. J'ai bien remarqué que tout le monde m'observait et qu'on était suffoqué par ma maigreur. En rentrant aux vestiaires, je n'ai pu résister à m'arrêter devant un miroir : *c'est grave*. Je suis squelettique et ne dois pas peser plus de 45 kg.

Depuis plusieurs jours, j'ai pensé aux affections neuro-musculaires et je ne crois pas me tromper en parlant d'une myopathie ou d'une myotonie. Ceci est trop important pour être développé dans ce carnet. Je rédige dès aujourd'hui un dossier que j'enverrai à M. G. et au Dr M. Il faut faire les examens nécessaires en hôpital, puis me soigner par les méthodes naturelles ; projet somme toute assez délirant, qui impose l'arrêt de mes études. »

Vendredi 3 août : « En revenant de mon stage à vélo ce matin, j'ai eu une "révélation" … La meilleure solution est de reconnaître que je n'ai pas pu jusqu'ici m'adapter à une diète végétalienne, même si elle est théoriquement parfaite et si je l'apprécie pleinement du point de vue gustatif. C'est un virement de bord fondamental, mais je décide aujourd'hui de revenir à une alimentation plus classique. »

Et ce même jour, je décidais donc bien sûr de me peser : 36,5 kg pour 1,77 m ! …

Comme les photos prises le lendemain le montrent je n'avais plus que la peau sur les os, et des muscles réduits au strict minimum vital. Si je pouvais encore me rendre à vélo à mon stage hospitalier, par contre le moindre effort autre que vélo ou marche était très difficile : monter des escaliers un peu vite, fléchir sur les jambes, relever la tête en position allongée, enjamber un obstacle, pertes fréquentes d'équilibre par faiblesse musculaire pour se rattraper ; quasi impossibilité de courir plus de quelques mètres, douleurs bilaréales aux talons à la marche (je suppose par disparition des bourses adipeuses protégeant les insertions musculo-tendineuses du calcanéum), douleurs aux hanches à la marche avec sensation de muscles sautant au passage sur le grand trochanter, cyanose des extrémités depuis plus d'un an ; mains et pieds froids ; peau sèche et écailleuse, malnutrie, difficultés à me tenir droit suffisamment longtemps, diarrhées quasi constantes, ongles tâchés de blanc, cheveux ternes ; impossibilité de faire une « salutation au soleil » (mouvement simple de yoga), un mouvement abdominal, ou encore moins une « pompe », nez « d'alcoolique », perpétuellement rouge, contrastant avec mon teint jaunâtre, crampes nocturnes aux pieds et orteils.

Au lit, en chien de fusil, douleurs aux contacts des genoux et des chevilles (os sur os !) ; frilosité extrême, surtout la nuit (jusqu'à 10 épaisseurs de couverture dans une pièce à 17 °C) et le matin pour s'habiller, tremblement en fin de matinée (hypoglycémie ?), craquements dans les genoux, vives douleurs aux dents en mangeant quelques fois (mais pas de caries) ; usage depuis deux ans au moins de boules Quies pour dormir, car il me faut le silence absolu, hyper-irritable, hyper-émotif, et hyper-maniaque (heures des repas, aliments, heures de sommeil) … Et j'en oublie certainement.

La réadaptation s'est faite très lentement. Bien sûr pour moi, il n'était pas question d'aller voir un médecin qui aurait paniqué et m'aurait envoyé « illico » à l'hôpital avec perfusions et suralimentation. Je ne l'aurais pas supporté, physiquement et psychiquement. Car il fallait que je rebâtisse mon corps, mais également que j'abandonne tous mes préjugés alimentaires, particulièrement à l'égard des produits (surtout) et sous-produits animaux. Il fallait également rééduquer tout le système digestif, ne supportant plus le moindre écart, ainsi que les réflexes gustatifs et centres de la satiété complètement déréglés. Ce n'est d'ailleurs que 2 mois après que je pus réintroduire le dîner, d'abord fruits et yaourts seulement.

Parallèlement, je notais ma progression pondérale que je reporte ici (2 fois par semaine).

- 4 août 1979 : 36,5.
- 1er septembre 1979 : 38,1.
- 3 octobre 1979 : 39,2.
- Novembre 1979 : 40,7.
- 1er décembre 1979 : 41.
- 2 janvier 1980 : 43,5.
- 2 février 1980 : 46,5.
- 1er mars 1980 : 48,9.
- 5 avril 1980 : 52,5.
- 3 mai 1980 : 54,4.
- 31 mai 1980 : 57,7.
- 21 juillet 1980 : 58,5.
- 4 juillet 1980 : 59.
- Aujourd'hui : 62 kg – 1,77 m.

Cette progression était euphorique car je voyais mon état de santé s'améliorer jour après jour, je ré-habitais mes pantalons, je reprenais de l'énergie, je recommençais une vie sociale plus normale. Mais aussi, c'était très lent, surtout au début, tellement mes possibilités de digestion et d'assimilation s'étaient amoindries. Mais ayant détraqué la machine pendant plus de 2 ans, je pense que la nature a besoin d'une période quasi équivalente pour combler toutes les carences et ce n'est donc que vers l'été 1981 que je m'estimerai tout à fait réadapté.

Aujourd'hui, je reprends en douceur la pratique sportive que j'avais abandonnée en août 1979, sauf beaucoup de marche à pied, et je m'estime