

PRÉFACE

de Sally Fallon Morell

Depuis l'aube de la race humaine, les hommes de science médicale et les médecins se sont interrogés sur la cause des maladies, en particulier de ce que nous appelons les « contagions » – de nombreuses personnes tombant malades en même temps avec des symptômes similaires. L'humanité subit-elle ces épidémies à cause d'un dieu en colère ou d'un esprit maléfique ? d'une perturbation de l'atmosphère ? d'un miasme ? Est-ce que nous attrapons les maladies des autres ou d'une influence extérieure ?

Avec l'invention du microscope en 1670 et la découverte des bactéries, les médecins avaient un nouveau candidat à accuser : de minuscules organismes unicellulaires que les humains pouvaient transmettre d'une personne à l'autre par contact et par expiration. Mais la théorie des germes ne s'est imposée que 200 ans plus tard avec le célèbre scientifique Louis Pasteur et est rapidement devenue l'explication de la plupart des maladies.

La reconnaissance des carences nutritionnelles comme cause de maladies telles que le scorbut, la pellagre et le béribéri a pris des décennies parce que la théorie des germes était devenue l'explication de tous les maux de l'être humain. Comme le déplorait Robert R. Williams, l'un des découvreurs de la thiamine (vitamine B1), « tous les jeunes médecins ont été tellement imprégnés de l'idée de l'infection comme cause de la maladie qu'on en est venu à accepter comme une évidence que la maladie ne pouvait avoir d'autre cause [que les microbes]. Le fait que les médecins étaient préoccupés par l'infection comme cause de la maladie a sans doute été responsable de nombreuses déviations de l'attention portée à l'alimentation comme facteur causal du béribéri. »[1]

Pendant la pandémie de grippe espagnole de 1918 (exemple le plus meurtrier de contagion de l'histoire récente), les médecins s'étaient démenés pour expliquer la portée mondiale de la maladie. On estime qu'elle a touché 500 millions de personnes (environ un tiers de la population planétaire) et tué entre 20 et 50 millions de personnes. Elle semblait apparaître spontanément dans différentes parties du globe, frappant les jeunes et les bien-portants, y

compris de nombreux militaires américains en service actif. Certaines collectivités avaient fermé les écoles, les entreprises et les théâtres ; on avait ordonné aux gens de porter des masques et de s'abstenir de se serrer la main pour arrêter la contagion.

Mais était-ce contagieux ? Les autorités sanitaires de l'époque pensaient que la cause de la grippe espagnole était un microorganisme appelé *bacille de Pfeiffer*, et elles se demandaient comment l'organisme pouvait se propager si rapidement. Pour répondre à cette question, des médecins de l'US Public Health Service avaient essayé d'infecter 100 volontaires en bonne santé âgés de 18 à 25 ans en prélevant des sécrétions muqueuses du nez, de la gorge et des voies respiratoires supérieures de personnes malades[2]. Ils avaient transféré ces sécrétions dans le nez, la bouche et les poumons des volontaires, mais aucun d'eux n'avait succombé. Le sang des donneurs malades avait été transfusé aux volontaires, mais ceux-ci étaient restés obstinément en bonne santé. Enfin, ils avaient demandé aux malades de respirer et de tousser sur les volontaires en bonne santé, mais les résultats étaient les mêmes : la grippe espagnole n'était pas contagieuse, et les médecins ne pouvaient attribuer aucune responsabilité à la bactérie incriminée.

Pasteur pensait que le corps humain sain était stérile et ne devenait malade que lorsqu'il était envahi par des bactéries – point de vue qui a dominé la pratique médicale pendant plus d'un siècle. Ces dernières années, nous avons assisté à un renversement complet du paradigme médical dominant, selon lequel les bactéries nous attaquent et nous rendent malades. Nous avons découvert que le tube digestif d'une personne en bonne santé contient jusqu'à 2 kg de bactéries, qui jouent de nombreux rôles bénéfiques : elles nous protègent contre les toxines, soutiennent le système immunitaire, aident à digérer les aliments, à produire des vitamines et même les « hormones du bonheur ». Les bactéries qui recouvrent la peau et tapissent les voies vaginales jouent un rôle tout aussi protecteur. Ces découvertes remettent en question de nombreuses pratiques médicales actuelles, des antibiotiques au lavage des mains. En effet, les chercheurs sont de plus en plus frustrés dans leurs tentatives de prouver que les bactéries nous rendent malades, sauf en tant que coacteurs dans des conditions extrêmement artificielles.

Et les virus, dans tout ça ? Louis Pasteur n'a pas trouvé de bactérie qui pouvait causer la rage et a spéculé sur l'existence d'un pathogène trop petit pour être détecté au microscope. Les premières images de ces minuscules particules (environ un millième de la taille d'une cellule) ont été obtenues lors de l'invention du microscope électronique en 1931. Ces virus (du latin *virus* pour « toxine ») ont été immédiatement considérés comme de dangereux « agents infectieux ». Un virus n'est pas un organisme vivant qui peut se reproduire seul, mais un ensemble de protéines et de fragments d'ADN ou d'ARN enfermés dans une membrane. Puisqu'on les voit dans et autour des cellules vivantes, les chercheurs ont supposé que les virus se répliquent uniquement à l'intérieur des cellules vivantes d'un organisme. La croyance est que ces virus

omniprésents « peuvent infecter toutes les formes de vie, des animaux et des plantes aux microorganismes, y compris les bactéries et les archées »[3].

Difficiles à isoler et à purifier, les virus sont un bouc émissaire commode pour les maladies ne correspondant pas au modèle bactérien. Les rhumes, la grippe et la pneumonie, autrefois considérés comme des maladies exclusivement bactériennes, sont maintenant souvent attribués à un virus. Est-il possible que les scientifiques découvrent un jour que ces particules, comme les bactéries autrefois décriées, jouent un rôle bénéfique ? Du moins, les scientifiques l'ont déjà fait, mais on ne se débarrasse pas si facilement des vieilles idées, en particulier de celles qui promettent des profits tirés des médicaments et des vaccins – le « Un microbe, un médicament ».

Aujourd'hui, le postulat selon lequel le coronavirus est contagieux et peut provoquer des maladies a fourni la justification pour confiner des nations entières, détruire l'économie mondiale et mettre des centaines de milliers de personnes au chômage. Mais est-il vraiment contagieux ? Une personne peut-elle transmettre le coronavirus à d'autres personnes et les rendre malades ? Ou bien est-ce quelque chose d'autre, une influence extérieure, qui provoque la maladie chez les personnes vulnérables ?

Ces questions ne manqueront pas de mettre les responsables de la santé publique mal à l'aise – voire en colère – car toute l'idée de la médecine moderne est dérivée du postulat que les microorganismes (microorganismes transmissibles) causent la maladie. Des antibiotiques aux vaccins, des masques faciaux à la distanciation sociale, la plupart des gens se soumettent volontairement à ces mesures afin de se protéger et de protéger les autres. Remettre en question le principe sous-jacent de la contagion, c'est remettre en question le fondement des soins médicaux.

Je suis ravie de rejoindre mon collègue Tom Cowan dans la rédaction de ce débunkage du mythe médical moderne – selon lequel les microorganismes causent des maladies et que ces maladies peuvent être transmises d'une personne à une autre par la toux, les éternuements, les baisers et les étreintes. À l'instar de Tom, les opinions controversées ne me sont pas étrangères. Dans mon livre *Nourishing Traditions*, publié pour la première fois en 1996, je proposais l'hérésie selon laquelle le cholestérol et les graisses animales saturées ne sont pas mauvais, mais des composants essentiels de l'alimentation, nécessaires à une croissance normale, au bien-être mental et physique et à la prévention des maladies.

Dans *Nourishing Traditions* et dans d'autres écrits, j'ai présenté l'idée radicale que la pasteurisation (dommage collatéral de la théorie des germes) détruit les bienfaits du lait, et que le lait cru entier est à la fois sûr et thérapeutique, particulièrement important pour les enfants en pleine croissance. C'est le substitut le plus évident au lait maternel lorsque les mères ont des difficultés à allaiter leur bébé – proposition qui fait frémir les responsables de la santé. Dans des publications ultérieures, j'ai défendu l'opinion dissidente

selon laquelle c'est un régime riche en nutriments et non l'administration de vaccins qui protège le mieux nos enfants des maladies. Au fil des années, ces points de vue ont trouvé un soutien croissant tant auprès des profanes que des professionnels de santé.

L'erreur a des conséquences. Le résultat de l'idée selon laquelle nos régimes alimentaires devraient être dépourvus de graisses animales, que les enfants doivent grandir avec du lait écrémé transformé et qu'il est normal de les vacciner des dizaines de fois avant l'âge de 5 ans a provoqué d'immenses souffrances chez nos enfants, une épidémie de maladies chroniques chez les adultes et un sérieux déclin de la qualité de notre alimentation. Il y a aussi des conséquences économiques. Notamment la dévastation de l'agriculture et des petites exploitations, en particulier les exploitations laitières qui n'ont pas le droit de vendre leur lait directement au consommateur, cédant aux pressions sur les prix pratiqués par « Big Ag » (Big Agriculture/les firmes agricoles), et les parents d'enfants atteints de maladies chroniques (dont le nombre est estimé à un enfant sur six[4]) qui doivent faire face aux coûts de leur prise en charge.

Quelles sont les conséquences possibles du postulat selon lequel les microorganismes, en particulier les virus, provoquent les maladies ? La « pandémie de coronavirus » nous donne de nombreux indices : vaccinations de force, micropuces, distanciation sociale réglementée, confinement, masques obligatoires et négation de notre liberté de réunion et de pratiquer notre religion chaque fois qu'apparaît une maladie qui peut être présentée comme une urgence de santé publique.

Tant que nous ne fonderons pas nos politiques publiques sur la vérité, la situation ne fera qu'empirer. La vérité est que la contagion est un mythe ; nous devons chercher ailleurs les causes de la maladie. Ce n'est qu'ainsi que nous pourrons bâtir un monde de liberté, de prospérité et de bonne santé.

--- Sally Fallon Morell
Juillet 2020