

CHAPITRE 3

Histoire de l'humanité

Il était une fois...

Le berceau de l'humanité est dorénavant localisé de manière assez précise. Déjà à l'époque victorienne, lorsque les singes supérieurs, les chimpanzés et les gorilles furent découverts en Afrique équatoriale, certains chercheurs avaient émis l'hypothèse selon laquelle la race humaine proviendrait, elle aussi, de cette région. Par la suite, les découvertes de fossiles appuyèrent cette théorie.

Très récemment, d'autres éléments de preuve étayant cette thèse furent apportés par une toute autre discipline : l'analyse d'ADN. Il est maintenant certain que tous les êtres humains de cette planète descendent d'une seule et même tribu ayant existé il y a 80 000 ans dans la savane d'Afrique orientale. Il semblerait même que nous descendions tous d'une seule femme de ce groupe, ayant vécu 100 000 à 150 000 ans auparavant. Ce serait la confirmation de la fameuse hypothèse d'« Eve ». Cette femme n'avait rien de particulier en soi, mais les autres lignes de descendance semblent avoir disparu au fil des générations.

À cette époque, la population humaine ne comptait vraisemblablement pas plus de 10 000 individus environ. Mais quel était son mode de vie ? Les diverses disciplines de la recherche nous permettent d'en avoir maintenant une idée précise. L'étude, par exemple, de la denture et des mâchoires de nos ancêtres, nous permet d'affirmer que les hommes de cette époque étaient adaptés à une certaine alimentation. Il existe même des études sur l'épaisseur de l'émail des dents, leur degré d'usure, ainsi que les micro éraflures et striures qui peuvent être rapprochées à des schémas connus aujourd'hui.

Il existe également diverses études sur la végétation de cette région, ainsi que sur la faune qu'on y trouvait à l'époque. Des calculs ont été réalisés visant à déterminer comment la nourriture pouvait être obtenue avec le moins d'effort possible. (Il semble que nos ancêtres n'aimaient pas plus le travail que nous.) La chasse requiert, par exemple, une grande dépense d'énergie pour un butin incertain. C'est aussi une activité risquée. Il peut arriver au chasseur de devenir la proie de l'animal qu'il poursuit. La collecte de noix, fruits, tubercules, racines, fleurs, gommes comestibles, coquillages, chenilles est une activité beaucoup plus sûre et beaucoup plus efficace.

Les archéologues forensiques peuvent tirer beaucoup de conclusions à partir des os animaux et humains. Les êtres humains étaient grands à l'origine : le « garçon de Turkana », âgé d'à peine 12 ans, aurait atteint la taille de 1,84 m. Nous disposons également de nombreuses données sur les maladies dont ils souffraient et celles qui n'existaient pas à l'époque. L'ostéoporose, les calculs biliaires et rénaux, l'arthrite et les caries dentaires, étaient, par exemple, quasiment inconnus.

Les os d'animaux retrouvés sur d'anciens campements humains permettent de tirer certaines conclusions. Ces animaux étaient-ils tués par des humains ? Si oui, étaient-ils tués pour servir de nourriture ? Ou bien ces animaux étaient-ils tués par un autre prédateur, puis dépecés par des humains ? Ou l'animal avait-il été tué par un léopard, puis traîné jusqu'à un site sur lequel avait vécu une tribu d'humains 20 ans auparavant ?

Il est quasiment impossible de déduire d'un amas d'os animaux s'étant accumulés pendant des millénaires, par qui les animaux ont été mangés, et encore moins d'établir la part qu'ils représentaient dans l'alimentation. En effet, les os se fossilisent très bien contrairement aux végétaux.

Toutefois, certaines analyses fournissent des précisions sur ce qui se passait en réalité. Par exemple, les os de proie portent souvent des marques d'éraflures. Certaines correspondent aux dents du prédateur qui les ont tuées, d'autres aux marques d'un outil en pierre, parfois aux deux. Il est possible de déterminer l'ordre chronologique d'apparition des marques de dents du lion ou du couteau en

pierre. Les études les plus récentes concluent que les humains découpaient généralement les animaux après qu'un prédateur les avait tués.

Ceci n'est pas surprenant. À cette époque, il n'existait pas d'armes, pas même des arcs et des flèches. Nos ancêtres du Pléistocène ne disposaient que de bâtons et de pierres taillées en pointe, et bien entendu de leurs mains. Pour se procurer de la viande, la ruse intelligente consistait à éloigner les hyènes et les vautours de la carcasse d'un animal tué par un spécialiste tel que le lion.

Ainsi, si les humains mangeaient de la viande, quelle part de leur alimentation représentait-elle ? Et à quoi ressemblait-elle ? La première question soulève encore d'âpres discussions. Selon les périodes, il y avait pénurie ou abondance de nourriture. Il a été établi que les humains mangeaient de la *viande animale* en quantité non négligeable. Elle représentait environ 20 % de leur alimentation. Entendons-nous sur le terme de viande animale ! Une part importante de leur consommation de viande consistait en des lézards, des serpents, des insectes, des chenilles, des grenouilles, des insectes, des coquillages, des œufs, et même du petit gibier ou de la charogne.

La *nature* de cette viande ne soulève pas autant de débats. Elle se caractérise par trois propriétés essentielles :

- elle était très maigre, pas plus de 3 % de graisse (contre 25 % pour le bœuf d'aujourd'hui).
- la graisse était peu riche en acides gras saturés mais riche en 'acides gras essentiels' (exactement l'inverse de celle que l'on trouve aujourd'hui en supermarché).
- les acides gras essentiels avaient un taux précis d'acide linoléique et d'acide alpha linoléique, variant entre 4 : 1 et 1 : 1. Or, ce taux correspond exactement à la valeur d'acides gras dont l'homme a besoin aujourd'hui. Cependant, l'alimentation des Occidentaux comporte un taux d'acides gras de 32 : 1 et nous savons que ceci a des effets nocifs sur la santé. Vous en apprendrez davantage à ce sujet en consultant le chapitre 5. {pm Titre}

Les acides gras essentiels méritent une attention particulière. Ils sont si importants qu'on les appelait autrefois vitamine F₁ (acide linoléique) et vitamine F₂ (acide alpha linoléique). Tous les autres acides gras dont la biochimie humaine a besoin peuvent être fabriqués à partir de ces deux là.

Mais pourquoi ces deux acides gras en particulier ? Le corps n'a jamais dû apprendre à les fabriquer. *Ils ont toujours été présents dans notre alimentation.* On les trouvait dans les plantes mangées par les herbivores et donc dans les herbivores dévorés par les carnivores, et en bout de chaîne, chez les carnivores. Ces acides gras étaient omniprésents dans tout l'environnement alimentaire et de surcroît dans ce rapport idéal situé entre 4 : 1 et 1 : 1 !

On observe un phénomène similaire pour la vitamine C. Les humains, ainsi que la plupart des autres primates, sont les seules créatures dont l'organisme est incapable de synthétiser la vitamine C. Il ne s'agit pas d'une anomalie, notre corps n'a simplement jamais eu à apprendre à la fabriquer. *La vitamine C a toujours été présente dans l'alimentation*, par le biais des fruits et des végétaux.

Ces trois vitamines (C, F₁ & F₂) dont le corps a besoin, nous en disent long sur les habitudes alimentaires de nos ancêtres du Pléistocène.

Quel était le mode de vie de nos ancêtres il y a tant de générations ? Nous pouvons actuellement en dresser un tableau assez précis. Ils vivaient en groupes de 35 à 50 personnes, composés d'hommes, de femmes et d'enfants. Chaque groupe possédait un territoire de 500 à 750 km² qu'il défendait féroceement contre les éventuelles avancées de tribus voisines. La horde errait sur ce territoire.

Ces individus n'avaient ni vêtements ni biens. Selon la disponibilité de nourriture qu'ils trouvaient, ils campaient sur place, ou se déplaçaient vers un autre endroit, parfois même tous les jours. Ils n'avaient pas d'abri fixe. Ils dormaient sous des buissons qu'ils recouvraient parfois de branchages en guise de toit.

Ils connaissaient le feu et l'utilisaient pour s'éclairer, se chauffer, cuire la viande et pour allumer des brasiers afin d'éloigner les petits animaux. Les humains ne cultivaient pas la terre, ils ne faisaient pas de réserves et ne conservaient pas la nourriture, mais ils semaient le désordre partout où ils passaient !

Encadré

Un humain pratiquant la chasse et la cueillette a besoin pour se nourrir d'une surface de 10 km². Les Etats-Unis pourraient donc accueillir une population maximale de 600 000 de ces hommes, à comparer avec la population actuelle de quelque 285,000 millions d'habitants.. Impossible de revenir en arrière !

Ils ne se lavaient pas, sentaient le putois et vivaient dans la saleté. Et pourtant, ils étaient en bonne santé et vivaient relativement longtemps. Il y avait peu de prédateurs ; l'homme courrait donc davantage le risque de périr dans un combat contre une peuplade voisine que de décéder des griffes d'animaux sauvages. Le pourcentage annuel des pertes humaines a été estimé à celui des pertes subies par la population allemande pendant la Seconde Guerre mondiale.

On pense que nos ancêtres hominidés comblaient la plupart du temps leurs besoins de base en protéines par la consommation de végétaux uniquement.

Ces hommes avaient le choix entre *des centaines* de plantes comestibles, soit une grande variété si on compare ce nombre aux quelques 30 légumes que l'on trouve aujourd'hui en supermarché. Le tableau ci-contre répertorie certains aliments importants trouvés dans un échantillon de 50 plantes fourragères comestibles.

Tableau

Valeurs nutritives moyennes de 50 légumes sauvages consommés par les cueilleurs pour 2 kg de nourriture

Protéines

Graisses

Hydrates de carbone

Fibres

Energie

Calcium

Potassium

Sodium

Vitamine C

Et bien oui, *les protéines sont aussi présentes dans les légumes !* Pour un adulte moyen, 82 g de protéines suffisent amplement. Et mieux encore, elles sont absorbées en petites quantités réparties au cours de la journée. Pas de trace du flot d'acides aminés se déversant dans l'organisme, le dépouillant de son calcium et maltraitant les reins, lorsqu'on avale un gros steak. Les Américains consomment en moyenne deux fois plus de protéines que la dose habituellement recommandée.

Les aliments végétaux comportent non seulement beaucoup de protéines, mais aussi du *calcium* en abondance, sans un verre de lait à l'horizon !

Le taux de *potassium* de cette alimentation est très élevé par rapport à celui du régime type occidental et pourtant pas une banane en vue (les bananes sont originaires d'Indonésie, pas d'Afrique.)

Le taux de *sodium* est bon et bas. Nos ancêtres n'ajoutaient pas de sel aux aliments et ils ne consommaient pas de plats industriels. L'unique sodium qu'ils absorbaient était celui des plantes.

Le rapport potassium/sodium est très intéressant : il se monte à 40 sur 1. Ce ratio est important pour maintenir un bon équilibre des électrolytes au niveau du métabolisme de la cellule. S'il est mauvais, le cœur peut s'arrêter de battre, les nerfs de fonctionner, et les muscles peuvent abdiquer. Si ce rapport est mauvais dans l'alimentation, le corps et en particulier les reins luttent pour rétablir l'équilibre. L'alimentation actuelle des occidentaux présente un rapport potassium/sodium inverse de ce qui serait souhaitable. On sait maintenant que ce déséquilibre chronique est un facteur déterminant dans de nombreuses maladies cardiovasculaires, telles que l'apoplexie, l'hypertension, l'arrêt cardiaque et l'athérosclérose.

Notons que l'absorption importante de potassium de nos ancêtres provenait des végétaux. Le bas niveau de sodium était à imputer à l'absence de sel dans leur alimentation.

Quant à la *vitamine C*, observez à quel point la quantité absorbée était importante : 540 mg. De nombreuses preuves indiquent que l'apport nutritionnel officiellement recommandé (60 g) est insuffisant. Il est certes suffisant pour prévenir le scorbut, mais pas pour jouir d'une santé optimale. Voici donc une autre information : nos ancêtres du Pléistocène consommaient habituellement environ *cinq fois* la quantité de vitamine C actuellement consommée par les Américains. Or, il est certain que si la vitamine C a toujours été présente dans notre alimentation, le corps humain a fini, au fil du temps, par en devenir dépendant. Nous sommes aujourd'hui, en raison de nos mauvaises habitudes alimentaires, loin de satisfaire ce besoin.

Les 62 g de *fibres* consommées par nos ancêtres représentent une quantité égale à cinq fois celle absorbée par les Américains. Nous pouvons être sûrs que nos ancêtres du Pléistocène ne souffraient jamais de constipation, de cancer du côlon ou de diverticulose. Notez également que la fibre dont on parle ici n'est pas celle du son, grossière et indigeste. Il s'agit de la fibre provenant des fruits et des légumes riches en fibres solubles, bienfaites pour le cœur. Pour anticiper sur ce qui suit, les humains sont prédisposés à consommer une grande quantité de fibres solubles, mais pas de fibres céréalières.

Un mot sur les tubercules et les pommes de terre. L'essentiel de la nourriture de nos ancêtres était constitué de végétaux qu'ils arrachaient du sol (à l'aide d'un bâton pointu), c'est-à-dire de racines, de tubercules, de cormus, de plantes à bulbes, etc. Tous ces aliments avaient en commun une caractéristique peu connue : leur indice glycémique faible ¹ (¹ L'indice glycémique d'un aliment correspond à sa capacité à augmenter le niveau de sucre dans le sang. L'indice insulémique indique, quant à lui, la capacité d'un aliment à augmenter le niveau d'insuline dans le sang. Ces deux éléments sont essentiels pour la santé de l'être humain. Ils seront abordés plus en détails au chapitre 5). Les tubercules contenaient très peu de fécule (en revanche, elles contenaient de l'inuline à indice glycémique bas). La pomme de terre est un aliment nouveau. Elle est riche en amidon, fortement glycémique et insulémique ¹, deux caractéristiques nocives. La pomme de terre fait pourtant partie de la classe des tubercules en botanique, mais elle ne fait malheureusement pas partie des aliments convenant naturellement aux humains.

Nos ancêtres préhistoriques ne mangeaient pas de :

- lait, crème, beurre, fromage.
- pain, céréales, pop corn, spaghettis, pizza, riz...
- huiles végétales
- viandes d'élevage (graisses saturées)
- sucres (sucre, miel, sirop d'érable, malt, sirop de malt et de maïs).

Notez enfin la quantité de végétaux consommés : 2 kilos. Il s'agit du *volume* de nourriture que nous sommes prédisposés à absorber. Nous absorbons aujourd'hui un *volume* d'aliments moins élevé, mais bien *plus riche en calories*. Il s'agit là d'un autre renversement de nos habitudes alimentaires. Ce phénomène n'est certainement pas sans conséquences sur notre santé.

Les habitudes alimentaires sont demeurées les mêmes pendant des centaines de millénaires. Le climat ne changeait pas, la nourriture disponible et nos corps non plus. Les habitudes alimentaires demeureraient sensiblement identiques : des fruits, des noix, des baies, des racines, des végétaux et occasionnellement des œufs, des insectes, des larves et du petit gibier.

Cette situation se maintint tout au long du millénaire. L'évolution fut lente, l'homme évoluant sensiblement au rythme de son environnement. Sa biochimie était en *harmonie* avec le carburant qu'il récoltait en fourrageant. Comme toutes les autres créatures, il se nourrissait de ce qui était disponible dans la nature. Son corps était *naturellement adapté* à la nourriture disponible.

Cette alimentation se caractérisait principalement par son volume important, sa faible densité calorique, pauvre en graisses, riche en éléments nutritifs et en oligo-éléments et son faible indice glycémique (vous trouverez davantage de détails à ce sujet plus loin dans l'ouvrage).

Nos ancêtres prospérèrent. Ils se multiplièrent et se propagèrent dans toute l'Afrique. Il y a 50 000 ans, ils traversèrent les ponts terrestres pour gagner l'Asie, l'Europe, l'Australie et, enfin, les Amériques. Le monde se remplit donc peu à peu il y a 15 000 ans. La population continuait d'être errante, divisée en groupes de fourrageurs, disposant chacun de 500 à 750 km².

Le régime de l'homme du Pléistocène :

était volumineux
avait un faible densité calorique
était riche en oligo-éléments
était riche en fibres
était pauvre en graisses
avait un indice glycémique bas
avait une faible teneur en sel

Imaginons-nous la scène : des hordes d'hommes continuant à se multiplier et devenant toujours plus nombreux, devant se scinder, mais ne trouvant plus de territoire, sinon en se battant contre un autre groupe pour s'emparer du sien, certaines tribus se retrouvant dans des régions particulièrement inhospitalières et hostiles, comme les Esquimaux de l'Arctique et les Touaregs du désert saharien. D'autres, tels que les Polynésiens, entreprirent des voyages encore plus audacieux vers des îles inhabitées. Mais le monde continuait à se remplir inexorablement et les espaces libres se faisaient de plus en plus rares.

Une chose extraordinaire se produisit alors, il y a environ 10 000 ans, dans un coin du monde situé à la frontière entre la Turquie et l'Iraq. Un groupuscule de fourrageurs prit le contrôle de son approvisionnement en nourriture. Il mit fin à son vagabondage et commença à *cultiver*. Cela impliquait la sédentarisation, la protection des récoltes et l'invention de barrières, de binettes, de semoirs, de paniers et de pots, ainsi que la mise au point de techniques de *transformation, de conserve et de stockage des récoltes*. Ce fut, enfin, l'invention de la cuisine. Ces changements profonds étant survenus si brutalement et rapidement, vu sous la perspective de l'évolution de l'humanité, que nos corps n'ont pas eu le temps de s'y adapter.

Cette prise de contrôle de l'approvisionnement de la nourriture permit de résoudre d'un coup le problème de la surpopulation. Au lieu de 500 km², 5 km² suffisaient au groupe pour se nourrir. L'homme était devenu agriculteur. Cela permit une plus grande densité de la population, ainsi que le développement des villages, villes et cités. Mais ceci n'alla pas sans un prix à payer, comme nous le

verrons plus loin. Finalement, il y a 6 000 ans, ces peuples entrèrent dans l'ère des grandes civilisations de Sumer, d'Égypte et de Babylone. Et c'est là que les livres d'histoire commencent.

Au cours des milliers d'années qui suivront, cette « révolution agricole » s'étendra à la quasi-totalité du globe. La plupart des peuples, où qu'ils furent, *prirent donc le contrôle* de leur approvisionnement en nourriture partout dans le monde.

Et que se passa-t-il lors de cette prise de contrôle ? Ils ne cultivèrent pas ce qu'ils avaient l'habitude de manger mais ce qu'il était *possible* de cultiver. Ils préférèrent donc les cultures poussant facilement, simples à protéger, à moissonner et à stocker, c'est-à-dire des cultures *pratiques* et *praticables*.

Au fil du temps ils *domestiquèrent* également des animaux sauvages. S'ils avaient consommé autrefois une variété importante de races animales, comme les chenilles, les sauterelles, les fourmis, les lézards, les serpents et le petit gibier, ils se mirent à ce moment-là à élever un *éventail plus restreint* d'animaux *très différents* : le bétail, les moutons, les porcs et les volailles que nous connaissons aujourd'hui. Ils choisirent ces animaux uniquement parce que les autres races n'étaient pas domesticables.

Pour la première fois, l'homme commença à manger deux types d'aliments nouveaux : les hydrates de carbone à indice glycémique élevé et les viandes riches en graisses saturées. En outre, certaines tribus, notamment les nomades de Mongolie et les bergers Aryens, introduisirent les *produits laitiers*. Pour la première fois également, l'homme commença à cuisiner.

S'enrichissant toujours plus, les sociétés pouvaient se permettre davantage de frivolité. Elles se mirent donc à cultiver la terre et domestiquer des animaux pour le *goût, le prestige et le divertissement*.

Cette tendance s'est développée au point que nous mangeons aujourd'hui exclusivement les aliments qui nous semblent *pratiques, bons, pas chers et appétissants*. Nous nous sommes totalement éloignés des habitudes alimentaires qui conviennent par nature à notre organisme.

*

Nos habitudes alimentaires actuelles se sont totalement éloignées de celles convenant par nature à notre organisme.

*

L'histoire de l'évolution nous apprend que l'alimentation de l'homme préhistorique contenait **de la végétation tendre, des fruits, des noix, des insectes, des fleurs, des gommes, de la charogne, des œufs et du petit gibier**

Elle ne contenait ni **graines, ni céréales, ni produits laitiers, ni viande d'élevage, ni graisses saturées ni huiles végétales.**

Ceci est un résumé de ce que nous savons sur nos ancêtres préhistoriques. Nous pouvons comparer ces informations à ce que nous savons sur les peuples qui vivaient de cette manière il y a peu de temps encore.

Les grandes explorations européennes et l'expansion des siècles derniers mit fin au mode de vie des derniers fourrageurs. L'acculturation au contact de l'Occident transforma définitivement le mode de vie de ces peuples primitifs.

Il fut néanmoins possible de rassembler des informations historiques sur les modes de vie anciens. Par exemple, jusqu'à il y a 200 ans, l'aborigène australien vivait encore comme un fourrageur. Sur tout le continent australien d'ailleurs, continent de la taille des Etats-Unis, qui s'étendait des régions

tempérées froides de Tasmanie jusqu'aux tropiques du Queensland et aux Territoires du Nord. On estime que bien qu'il était peuplé à saturation, le continent ne comptait que quelques 800 000 aborigènes.

Les premiers colons européens en Australie furent des prisonniers anglais condamnés à l'exil. Certains d'entre eux s'échappèrent de leur captivité et vécurent une vie sauvage avec les aborigènes. Leur expérience fut ensuite recueillie par des chercheurs. Il existe également des informations sur les premiers pionniers et missionnaires qui gagnèrent la cambrousse. Ils observèrent les aborigènes en repoussant leurs frontières. Plus tard, des chercheurs travaillèrent avec des aborigènes semi-traditionnels pour les aider à se rappeler des souvenirs anciens.

Tous ces récits sont précieux et permettent d'aboutir à une même conclusion. Toutefois, il convient d'admettre qu'ils n'ont pas été recueillis avec la rigueur scientifique souhaitable, et il convient donc de les considérer avec circonspection.

La même chose vaut pour d'autres peuples de l'ère pré-agraire, tels que les Esquimaux et les Indiens de la Grande Prairie.

Au cours des dernières années, on a tenté d'étudier les soit-disant tribus de chasseurs-cueilleurs, telles que celle des Aché du Paraguay ou des broussards d'Afrique du Sud. « Soi-disant » car elles ont été très influencées par la proximité du monde moderne. Elles vivent dans des biotopes écologiques marginales, atypiques par rapport à celles de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs. Nous détenons toutefois sur ces tribus des informations utiles et indicatives que nous n'avons pas le temps d'évoquer ici, mais vous trouverez dans la bibliographie des références sur ce sujet.

Les peuples de l'ère pré-agraire

L'ABORIGENE AUSTRALIEN

L'aborigène australien était l'archétype du fourrageur du Pléistocène (appelé couramment le « chasseur-cueilleur »). Son mode de vie a fait l'objet d'études détaillées. Il fut suffisamment sage pour ne jamais adopter l'agriculture, bien qu'il en connut les techniques du fait de ses contacts avec les pêcheurs asiatiques. Les Australiens vivaient en petits groupes de 35 à 50 personnes, qui erraient sur un territoire de 500 à 750 km².

Les aborigènes traditionnels n'avaient ni vêtements, ni logement. Tous les soirs, ils se construisaient un abri rudimentaire pour la nuit à l'aide de branchages. Ils ne transportaient quasiment rien avec eux. Tout était improvisé pour l'occasion. Les quelques possessions qu'ils avaient étaient multifonctionnelles et portables : des lances, des woomeras ² (² Bâton en bois recourbé utilisé pour jeter une lance avec davantage de force qu'avec le bras uniquement.) et des boomerangs pour les hommes, des bâtons pour creuser et des pierres à mouliner pour les femmes. Le groupe avait toujours un « bâton de feu », un fer ardent pour allumer le feu de camp le soir ou éventuellement pour mettre le feu à la brousse afin de piéger des animaux. Ils étaient totalement insouciant et laissaient parfois des régions entières disparaître en fumée, uniquement pour tenter de déloger un petit animal à 20 mètres de distance.

Encadré

Les Hunza resplendissant de santé

Les communautés du monde en meilleure santé avec l'espérance de vie la plus longue sont des tribus vivant simplement, souvent dans des circonstances difficiles. Les Hunza, par exemple, ont suscité un grand intérêt depuis que Robert McCarrison, un jeune médecin de l'armée coloniale britannique s'était occupé d'eux dans une vallée reculée de l'Himalaya. Ils menaient une vie frugale, cultivant des racines et des légumes, et quelques abricotiers. La viande et les produits laitiers ne représentaient que 1,5% de leur alimentation.

McCarrison constata avec étonnement qu'ils ne souffraient d'aucune maladie chronique, que leurs corps étaient musclés et vigoureux jusqu'à un âge avancé et qu'ils n'avaient pas de maladies dégénératives. Leurs dents restaient intactes toute leur vie durant, ils résistaient extraordinairement bien aux infections. Les hommes procréaient encore à l'âge de 75 ans et ils vivaient apparemment jusqu'à 100 ans.

C'était en 1904. McCarrison fut si impressionné qu'il continua d'encadrer ces gens pendant encore 14 ans après son retour à Londres. Il eut quelque difficulté à le croire, mais en procédant par élimination, il dut aboutir à la conclusion que le régime alimentaire était le facteur déterminant. Il devint un prestigieux chercheur et fut l'un des premiers nutritionnistes à se rendre impopulaire en affirmant que le pain blanc, le sucre, la viande et les produits laitiers étaient la cause de la mauvaise santé des Londoniens.

Les premiers colons imaginaient à tort que la vie aborigène était incroyablement rude. Mais même dans le Grand désert central, les aborigènes disposaient d'une grande variété d'aliments végétaux et animaux. Ceci fut prouvé d'une manière spectaculaire et tragique par l'exploration de Burke et Wills³ (³ Au début de la colonisation européenne de l'Australie, de nombreuses expéditions d'exploration furent entreprises. L'une des plus célèbres et des plus tragiques fut celle de Burke et Wills, initiée par la Royal Society of Victoria. Burke quitta Melbourne avec un groupe de 18 personnes en août 1860 pour explorer le continent australien de Melbourne au Sud du golfe de Carpentarie au Nord. Arrivé environ à mi-chemin, il décida impatiemment de laisser en route 12 de ses hommes au camp de base de Barcoo Creek et poursuivit sa route avec seulement 3 hommes, Wills, son adjoint, Gray et King. Burke et Wills périrent de sous-alimentation, Gray étant déjà décédé d'épuisement. (Cette expédition d'amateurs doit être comparée à la superbe exploration du Nord-Ouest de l'Amérique, effectuée par Lewis et Clark qui firent preuve d'organisation, de professionnalisme et de connaissance de la brousse). Après avoir traversé le continent du Sud au Nord avec un chargement considérable, leurs réserves de nourriture s'épuisèrent sur le chemin du retour ainsi que leurs bêtes de somme. Ils tentèrent, comme les aborigènes, de survivre de ce que ce territoire avait à offrir. Toutefois, ne le connaissant pas suffisamment, ils s'affaiblirent peu à peu. Ils rencontrèrent des tribus d'aborigènes itinérants qui essayèrent de les aider en leur montrant, par exemple, comment piler des graines pour en faire une galette appelée « nardoo ». Les explorateurs en mangèrent beaucoup, mais ils continuèrent à s'affaiblir. Ils ne mangèrent aucun aliment végétal car ils ne trouvaient ni tomate, ni salade, ni oignon !

Les explorateurs moururent, non pas de faim, mais de *malnutrition*. Ils furent atteints de scorbut et d'autres maladies dues à des carences. Burke et Wills moururent mais King, le troisième homme qui les accompagnait, fut plus chanceux. Trouvé par un groupe d'aborigènes, il alla vivre avec eux. Il se nourrit alors de tous les aliments que mangeaient les aborigènes, bien que cette alimentation ne corresponde pas à celle considérée comme adéquate par les Européens. King survécut avant d'être retrouvé deux mois plus tard par une expédition partie à sa recherche.

Tout porte à croire que, tout comme les aborigènes du Grand désert, nos ancêtres d'Afrique orientale du Pléistocène survivaient même dans les environnements les plus hostiles. Ils disposaient toujours d'un grand nombre d'alternatives. Lorsqu'un aliment favori venait à manquer, il y en avait toujours d'autres. Et, quoi qu'il en soit, ils avaient toujours la possibilité de se déplacer vers un autre site qui abonderait d'une gamme de nouveaux aliments potentiels.

On pense désormais que la famine était très rare parmi les chasseurs-cueilleurs ; ils avaient tout simplement de nombreuses alternatives. La famine est un phénomène qui apparut avec l'agriculture. Une seule mauvaise récolte pouvait décimer tout un peuple ; tous leurs œufs, comme les nôtres aujourd'hui, étant souvent dans le même panier.

Qu'en était-il des enfants ? Ils étaient nourris au sein « à la demande » jusqu'à au moins 3 ans, parfois même 4 ans. Les aliments solides n'étaient introduits dans l'alimentation que lorsque l'enfant avait des

dents pour mastiquer correctement. Il ne pouvait d'ailleurs pas en être autrement puisqu'il n'existait pas d'aliments transformés ni de lait en poudre. Le sevrage commençait avec des aliments faciles à manger, tels que la viande grasse et tendre de la queue d'un goanna⁴ (4 grand lézard australien).

Encadré

L'alimentation des aborigènes changeait de jour en jour et de saison en saison. Parfois, leur alimentation était riche en végétaux comportant des fruits tels que les raisins sauvages, des tomates sauvages, des « quandong », des prunes sauvages, des pommes de mulga, des pommes de bloodwood (*corymbia intermedia*), des oranges sauvages, des pommes rouges, des cheesefruit (*orinda citrifolia*), des figues sauvages, et de la végétation comme les nénuphars blancs, des cycad (*stangeria eriopus*), des pousses de palmiste, des noix de pandana, des pommes de chêne, des truffes, des ignames sauvages, et d'innombrables feuilles et racines comestibles.

L'aborigène, comme la plupart des chasseurs-cueilleurs, mangeait des aliments que les autres primates ne consommaient pas : les racines et les tubercules. Les autres mammifères ne s'intéressant pas à ces aliments, ils constituaient, en période difficile, l'essentiel du régime de l'homme qui n'avait pas à se le disputer avec d'autres. En effet, le piolet à bêcher des femmes qui leur servait à creuser est considéré comme l'instrument de survie le plus important des aborigènes.

La plupart des plantes étaient mangées crues et certaines étaient cuites dans les cendres d'un feu.

A d'autres périodes, l'alimentation animale devenait plus importante. Elle comportait des chenilles witchety (chenille australienne de grande taille, de type lepidoptera larvae), des vers, des sauterelles, des lézards, des serpents, des goannas, des oies magpie, des œufs et, dans les régions côtières, des tortues, des fruits de mer et des serpents « file snakes » (*acrochrodus arafurae*, genre de serpent de mer).

Ils leur arrivaient parfois de tuer un plus gros gibier comme un kangourou, un émeu, un wallaby ou, dans les régions côtières, une perche barramundi, un poisson-chat, un saratoga et un dugong. Ils faisaient alors un festin au cours duquel ils consommaient jusqu'à 10 kg de viande en un repas.

La viande était généralement consommée cuite. Le petit gibier, les serpents, les lézards, les vers et les insectes étaient cuits entiers dans les braises du feu. Les animaux plus gros étaient vidés et les abats cuits et mangés à part. Les animaux étaient cuits soit entiers, soit découpés en morceaux. On mangeait la viande saignante.

Dans les périodes de pénurie, on recourait à la meule. On commençait alors le fastidieux travail de ramassage des graines, le vannage, le concassage et le moulage. Cette alimentation requerrait un tel travail que les aborigènes n'y recouraient qu'en cas d'extrême nécessité. À l'instar des autres céréales, la farine issue du moulage devait être cuite pour devenir digeste. Pas de poêles ni de casseroles ! La farine était mélangée avec de l'eau, pétrie en petits pâtés cuits dans les braises du feu de camp. Les aborigènes qui se nourrissaient de cette manière trop souvent, avaient les dents abîmées et cariées.

Les aborigènes aimaient les douceurs. Ils passaient énormément de temps à chercher des mets sucrés. Les fourmis au miel (fourmis gorgées de nectar de fleurs) étaient l'un de leurs plats favoris. Ils aimaient également le lerp (sécrétion douce d'insecte déposée sur les feuilles d'eucalyptus), les fleurs et les gommés. Parfois, ils avaient la chance de trouver un nid d'abeilles à enfumer. Mais cela leur arrivait rarement et les quantités trouvées étaient peu importantes.

L'aborigène traditionnel était généralement mince mais en bonne santé. Son indice de masse corporelle variait entre 13,5 et 19. Si l'on compare ce chiffre à l'IMC américain officiel situé entre 20 et 25 pour les personnes en bonne santé, on se rend compte que l'idéal de minceur des Occidentaux est encore relativement « arrondi ».

Encadré

L'alimentation traditionnelle des aborigènes est

Volumineuse

Riche en oligo-éléments

Riche en fibres

Pauvre en graisses

Peu glycémique

Cela vous rappelle-t-il quelque chose ?

La pression artérielle des aborigènes, leur cholestérol et leurs triglycérides étaient faibles. Ils avaient également un niveau élevé (bénéfique) d'hémoglobine, de vitamine B₁₂, de vitamine C et d'acide folique. Les cas d'athérosclérose (stade précédant l'artériosclérose) étaient rares et le diabète inconnu.

L'arrivée des Européens il y a environ 200 ans, mit une fin brutale à tout cela. L'aborigène s'accultura très rapidement. La farine, le sucre et le riz étaient distribués aux aborigènes par des missionnaires bien intentionnés. Le sucre était très recherché. Sa consommation atteint rapidement les 6 kilos par personne et par semaine.

Bientôt, les conserves de viande et de fruits, les biscuits, les confiseries et la confiture s'ajoutèrent à la liste des aliments nouveaux, sans parler de l'alcool et du tabac.

Quels en furent les effets sur la santé des aborigènes ? Le pourcentage de l'obésité, de l'athérosclérose, du diabète, des caries dentaires et des maladies ischémiques du cœur monta en flèche. Leur espérance de vie diminua, pour devenir inférieure de 20 ans à celle de leurs homologues caucasiens.

On fit des expériences au cours desquelles les aborigènes souffrant de ces maladies dégénératives réadoptèrent leur ancien mode de vie. En l'espace de quelques semaines, ils retrouvèrent miraculeusement leur état de santé d'antan.

L'aborigène était passé d'une alimentation peu calorique et riche en oligo-éléments à un régime radicalement inverse : une alimentation riche en calories et pauvre en oligo-éléments. Et il le fit volontairement. Cette expérience peut nous servir de leçon à tous : il ne faut pas se fier à son instinct en matière d'alimentation.

*

Il ne faut pas se fier à son instinct en matière d'alimentation.

*

LES INDIENS D'AMERIQUE

Un destin similaire allait frapper de nombreux autres peuples lorsqu'ils découvrirent les habitudes alimentaires occidentales. Aux États-Unis, les Indiens souffrent des mêmes problèmes. Les taux d'obésité, de diabète et de maladies cardiovasculaires sont beaucoup plus élevés pour cette population. Les Indiens Pima d'Arizona, peuple ayant fait l'objet de nombreuses études, présentent le taux le plus élevé de ces maladies. Les études réalisées sur les Indiens Navajo ont montré que lorsqu'ils reprenaient leurs habitudes alimentaires tribales traditionnelles, leurs analyses médicales redevenaient normales. La pression artérielle, le diabète et l'obésité étaient alors maîtrisés.

L'ESQUIMAU

L'Esquimau est un exemple de race vivant dans un environnement particulièrement défavorable. Dans un milieu quasiment dépourvu de végétation et où les températures hivernales descendent en deçà de -40° C, l'Esquimau se nourrissait de poisson, de phoque et de baleine. Malgré cela, il ne souffrait pas d'hypertension, et il avait rarement des maladies cardio-vasculaires. Son apport en vitamines provenait de la peau du phoque et du contenu de l'estomac du caribou (lichens et mousse) dont il se nourrissait.

Il mangeait toutes les parties de l'animal : la cervelle, les intestins, le sang et même les fèces. La plupart du temps, il les consommait crues. Etant donné qu'il vivait dans des régions situées à des latitudes où les arbres ne peuvent pas pousser, le feu de camp représentait un luxe rarissime.

Il découpait le lard de sa proie (phoque, baleine, etc.) et l'utilisait comme huile d'éclairage ou pour d'autres usages externes. La viande de phoque et de baleine a des propriétés semblables à celle du gibier de nos ancêtres. Le muscle est peu gras (peu 'marbré') et particulièrement riche en acides gras essentiels. Et comme si cela ne suffisait pas, l'alimentation de l'Esquimau, extrêmement riche en poisson, lui fournissait, en outre, de l'acide éicosapentanoïque, substance bénéfique pour le cœur.

Cela en était peut-être même trop ! Les hémorragies duraient particulièrement longtemps chez les Esquimaux et ils souffraient de saignements de nez difficiles à stopper.

Leur importante consommation de calcium, jusqu'à 2 000 mg par jour, nous éclaire également sur un point particulier. Malgré cette méga-dose de calcium, l'Esquimau souffrait de déminéralisation des os et d'*ostéoporose*. N'est-ce pas contradictoire ? Nous savons aujourd'hui que le coupable est l'*alimentation trop riche en viande*. (Les mécanismes de ce phénomène seront détaillés au chapitre 8).

L'Esquimau constitue l'exemple d'une race qui survivait relativement bien en consommant très peu de légumes et de fruits. Son espérance de vie était toutefois basse. Elle ne dépassait pas 50 ans environ, et il mourait de vieillissement accéléré.

Suite à son occidentalisation, l'Esquimau a subi un destin semblable à celui des autres chasseurs-cueilleurs. Il souffre d'obésité, de maladies cardio-vasculaires, de diabète et d'une mortalité élevée. Son espérance de vie a même chuté à 35 ans.

Le régime de l'Esquimau est très riche en protéines animales, en calcium et en graisses oméga 3. Le niveau élevé de protéines animales déclenchait une accélération du vieillissement et de l'ostéoporose. Toutefois, les huiles oméga 3 le protégeaient des maladies cardio-vasculaires.

Les études sur les chasseurs-cueilleurs nous révèlent qu'une bonne alimentation contenait
de la végétation tendre, des fruits, des noix, des insectes, des fleurs, des gommes, des œufs, des coquillages et du petit gibier.

Elle ne contenait pas
de graines, de céréales, de sucres, de produits laitiers, de viande d'élevage, de graisses saturées ou d'huiles végétales, de sel.

L'archéologie forensique

L'archéologie forensique est la science qui consiste à étudier les vestiges archéologiques pour en déduire des informations. Par exemple, elle analyse les squelettes en rapport avec le milieu dans lequel ont vécu les créatures auxquelles appartenaient ces os pour différentes périodes de l'histoire de l'humanité. Les archéologues forensiques sont en mesure de déduire un nombre impressionnant de choses à partir de ces vestiges.

LE RAPETISSEMENT DE LA RACE HUMAINE

La comparaison des squelettes d'aujourd'hui avec ceux de l'époque pré-agricole fournit des résultats clairs et simples. Nos ancêtres du Pléistocène mesuraient en moyenne 15 cm de plus que leurs descendants cultivateurs. Aujourd'hui, dans l'Occident certes opulent mais toujours mal nourri, nous n'avons regagné que 10 cm. Vous trouvez peut-être cela surprenant. Nous ne réalisons pas à quel point

notre vision des modes de vie d'autrefois est conditionnée par notre idée de la vie dans les cités victoriennes de la révolution industrielle. Dickens et Hugo ont tellement bien décrit la misère de l'époque que ces images se sont gravées dans notre subconscient.

Nous avons, certes, beaucoup progressé depuis la misère qui sévissait à l'époque de Dickens, mais nous sommes loin d'avoir retrouvé une alimentation aussi saine que celle de nos ancêtres du Pléistocène. La seule raison qui nous en empêche, en cette période d'abondance, réside dans les mauvais choix que nous faisons.

*

Le fait est que l'agriculture a radicalement détérioré les habitudes alimentaires de nos ancêtres.

Il nous incombe maintenant la responsabilité de faire les bons choix alimentaires.

*

Toute l'histoire est celle d'une lutte des peuples pour un « espace vital ». Il y a toujours plus d'individus que de territoires disponibles. Cela fut certes un moteur conduisant au développement de l'activité consistant à retirer de plus en plus de nourriture d'une même superficie de terre, toujours toutefois avec un certain retard.

De plus, ce phénomène a contraint les humains à s'installer dans des pays et sous des climats auxquels ils n'étaient pas du tout adaptés. C'est grâce à leur ingéniosité que les fermiers ont réussi à tirer leur alimentation de la terre en Europe du Nord, mais ce fut une véritable lutte. Nos ancêtres n'ont cessé d'être mal nourris depuis quelques milliers d'années, beaucoup plus que ne l'étaient leurs ancêtres d'il y a 10 000 ans.

*

Nos aïeux récents étaient mal alimentés, comparés à nos ancêtres du Pléistocène.

*

L'EXTENUANTE BESOGNE DE L'AGRICULTURE A SES DEBUTS

L'analyse des squelettes des premiers agriculteurs nous indique clairement qu'ils pratiquaient l'agriculture sous la contrainte. Mais la seule alternative était la famine. Les squelettes des premiers agriculteurs présentent des signes d'*ostéo-arthrite*, du *syndrome du canal carpien* et de *vertèbres brisées*. Ces maux s'expliquent par la dureté du travail consistant à moudre les céréales du matin au soir entre deux blocs de pierre. Et à en juger d'après les déformations osseuses dont ils souffraient, les jeunes enfants étaient également employés pour exécuter cette tâche. À l'époque de la préhistoire, personne ne vivait volontairement de céréales.

*

À l'époque de la préhistoire, personne ne vivait volontairement des céréales !

*

LES PREMIERES MALADIES DUES A L'ALIMENTATION

Nous disposons de nombreuses informations sur les premiers sites sumériens et égyptiens d'il y a 4 000 ans. Les anciens Égyptiens nous ont effectivement légué de somptueuses tombes (les pyramides), comportant des inscriptions décrivant leur vie quotidienne. Ils nous ont également laissé des momies embaumées accompagnées d'objets de la vie quotidienne, que nous pouvons analyser.

Même les corps des gens ordinaires, simplement enterrés dans le sable à l'écart des villes, ont été préservés par la sécheresse de l'environnement. Nous disposons donc également de nombreuses informations sur leur état de santé.

Il est typique de constater que les populations qui développèrent l'agriculture, développèrent également peu à peu des maladies dégénératives. Les riches pharaons d'Égypte se remplissaient la panse de *pain, gâteaux au miel, bœuf, gibier, volaille, fruits, figues, dattes, vin et bière*. Il n'est donc pas étonnant qu'ils souffraient d'*obésité, d'athérosclérose, de diabète et de calculs biliaires*.

Nous savons que les gens simples, qui mangeaient généralement des légumes, du pain complet, de l'huile d'olive et des figues, étaient minces et en bonne santé. Toutes les classes sociales étaient cependant atteintes de *gingivite, caries dentaires et abcès*. Ceci était dû à la consommation importante de pain de ces populations. Tous les individus souffraient de dents abîmées et minées de trous en raison de la teneur élevée en gravillons de la farine.

Toutes les couches de la population avaient également des parasites, tels que le ver de Guinée et l'oncocercose. Étant installée sur les bords du Nil avec ses crues régulières, la civilisation égyptienne y était particulièrement vulnérable.

Avec l'« amélioration » des techniques de fabrication pour faire un pain de plus en plus léger et la généralisation de l'enthousiasme populaire pour le pain blanc, la carie dentaire fit son apparition, alors qu'elle était quasiment inconnue avant l'invention de cet aliment.

Ont profité aux peuples anciens :

- les fruits, les légumes et les noix
- le gibier et la volaille sauvage en quantité modérée

Ont été nocifs pour les peuples anciens :

- le pain, le miel
- la viande d'élevage

Les peuples anciens ne consommaient pas :

- de lait, de beurre, de fromage
- d'huile de maïs, d'huile de tournesol, d'huile de carthame

On note, d'autre part, l'inexistence de maladies, telles que la *syphilis*, le *cancer*, la *tuberculose* et le *rachitisme*. Ceci donne à réfléchir. Comment expliquer qu'aucune des dizaines de milliers de momies analysées ne présentaient pas de signes de cancer ? Vous trouverez la réponse à cette question plus loin dans l'ouvrage, mais il est clair que la raison essentielle réside dans certains aspects protecteurs de l'alimentation des anciens Égyptiens.

Les études sur les civilisations anciennes montrent que :

- les fruits, les légumes, la salade, les noix et certains poissons sont bénéfiques.
- la viande d'élevage, les graisses saturées, les produits laitiers, les huiles végétales, les céréales raffinées et les sucres sont néfastes.

Études épidémiologiques

Pour se répandre sur l'ensemble du globe, l'Homme a dû faire preuve d'une grande flexibilité et de beaucoup d'ingéniosité. Il dut vivre dans des conditions pour lesquelles il n'était pas conçu du tout. C'est comme si la Terre était un vaste laboratoire dans lequel sont réalisées en parallèle une multitude d'expériences. Nous pouvons analyser les différents modes de vie et comparer leurs conséquences respectives sur la santé de l'Homme.

Au cours des dernières décennies, les habitudes alimentaires de peuples entiers ont été étudiées. On a ainsi pu établir des liens entre ces habitudes et la fréquence constatée des différentes maladies rencontrées.

Ce graphique présentant l'espérance de vie prévalant dans différents pays fait apparaître un certain nombre d'éléments intéressants :

- Les hommes américains ont l'espérance de vie la plus basse des pays étudiés.
- Les hommes chinois ont une espérance de vie plus longue que les Américains, bien qu'en Chine les moyens destinés à maintenir des personnes âgées en vie pendant de nombreuses années n'existent pas.
- Les hommes chinois, qui émigrent à Hong Kong, où les moyens médicaux équivalent ceux des pays occidentaux, ont la plus longue espérance de vie au monde. (Hong Kong n'est quasiment peuplé que de récents immigrés chinois.)
- Les femmes vivent plus longtemps que les hommes.
- Les Japonais ont, avec les habitants de Hong Kong, la plus longue espérance de vie au monde.

Ce type de statistiques donne de quoi réfléchir aux épidémiologues.

LES JAPONAIS

Les hommes japonais peuvent espérer vivre 4 ans de plus que les Américains, *à condition toutefois qu'ils restent au Japon.*

Lorsque les Japonais émigrent aux États-Unis et qu'ils adoptent le mode de vie américain, y compris le régime alimentaire américain, leur espérance de vie chute au niveau de celle des Américains et ils contractent les mêmes maladies qu'eux.

Chez eux, pour des raisons culturelles, géographiques et du fait d'un hasard heureux, ils ont adopté de bonnes habitudes alimentaires (voir l'encadré), même si elles ne sont pas parfaites. Par exemple, ils ont un taux élevé de décès dus aux apoplexies qui s'explique par leur consommation importante de sel (dans la sauce de soja).

L'aliment de base des Japonais est le riz. Le riz est considéré comme un nutriment à « calories vides ». Il contient peu d'oligo-éléments et peu de protéines. L'indice glycémique du riz est, en revanche, moins mauvais que celui des aliments de base occidentaux (le blé et le maïs) et entre dans la catégorie des aliments « limite ». Les Japonais considèrent le riz comme un plat bourratif de moindre qualité (ce qu'il est) et ils répugnent à le servir en quantité importante. Sans qu'ils en aient conscience, cet impératif culturel, est bénéfique à leur santé, tout comme l'alimentation végétale qu'ils substituent au riz toutes les fois que c'est possible.

Les Japonais sont bouddhistes par tradition et, en tant que tels, ils ne mangent pas de viande. Toutefois, ils mangent du poisson. Ainsi par hasard, ils ont éliminé de leur alimentation un autre aliment dangereux qu'ils ont remplacé par un autre, bénéfique pour la santé. Ils commettent cependant une erreur : ils mangent souvent le poisson cru. Par conséquent, ils sont souvent atteints de vers et de parasites intestinaux.

Le colza est cultivé depuis des millénaires en Extrême-Orient et les Japonais utilisent l'huile de colza comme source principale de graisse depuis 2000 ans. Une fois de plus, ils ont, par hasard, adopté une huile bienfaisante pour l'organisme. Même l'huile de soja qu'ils utilisent parfois est moins mauvaise que les autres huiles utilisées en Occident.

Ainsi, les Japonais ont un régime alimentaire bénéfique qui a, aussi, un effet protecteur contre une mauvaise manie : le tabac. Néanmoins, ils pourraient mieux faire encore, en réduisant leur consommation de sel et de produits à base de soja.

Les Japonais

Les maladies suivantes touchent beaucoup moins les Japonais que les Américains : maladies cardiovasculaires, cancer du colon, cancer de la prostate, cancer du sein, diabète et hypertension.

Le régime alimentaire traditionnel des Japonais est riche en légumes et en fruits. Il contient peu, voire pas du tout de viande, ainsi que du poisson en quantité modérée, du riz en quantité modérée, du colza, mais pas de produits laitiers, et il est extrêmement pauvre en graisse.

LES CRETOIS

On a observé des phénomènes similaires chez les peuples du littoral nord de la Méditerranée. Les Crétois (dont l'espérance de vie fait grimper celle des Grecs sur le graphique) avaient l'une des espérances de vie les plus longues, en dépit de conditions de vie pénibles.

Cette alimentation « crétoise » ou « méditerranéenne » s'est répandue légitimement. Son *profil alimentaire* se rapproche beaucoup de l'alimentation idéale pour l'être humain.

Notez que cette alimentation méditerranéenne n'inclut ni pâtes, ni pizzas, ni paella ou blanquette de veau. Les Crétois utilisent une huile (d'olive), dont l'effet sur la santé est neutre. Leur consommation de *pourpier* est beaucoup moins connue. Cette plante était connue autrefois en Europe et en Amérique du Nord. Qu'a-t-elle donc de si spécial ? Elle est extrêmement riche en acide alpha linoléique. L'impact de cet aspect est expliqué au chapitre 5. Les Crétois ont donc adopté, par hasard une fois encore, un aliment végétal qui leur fournit les acides gras essentiels, la vitamine F₂ (acide alpha linoléique) dont manquent les Occidentaux.

Mais le développement de la prospérité et l'effondrement des traditions anciennes conduisent les Japonais, tout comme les Crétois, à adopter les habitudes alimentaires occidentales. On sait maintenant que leur santé en pâtit.

L'incidence chez les Crétois, des maladies cardiovasculaires, du cancer du colon, du diabète et de l'hypertension est largement inférieure à celle des peuples de l'Europe du Nord et des Amériques.

Que mange les Crétois ?

Beaucoup de fruits et de légumes ; du pain complet en quantité modérée; du poisson en quantité modérée, du fromage de chèvre en faible quantité, très peu, voire pas du tout de viande, sucre, pâtisseries, pas de lait, crème, beurre, huiles végétales.

Ils boivent du vin en quantité modérée.

Les essais cliniques

Littéralement des milliers d'expériences cliniques ont été réalisées en vue de vérifier de nombreuses hypothèses sur l'alimentation et ses effets physiologiques. Vous trouverez ci-dessous un échantillon de ces tests :

L'ETUDE DE PREVENTION SECONDAIRE À LYON¹ (1. Renaud, de Lorgeril et al: Cretan Mediterranean Diet and Prevention of Cardiovascular Disease; Am.J.Clin.Nutr.; June 1995; vol. 61; 6(S))

Dr Serge Renaud et ses collaborateurs ont entrepris une étude remarquable sur un groupe de 606 patients lyonnais ayant été victimes d'attaques cardiaques. Ils ont été divisés en deux groupes : un groupe témoin et un groupe expérimental. Le groupe témoin a conservé ses habitudes alimentaires, à savoir celles typiques des sociétés industrielles occidentales.

Le groupe expérimental a, quant à lui, adopté une alimentation de type crétois, à savoir davantage de légumes verts, de racines comestibles, de poisson, moins de viande (en remplaçant le bœuf, le porc et l'agneau par des volailles), *aucun jour sans fruit*, et il a substitué le beurre et la crème par une margarine spéciale fabriquée à base d'huile de colza. Toutes les autres graisses ont été remplacées par de l'huile d'olive et/ou de l'huile de colza. La consommation de vin leur fut autorisée en quantité raisonnable.

Au bout de 27 mois, le taux de mortalité du groupe expérimental était tellement inférieur à celui du groupe témoin que l'expérience fut interrompue afin de faire bénéficier au groupe témoin des résultats de l'étude.

Ce résultat était à imputer à l'alimentation crétoise ou méditerranéenne, dont l'effet bénéfique sur le cœur a pu être démontré. Il existe toutefois d'autres organes et maladies qu'il convient de considérer, comme nous le verrons plus tard, pour lesquels il y a encore des progrès à faire.

BILAN DES ESSAIS CLINIQUES

Des milliers d'études cliniques similaires ont été réalisées. Les deux tableaux ci-dessous en résument les principales conclusions :

Aliments propices pour la santé		
Aliments	Effets nocifs	Maladies jugulées
fruits légumes salades tubercules baies noix (en quantité modérée) poisson, gras (en quantité modérée) gibier (en quantité modérée)	AUCUN	cancers maladies cardiovasculaires hypertension maladies infectieuses maladies intestinales constipation indigestion diabète obésité arthrite ostéoporose

Aliments nocifs pour la santé		
Aliments	Effets nocifs	Effets bénéfiques
viande d'élevage produits laitiers graisses saturées huiles végétales en vrac sucres féculents	cancers obésité maladies cardiovasculaires ostéoporose constipation indigestion allergies maladies auto-immunes maladies infectieuses hypertension attaques d'apoplexie maladies infectieuses	AUCUN

Cela ne vous semble-t-il pas familier ? Et n'est-ce pas extraordinaire qu'aucune maladie ne soit provoquée par une alimentation riche en matières végétales ? L'impact sur la santé des effets bénéfiques ou nocifs des aliments cités ci-dessus est évoqué plus en détail dans le chapitre 8. {titre p.m.}

Les créatures ayant un corps très semblable à celui de l'homme

Il est également intéressant d'observer les créatures dont le corps est constitué de la même manière que celui de l'homme. Ces créatures font partie de la catégorie des primates, les singes supérieurs étant celles qui nous ressemblent le plus. L'analyse d'ADN révèle que nous avons plus de 98 % de gènes communs avec le chimpanzé et le gorille. Notre anatomie et notre biochimie primaires sont quasiment identiques.

C'est pour cette raison que les chercheurs, après avoir d'abord testé un nouveau médicament sur des cochons d'Inde et des souris, réalisent les tests finaux sur le chimpanzé. Si le médicament agit sur le chimpanzé sans effets secondaires nocifs, il y a de grandes chances pour qu'il fonctionne de la même manière sur l'Homme.

L'étude des singes supérieurs permet de rassembler des informations précieuses sur la manière dont le corps humain fonctionne.

Les singes supérieurs vivent dans les forêts tropicales humides et mangent ce qu'ils y trouvent. Il n'y a pas de saisons prononcées dans la forêt tropicale. La végétation peut donner des fleurs, des fruits, des graines et se régénérer à n'importe quelle époque de l'année.

Il existe toutefois des saisons sèches et des saisons pluvieuses, donc des périodes d'abondance et de pénurie de nourriture.

Les singes supérieurs disposent d'un très vaste territoire qu'ils explorent de la même manière que les nomades en train de fourrager la nourriture. La nuit, ils se construisent un abri dans les arbres à l'aide de branches courbées et cassées. Les singes supérieurs sont des créatures désordonnées, laissant sur place leurs excréments et leurs déchets lorsqu'ils partent. Nomades de la forêt, ils n'ont jamais eu à apprendre à tenir une maison...

Le chimpanzé astronaute Ham saisit un fruit. Il semble ravi d'être de retour sur la Terre après son vol spatial lors de la mission « Mercury ». Ham a été le prédécesseur de Alan Shepherd dans l'espace, premier astronaute américain.

LE CHIMPANZE OPPORTUNISTE

Nous savons que les chimpanzés ont des structures sociales semblables aux nôtres. Ils connaissent les disputes familiales, les luttes de pouvoir, les intrigues, les alliances, la sournoiserie, la loyauté et l'attachement.

Grâce aux études réalisées dans le milieu sauvage, nous savons comment ils se nourrissent. Ils habitent les forêts tropicales africaines et ils passent une bonne partie de leur temps dans les arbres. Les chimpanzés mangent ce qu'ils trouvent dans les arbres, c'est-à-dire principalement des fruits, des végétaux, des fleurs, des gommes, des noix et des baies. Ils sont opportunistes et mangeront tout ce qu'ils trouveront : des œufs d'oiseaux, des larves, des termites et toutes sortes d'insectes. Le chimpanzé est une créature curieuse, prête à essayer pratiquement tout, mais également assez difficile. Il inspectera sa nourriture soigneusement, enlevant tout ce qui le gêne avant de l'avalier.

Les chimpanzés chasseront à l'occasion des petits mammifères, tels que les bébés singes. Ils chassent en équipe, encerclent le singe et le tuent ensuite entre eux en lui arrachant ses membres un à un. Contrairement aux vrais carnivores, les chimpanzés (tout comme les hommes) *ne sont pas naturellement dotés* d'armes mortelles, telles que des dents aiguisées ou des griffes acérées.

Ces expéditions de chasse sont rares au point qu'elles n'avaient pas été observées jusque dans les années 1960. Elles se déroulent à une saison précise de l'année et semblent être liées à des luttes d'influence masculines et à des rites de séduction des femelles. Pendant ces périodes, la viande représente alors 30 à 40 % de l'alimentation. A certaines périodes de l'année, ils ne consomment pas

de viande du tout. Sur l'année, on estime que l'alimentation du chimpanzé comporte 90% de matières végétales, et en particulier beaucoup de fruits.

Les chimpanzés parcourent de vastes étendues pour trouver de la nourriture, essentiellement en montant et descendant les montagnes, afin de bénéficier de la variété de la végétation des différents niveaux d'altitude. Ils sortent des sentiers battus pour trouver leur bonheur, comme s'ils savaient qu'ils ne peuvent pas trouver toute la gamme des aliments essentiels à un seul et même endroit.

LE GORILLE IMPASSIBLE

Le gorille est complètement végétarien. Bien qu'un mâle adulte pèse 180 kilos d'os et de muscles, il ne vit que des fruits et de la végétation cueillis dans la forêt tropicale. Un gorille ne mangera pas les œufs d'un oiseau, même s'ils se trouvent juste à côté de lui.

Le gorille trouve tous les éléments nutritifs dont son corps a besoin, essentiellement dans les végétaux, dans ce que nous appellerions les légumes verts à feuilles et la salade. Son alimentation comporte également des noix, des fleurs, des feuilles mûres, des brindilles et des gommages. Il n'absorbe que des protéines végétales, puise son énergie dans les hydrates de carbone des fruits et des végétaux ; les vitamines et les minéraux (y compris le calcium et le fer) y sont présents en quantité tout à fait suffisante pour sa santé.

Alimentation quotidienne typique d'un gorille de 180 kg en captivité.			Homme de 72 kg
Aliments	Quantité	Kg	Kg
Salade	3 têtes	1,35	0,48
Céleri en branches	3 bottes	2,7	1,00
Pommes	6 pièces	0,68	0,25
Oranges	6 pièces	0,9	0,32
Bananes	3 pièces	0,68	0,25
Carottes	3 pièces	0,45	0,16
Chou frisé	3 pièces	2,7	1,00
Melon, cantaloup	1 pièce	1,35	0,48
Noix	115 grammes	1,8	0,04
Raisins	225 grammes	3,6	0,08
Maïs	225 grammes	3,6	0,08
Noix de pécan	115 grammes	1,8	0,04
Patate douce	3 pièces	0,45	0,16
Tomates	2 pièces	0,225	0,08
Total		22,06 kg	4,4 kg

Pour la comparaison, nous avons indiqué dans la dernière colonne les quantités correspondantes pour un être humain pesant 72 kg qui se nourrirait de la même manière. La prise alimentaire de celui-ci se monte à 4,4 kg par jour. Les hommes ne sont pas des gorilles, et nous ne voulons pas vous suggérer de copier votre régime alimentaire sur celui du gorille ! Toutefois, l'homme peut se nourrir selon ce régime et les végétaliens pourront s'en inspirer. L'homme ferait bien de remplacer une grande partie de sa consommation de pâtes, pain, pommes de terre et céréales par des aliments comportant davantage d'oligo-éléments.

Analysez le tableau **ci-contre** [p.m. localisation à voir]. Il représente la nourriture quotidienne d'un gorille en captivité. Ces différents aliments ont été choisis parce qu'ils entrent également dans l'alimentation des humains. Il permet d'effectuer une comparaison directe avec ce qu'un humain pourrait consommer le même jour. En réalité, si on observe l'alimentation du gorille sur une période plus prolongée, le gorille consommera même dans un zoo une gamme de végétaux beaucoup plus large, comprenant des gommages, des fleurs, des branches et des brindilles.

Dans la brousse, le gorille ne mangerait pas de raisins, de pomme de terre ni de maïs. Le gardien du zoo n'a certainement pas entendu parler de l'alimentation naturelle selon la méthode Bond ! Accordons-lui cependant que ces aliments non adaptés à l'alimentation des primates ne constituent qu'une faible part de l'alimentation globale du gorille de zoo.

Le gorille se déplace sur des territoires moins étendus que le chimpanzé. Ce consommateur flegmatique de végétaux est aussi moins difficile : en raison des quantités importantes dont il a besoin, il se contente d'engouffrer simplement tout ce qu'il trouve sur son passage.

*

Un gorille mâle adulte pèse 180 kilos d'os et de muscles bien qu'il soit végétalien.

*

RECAPITULATIF : L'ALIMENTATION DU SINGE SUPERIEUR

L'alimentation du singe supérieur se caractérise surtout par sa quantité, sa faible densité calorique, sa richesse en oligo-éléments et en fibres et sa très faible proportion de graisses. Elle ne contient ni céréales, ni produits laitiers, ni huiles ou graisses, ni poisson, ni féculents, ni viande.

En milieu sauvage, les repas des singes supérieurs occupent une grande partie de leur journée, jusqu'à 30 % de leur temps de veille, voire plus pour le gorille. Ils commencent à fourrager en fin de matinée, puis ils « broutent » à intervalles réguliers. Ils consomment des petites quantités à la fois, prises à répétition. Il est bon de répéter que les encas qu'ils prennent sont composés d'aliments peu caloriques. Et ils ne boivent quasiment jamais. Le contenu en eau des aliments qu'ils mangent est supérieur à 80 %, de sorte que le singe supérieur est suffisamment hydraté sans avoir à consommer de l'eau.

Le régime alimentaire du singe supérieur est :

Volumineux

À faible densité calorique

Riche en oligo-éléments

Pauvre en graisses

Peu glycémique

L'alimentation naturelle selon la méthode Bond

Si l'on considère toutes ces données et qu'on les rassemble, on obtient une idée précise de ce qu'est l'alimentation naturellement adaptée à l'être humain selon la méthode Bond :

L'alimentation naturelle selon la méthode Bond est :

- *importante en volume*
- *riche en fibre ssolubles*
- *à faible densité calorique*
- *riche en oligo-éléments*
- *peu glycémique*
- *pauvre en graisse, mais riche en huile oméga 3 et pauvre en oméga 6*
- *pauvre en sel*

Manger « naturel », c'est :

- *manger peu mais souvent*
- *commencer à manger le matin seulement quand on a faim*
- *manger léger ou pas du tout le soir*

L'alimentation naturelle comporte :

- *des végétaux (salades et légumes) en grande quantité*
- *des fruits (peu glycémiques) en grande quantité*
- *des tubercules et racines comestibles peu glycémiques*
- *du gibier en quantité modérée*
- *des noix, en quantité modérée*
- *des légumes secs en très faible quantité voire pas du tout*

L'alimentation naturelle ne comprend pas de :

- *céréales (blé, pain, maïs, riz, pâtes, céréales du petit déjeuner, etc.)*
- *huiles végétales (de tournesol, de maïs, de carthame, de cacahuète, huile de palme, etc.)*
- *produits laitiers*
- *viande d'élevage (bœuf, agneau, porc, etc.)*
- *sucres (sucre, malte, malto-dextrine, sirop d'érable et de maïs, miel, etc.)*

Qu'est ce que cela signifie dans la pratique ? Après tout, nos ancêtres marchaient pieds nus. Ils ne se lavaient jamais et vivaient dans des conditions qui nous paraissent aujourd'hui sordides. Sommes-nous obligés de retourner en arrière ? Absolument pas !

Il s'agit simplement de tirer les leçons qui s'imposent quant à notre programmation génétique qui détermine quelle est l'alimentation la plus en harmonie avec notre organisme. À nous d'identifier les aspects importants et ceux qui le sont moins. En d'autres termes, à nous de définir des priorités.

Cela ne veut pas dire qu'il faille éliminer d'office tout aliment nouveau. Ce dernier doit cependant d'abord « faire ses preuves ». Par exemple, les tomates, le cacao et même l'alcool (certes à dose modérée) sont autorisés dans l'alimentation naturelle selon la méthode Bond.

La suite de cet ouvrage a pour objectif de montrer comment procéder pour nous rapprocher le plus possible de l'alimentation naturellement adaptée à notre corps dans le monde d'aujourd'hui.

*

L'alimentation naturelle est l'art de se rapprocher le plus possible du régime alimentaire naturellement adapté à notre organisme dans le monde dans lequel nous vivons aujourd'hui.

*