

## CHAPITRE 1

### Ceci explique cela

Dans une Grande-Bretagne déchirée par la guerre, j'ai passé mon enfance avec mes grands-parents. Ma grand-mère était une personne particulière : une végétarienne inspirée d'une mission. Elle croyait fermement en la nécessité de manger beaucoup de fruits et de légumes crus. Même en période de guerre, il y avait toujours des rondelles de carottes, des bâtonnets de céleri et des concombres crus disposés sur la table. Lorsque j'avais faim, il me suffisait de piocher dans les bols de crudités pour rassasier mon estomac.

Après la guerre, lorsque mon père fut rentré du front et que toute la famille fut de nouveau réunie, les mêmes habitudes alimentaires se maintinrent. Plus tard, alors que j'avais grandi, on me surnommait le « bébé », en raison de mon teint clair et mes joues rouges, resplendissantes de santé. Robuste, musclé et râblé, je ne manquais jamais pour maladie. Mais comme tous les enfants de 8 ans, j'étais réceptif à toutes les idées nouvelles, bonnes ou mauvaises, prêtes à s'incruster dans ma tête.

\*

**Les idées, bonnes ou mauvaises, s'installent facilement dans la tête d'un enfant.**

\*

À l'école, je lisais des brochures en papier glacé, éditées par la coopérative laitière vantant les bienfaits des produits laitiers riches en calcium. « Le lait et le fromage sont vitaux pour un enfant en pleine croissance : ils contribuent à la formation des os ! »

C'est alors que je mis à développer un intérêt pour la nutrition.

Mais je me heurtai à un problème. Ma famille ne consommait aucun produit laitier. Boire du lait, c'était pour moi aussi étrange et désagréable que d'avalier de l'huile de foie de morue ! Lorsque l'on m'obligea à boire mon lait à l'école<sup>1</sup> (1 Avec l'État Providence, récemment instauré en Grande-Bretagne à l'époque, tous les enfants avaient non seulement le droit, mais également l'obligation de boire 20 cl de lait par jour, ration fournie gratuitement aux écoles) cela me fit vomir. À l'école, on me considéra comme un excentrique ingrat.

Ces professeurs bien intentionnés étaient fermement décidés à ne pas me laisser souffrir d'une carence en calcium. « Finis ton lait », me répétaient-ils. « C'est bon pour toi ! »

Mais j'imagine que même pour un maître d'école endurci, ce n'est pas très amusant d'avoir en face de soi un enfant qui vous vomit au nez. Ils finirent par se résigner et je fus autorisé à ne pas boire de lait, même à l'école.

Voilà que j'étais donc un enfant de 8 ans qui « n'avait pas sa dose de calcium parce qu'il ne buvait pas de lait ». Mon père tira d'une étagère, un exemplaire du Manuel sur la nutrition édité par le MAFF<sup>2</sup> (2 Ministère britannique de l'agriculture, de la pêche et de l'alimentation). Il constituait à l'époque, comme aujourd'hui encore, le manuel de référence d'une alimentation saine.

Ce manuel m'apprit que l'alimentation des Britanniques était considérée par les « autorités » comme insuffisante en calcium. Pour remédier à cette carence, le gouvernement avait ordonné que de la craie en poudre soit ajoutée à la farine blanche utilisée dans la fabrication du pain.

J'en tirai la conclusion évidente : manger plus de pain blanc, et si possible y ajouter encore plus de craie !

Les tableaux de composition des aliments, établis par le MAAF, me rassurèrent. Les sardines, avec leurs arêtes contenaient du calcium. Mes parents étaient moins rigides que ma grand-mère et ils acceptèrent un premier compromis. Le poisson fit son entrée dans la composition de mes repas, et plusieurs fois par semaine, nous mangions des sardines avec du pain au goûter.

Je n'avais que 8 ans et je n'avais pas encore développé le scepticisme nécessaire à l'interprétation de cette information. Mais même à cet âge tendre, je ne comprenais pas bien comment les arêtes de sardine que je consommais pouvaient trouver le chemin jusqu'à mes propres os.

Je succombai alors à un phénomène classique. En voulant mieux faire, je m'ingérais dans des questions que je ne comprenais qu'à moitié. Je me mis à rejeter le pain complet, constituant autrefois la base de mon alimentation, au bénéfice du pain blanc, certes moins nourrissant mais enrichi en calcium !

Depuis la Seconde Guerre mondiale, les gouvernements de tous les pays ordonnaient qu'un nombre croissant de nutriments soit ajouté à l'alimentation de base de leurs peuples. Ce n'est que des décennies plus tard que je remis cette pratique en cause. Pourquoi l'alimentation moyenne comporte-t-elle autant de carences en minéraux et en vitamines ? Pourquoi des aliments de base, tels que le pain, la farine et les céréales doivent-ils être « enrichis » ?

À peu près à la même époque, les parents de mes camarades de classe me posèrent des questions étranges sur les protéines. « Que faites-vous pour les protéines ? » Les slogans publicitaires nous incitant à manger des côtelettes d'agneau « pour les protéines » me dérangeaient. Une fois de plus, les tables nutritionnelles du MAFF me rassurèrent. Les protéines sont présentes dans quasiment tous les végétaux, et en particulier dans les haricots blancs, omniprésents dans l'alimentation d'après-guerre des Britanniques.

Je ne découvris que plus tard que cette approche simpliste de l'alimentation ne se suffisait pas à elle-même. Le simple fait qu'une analyse de laboratoire mette en évidence la présence de telle ou telle molécule dans un aliment, ne signifie pas pour autant que le corps va l'utiliser. De plus, il existe de nombreuses molécules essentielles à la santé qui n'ont pas encore été identifiées. En effet, l'une des lacunes notoires des connaissances humaines est notre ignorance sur la composition exacte de la nourriture, la manière dont notre corps l'absorbe, ainsi que l'usage qu'il en fait.

Mais revenons à mon histoire...

Je commençai donc à m'intéresser peu à peu à la chimie du corps et à la chimie de la nourriture. Je possédais mon propre laboratoire dans l'atelier. J'étais régulièrement le premier de la classe. J'étais bien parti pour devenir un alchimiste de la nutrition scientifique, rêvant du jour où nous pourrions satisfaire, grâce à quelques pilules, tous nos besoins en nutriments.

Mes premiers doutes naquirent au cours de ma première année universitaire lors d'un stage dans une grande brasserie. Je travaillais dans le laboratoire, dont la seule tâche consistait à trouver des ingrédients meilleur marché que le houblon et le malt, ingrédients traditionnels utilisés dans la fabrication de la bière. Je fus atterré par les « progrès » réalisés.

Cette boisson nationale n'était rien d'autre que de l'eau sucrée fermentée, agrémentée de toute une gamme d'arômes et de colorants. Mais même cette mixture n'était pas suffisamment bon marché pour le brasseur : le caramel était un colorant encore trop cher. Il était utilisé pour donner à la bière sa couleur brune. Notre mission consistait à trouver un substitut meilleur marché que le substitut jugé trop cher !

Finalement, cette bière perdit, à juste titre, toute crédibilité auprès des buveurs. Les ventes chutèrent et elle fut retirée du marché. Toutefois, même dans mes pensées les plus folles, je n'avais pas imaginé que la même chose puisse se produire avec des aliments essentiels aussi fondamentaux que le pain.

Un autre stage d'études me conduisit à Saragosse, une grande ville provinciale d'Espagne. Au début des années 1960, l'Espagne était un pays pauvre, marqué par l'avant guerre civile et le Général Franco. Retour dans le passé.

Je logeais chez une famille espagnole. Pour me faire plaisir, ils me demandèrent ce que je prenais au petit déjeuner. N'ayant pas aimé l'huile piquante servie avec le dur pain espagnol, je leur demandai s'ils avaient du beurre.

Ils se regardèrent, interloqués. Je vérifiai dans mon dictionnaire bilingue pour être sûr d'avoir employé le mot juste et leur montrai le terme du doigt. Ils furent encore plus surpris et cherchèrent le mot dans un dictionnaire espagnol où ils trouvèrent la définition du mot « beurre ».

Ces Espagnols, un peuple européen qui avait colonisé de grandes parties du monde, un peuple qui avait battu les Anglais pendant des siècles, *n'avait quasiment jamais entendu parlé du beurre !*

Pour la première fois, je réalisai que les produits laitiers étaient considérés par la majorité des peuples comme une denrée exotique et bizarre.

C'est à cette époque que de nombreux Antillais émigrèrent en Grande-Bretagne. Une circulaire fut publiée dans les écoles indiquant « ne forcez pas ces nouveaux arrivants à boire le lait donné à l'école ; nombre d'entre eux ne le tolèrent pas. » Enfin une reconnaissance officielle ! Mais qu'en était-il des autres enfants ?

On ne répondit que plus tard à cette question mais un tournant était marqué. Je me sentais très inspiré par les histoires des grandes explorations, par l'idée de « dompter les forces de la nature au profit de l'être humain »<sup>3</sup> (3 devise de l'institut des ingénieurs civils). Je décidai d'étudier les sciences dures et d'acquérir les compétences nécessaires pour aider les régions sous-développées du monde.

Je m'imaginai en train d'escalader les montagnes avec un théodolite, de construire les premières voies ferrées et les premiers canaux. J'étais marqué par l'esprit des pionniers qui

avaient désenclavé les zones obscures de lointains continents. Comme le docteur Livingstone, je voulais vivre parmi la population locale, comme elle, et parler sa langue.

Après avoir acquis les qualifications professionnelles requises, j'approvisionnai effectivement des villages isolés en eau et je fis percer de nouvelles routes à travers la brousse en Afrique de l'Ouest, du Nord et au Moyen Orient.

Pendant toute cette période, j'étais essentiellement guidé par mon intérêt pour les peuples, les langues et les cultures. Je voulais appréhender leur histoire, en savoir plus sur leurs migrations d'autrefois et leur identité culturelle. Mais je cherchais avant tout des informations sur leur alimentation.

Je poursuivis mes missions : l'Asie, la Polynésie, l'Australasie. Toutes mes croyances en matière d'alimentation s'écroulèrent. Ou que j'aie, les gens se nourrissaient d'une manière extrêmement variée. Certains peuples semblaient s'en porter mieux que d'autres, il ressortait toutefois d'une manière générale que lorsqu'un peuple de culture primitive adoptait les habitudes alimentaires occidentales, on constatait une détérioration de la santé de la population et une diminution de l'espérance de vie. Comment cela était-il possible ? Cela signifiait-il qu'à chaque peuple convenait sa propre alimentation ?

Depuis la dispersion de l'homo sapiens au-delà de l'Afrique il y a 50,000 ans, 2,000 générations seulement se sont succédées. Suffisamment de temps certes pour faire apparaître des différences raciales superficielles, mais pas beaucoup plus. Cela revient-il donc à dire que le régime alimentaire occidental est également mauvais pour les occidentaux ?

J'eus un jour l'occasion d'être invité à manger chez le chef d'une tribu Berbère dans les montagnes de l'Atlas au Maroc. Il s'agissait d'une occasion spéciale, et donc une grande fête devait avoir lieu. Nous allions déguster un « méchoui », un mouton rôti. Des braises fumantes furent réparties dans un trou creusé dans la terre. Le mouton entier fut placé sur les braises, et le tout recouvert de terre. On laissa mijoter ainsi pendant plusieurs heures.

Le mouton rôti fut présenté entier sur un immense plateau en laiton bordé d'échancrures dans lesquelles furent servies des épices : cumin, poivre, safran, piment... Il y en avait des dizaines.

Le chef présidait et il enfouit lui-même ses mains dans la chair grillée afin d'en retirer les morceaux de choix à se répartir. J'étais l'invité d'honneur et je le regardai avec effroi découvrir les testicules de leur membrane, qu'il me tendit, à moi quasi-végétarien que j'étais.

Je fis un suprême effort pour montrer de l'enthousiasme en simulant d'en grignoter un morceau tandis que le chef m'observait avec une généreuse bonhomie. À peine eut-il détourné son attention que je glissai ces morceaux de choix sous le bord du plateau en laiton.

Je cherchai partout quelque chose d'autre à manger. Il n'y avait rien. Pas de frites, pas de riz, même pas de cous-cous, et pas la moindre trace d'un légume vert. Juste ce mouton rôti. Ce fut pour moi une leçon qui allait m'être enseignée par la suite à plusieurs reprises. Certains peuples, lorsqu'ils mangent de la viande, la mangent seule. À l'autre bout du monde, les Fidjiens cannibales avaient l'habitude de cuire et de servir leur sinistre plat exactement de la même manière. Aucune frite en vue !

Ce ne fut que bien plus tard que je compris par hasard la justification physiologique de la dissociation des aliments. Certains ouvrages consacrés à l'alimentation, reprirent les premières théories du docteur Shelton, et avant lui, du docteur Hay. Ces derniers affirmaient que la dissociation des aliments est un facteur essentiel pour maîtriser les troubles de la digestion, les problèmes de santé et pour vaincre l'obésité.

Pourquoi n'avais-je pas entendu parler de la dissociation des aliments ? Je parcourus mes anciens ouvrages universitaires sur l'alimentation humaine. J'y trouvai, au détour d'une phrase, de précieux commentaires tels que « pour être bien digérés, les féculents ont besoin d'un environnement alcalin, les protéines d'un environnement acide. Il est donc recommandé (de manger) les féculents en fin de repas. »<sup>4</sup> (4 Human nutrition, Barasi & Mottram, Hodder & Stoughton).

Ainsi, en 1948, on savait déjà qu'il est important de veiller à la façon dont les différents aliments réagissent entre eux ! Cette subordonnée apparemment insignifiante, n'était que la partie visible de l'iceberg. Peu à peu, nous commençons à comprendre l'extrême complexité du processus de digestion et à découvrir les fondements physiologiques du « principe de la dissociation des aliments ».

Entre-temps, je m'informai sur les dernières évolutions dans des revues professionnelles. Sur tous les plans, des découvertes étaient réalisées. On apprit que les peuples du Moyen Orient qui inventèrent l'agriculture en faisant pousser des céréales il y a 10 000 ans, agirent sans doute sous la contrainte. Ils le faisaient en effet par périodes, et interrompaient cette pratique pendant plusieurs siècles. Le travail qui consistait à moudre les céréales en farine était un dur labeur, qui usait et déchirait les os des travailleurs d'une manière anormale. Ils devinrent plus petits et leur espérance de vie diminua. Pourquoi supportaient-ils alors cela ?

Des spéculations ont été émises sur la façon dont ils consommaient la farine qu'ils fabriquaient (le pain ne fut inventé que 3 000 ans plus tard). Mes connaissances sur les aborigènes me permirent d'apporter la réponse à cette question : en périodes difficiles, les aborigènes récoltent les céréales et les moulent entre deux pierres. La farine ainsi obtenue est ensuite transformée en petites galettes qu'ils font cuire sur les braises d'un feu. La cuisson est importante car les êtres humains ne sécrètent pas les enzymes nécessaires à la digestion de la farine crue.

J'en conclus que *les humains ne sont, par nature, pas conçus pour manger et digérer les céréales*. Ceci signifie-t-il que la biochimie de l'être humain subit un stress lorsque nous consommons ce type d'aliment ?

D'autres découvertes faites en Afrique orientale sur nos ancêtres vivant en bordure de la forêt tropicale, berceau de l'humanité, nous permirent d'en savoir davantage sur leur style de vie et sur leurs habitudes alimentaires. Je calculai que 2 000 générations seulement se sont succédées depuis que nos ancêtres ont quitté leur région d'origine. Notre organisme est, à tout point de vue, identique au leur.

Que mangeaient donc ces ancêtres du Pléistocène ? On peut dire qu'ils balayaient le territoire à la recherche de tout ce qu'ils pouvaient trouver. Les recherches montrèrent qu'ils n'étaient pas les grands chasseurs qu'on les vantait d'être et que la viande n'avait pas une part aussi importante dans leur alimentation. Ces mêmes recherches ont également mis en évidence le

fait que la viande sauvage possédait des propriétés bien différentes de celles de la viande actuellement disponible en supermarché.

De retour à Londres après l'un de mes voyages, je me rendis chez mon dentiste pour un contrôle. C'était un nouveau dentiste, un Sud-Africain. Après m'avoir examiné, il dit : « Vous avez une bouche en très bonne santé et des dents aussi solides qu'un Africain. »

« Qu'entendez-vous par là ? », lui demandai-je.

Il répondit assez vaguement : « La salive des Africains est mieux équilibrée et tue les bactéries. »

Malgré mon insistance, il ne fut pas en mesure de me préciser davantage son affirmation. Je me renseignai sur la question. Nous savons maintenant que même la qualité de la salive dans notre bouche peut être détériorée par des habitudes alimentaires différentes de celles qui nous conviennent naturellement. Mais quelles sont donc ces habitudes alimentaires qui nous conviennent naturellement ?

D'autres informations nous furent révélées par des études en biochimie et en ethnologie. En clair, certains aliments, que nous, occidentaux, considérons comme « naturels », se sont révélés avoir un effet néfaste sur la santé. L'une des premières brebis galeuses fut rapidement identifiée : le cholestérol, très rapidement suivi par les graisses saturées. De nombreuses études montrèrent que la consommation de graisses saturées avait un rôle important dans l'apparition des maladies cardio-vasculaires, des cancers, ainsi que de l'arthrite et des allergies.

De même, les études démontrèrent que les personnes consommant beaucoup de fruits et de légumes étaient également celles qui étaient en meilleure santé et qui vivaient le plus longtemps.

J'avais remarqué que les Africains vivant dans les zones rurales, qui mangeaient beaucoup de fibres, ne souffraient d'aucune maladie intestinale telles que la constipation, la diverticulose et le cancer du côlon. Ces observations fortuites furent confirmées par des études scientifiques révolutionnaires. D'autres études montrèrent que les fibres des céréales sont moins bonnes que la fibre « soluble » que l'on trouve dans les plantes colorées. Cette nuance intéressante sur les sortes de fibres auxquelles les êtres humains sont mieux adaptés est traitée au chapitre 4.

Au début des années 1980, j'entendis parler d'études pionnières sur la tolérance du glucose sanguin. Les résultats ébranlèrent les quelques membres de la communauté médicale qui y prêtèrent attention. Ces études mirent en évidence le fait que certains aliments très communs, tels que les céréales, les graines, les pommes de terre et le sucre, avait une influence extrêmement négative sur la capacité du corps à contrôler le niveau de sucre dans le sang. Chez nombre de personnes, le mécanisme de contrôle est incapable de surmonter ce stress et les personnes tombent malades, parfois même gravement.

Depuis lors, une série d'études a permis d'approfondir et d'élargir nos connaissances sur le phénomène. En clair, le corps humain n'était pas naturellement adapté à ces aliments. Ceci explique pourquoi les Esquimaux, les Aborigènes, les Navajos, les Polynésiens et de nombreux autres peuples, lorsqu'ils sont devenus « civilisés » et qu'ils ont adopté le régime

alimentaire occidentale riche en hydrates de carbone, se sont mis à souffrir d'obésité et de diabète. La santé des Occidentaux n'a pas été épargnée non plus par ces attaques !

Ces aliments présentent-ils d'autres inconvénients ? Je me rappelai mon enfance, lorsque je mangeais du pain pour absorber plus de calcium, lorsque le législateur avait imposé l'ajout d'un nombre croissant de minéraux et de vitamines pour « enrichir » divers produits à base de céréales.

J'en tombai à la renverse. Ces aliments de base, comme le blé, le pain, le riz, les céréales du petit déjeuner, dont tout le monde « savait » qu'ils constituaient la base de l'alimentation, ne l'étaient en fait pas du tout. *Ce ne sont que des aliments « mieux adaptés » à la consommation humaine à condition de leur ajouter un tas d'oligo-éléments toujours plus nombreux !*

\*

**Les dits « aliments de base » sont tellement carenciels en oligo-éléments que les gouvernements imposent de les « enrichir ».**

\*

Notez l'expression « mieux adaptés ». Bien qu'enrichis, ces aliments de base de l'alimentation occidentale ne sont que de pauvres substituts de « l'alimentation authentique ». Mais quelle est-elle donc, cette alimentation authentique ?

À cette époque j'étais un cadre supérieur surmené parcourant le globe, m'alimentant dans les avions et les hôtels-restaurants, avec un appareil digestif en perpétuel décalage horaire. Ma santé était étonnamment bonne mais j'avais à lutter contre 3 kg en excès.

Je pris un peu de temps pour me plonger dans les profondeurs de la Bibliothèque nationale britannique et pour rassembler toute la connaissance existante sur le comportement alimentaire de l'être humain.

Une sagesse populaire bien ancrée est difficile à désarçonner, même dans une communauté scientifique, même si les preuves apportées sont évidentes. Les chercheurs des hominidés du Pléistocène rencontrèrent des difficultés pour faire accepter leur dernières découvertes. Depuis mes études, dans les années 1960, on a découvert que les humains vivaient davantage de la cueillette que de la chasse.

Je tombai sur les récits des explorateurs victoriens sur les habitudes alimentaires des Esquimaux. Je relus les articles scientifiques des années 1930 qui décrivaient les expériences réalisées sur deux explorateurs de l'Arctique. Ces volontaires courageux vécurent au service « métabolisme » de l'hôpital Bellevue de New York où ils ne mangèrent que de la viande grasse, parfois crue, pendant toute une année ! Leurs fonctions vitales étaient suivies et contrôlées régulièrement et l'expérience aboutit à des conclusions positives quant à l'impact de cette alimentation sur leur santé.

Mais toutes les études n'ont pas la même valeur. Certaines sont réalisées consciencieusement et d'autres beaucoup moins. Certains *types* d'études sont par définition plus crédibles que d'autres. Nombre d'entre elles sont biaisées par les préjugés des chercheurs qui concluent que leur théorie favorite est confirmée, même si le contraire a été démontré. J'avais pris l'habitude

de lire entre les lignes et de vérifier par qui les études étaient financées. Celle-ci l'avait été par l'Institut américain de l'emballage de la viande !

En étudiant les résultats de plus près, je découvris que les volontaires avaient souffert d'un déséquilibre calcique constant. Un régime riche en viande implique-t-il donc une déminéralisation osseuse ?

Je consultai de nouveau toutes mes revues professionnelles. Que savons-nous des habitudes alimentaires des Égyptiens de l'Antiquité et des aborigènes d'Australie? Quelles sont les dernières thèses des archéologues forensiques sur l'alimentation et le régime alimentaire de nos ancêtres préhistoriques ?

Comment fonctionnent notre système digestif, nos mâchoires et nos dents par rapport à ceux des carnivores, granivores (mangeurs de céréales) et des lactivores (bébés non sevrés) ? <sup>5</sup> (Le terme de lactivore s'applique aux consommateurs « naturels » de lait, c'est-à-dire aux bébés non sevrés d'une espèce. Une fois sevrés, leur corps n'est plus adapté à la consommation de lait. L'Homme est la seule créature à nier cette réalité et à continuer de consommer du lait à l'âge adulte, de surcroît celui d'autres espèces). Comment fonctionnent-ils par rapport à ceux d'autres créatures très proches de l'Homme tels que les grands singes anthropoïdes ? L'ADN d'un gorille est pratiquement identique (à 98 %) à celle de l'être humain.

Bien plus récemment, apparut un outil totalement nouveau, inattendu et extrêmement performant : l'analyse d'ADN. Il nous a fourni des informations sur l'évolution de l'Homme que l'on croyait enfouies à jamais dans la nuit des temps. Grâce à cette méthode, totalement indépendante de l'analyse des fossiles, nous disposons d'informations formelles sur la localisation des origines de l'Homme. En outre, elle nous a permis de découvrir que nos ancêtres avaient quitté cette région très récemment (il y a 2000 générations seulement) et que leur organisme était pour ainsi dire identique au nôtre.

Peu à peu, je rassemblai les pièces du puzzle et commençai à voir plus clair. Ce ne fut pas facile pour moi. Plus loin dans ce livre, j'évoquerai la nécessaire remise en cause de ses propres préjugés. Je sais ce que cela implique car j'ai moi-même dû me remettre en cause. J'avais été très tôt conditionné à penser que les êtres humains étaient par nature végétariens. Mais lorsque tous les éléments se mirent peu à peu en place, il apparut clairement que la viande animale représentait une part, certes modeste, mais essentielle de l'alimentation naturellement adaptée à l'Homme. Nous évoquerons plus loin la nature de cette viande et en quoi la viande d'aujourd'hui n'a rien de commun avec la viande naturellement adaptée à l'Homme. Ce fut une piètre consolation pour moi de découvrir que l'alimentation des Occidentaux est en partie nocive, non pas parce que nous mangeons de la viande, mais parce que nous ne mangeons pas la bonne viande. Nous en mangeons également beaucoup trop.

Arrivé à cette conclusion étrange, j'étais en mesure de prendre du recul et d'observer le tableau dans son ensemble : l'alimentation convenant par nature à l'espèce humaine.

\*

**La dernière pièce du puzzle fut mise en place révélant le régime alimentaire naturel de l'être humain.**

\*

Ce n'était que le début. Comment ce régime alimentaire naturel était-il compatible avec les découvertes des autres scientifiques sur les habitudes alimentaires dites « saines » ? Il existe littéralement des centaines de milliers d'études scientifiques publiées sur le sujet dans des journaux scientifiques, revues par des collègues. Ces dernières constituent (ou devraient constituer) la référence, car elles rapportent les résultats d'expériences conduites avec intégrité, honnêteté et fidélité à la réalité.

Je rassemblai et parcouru des milliers d'articles de ce type. Une grande partie d'entre eux traitent des *tests alimentaires cliniques*. Les meilleurs de ces essais sont ceux réalisés **en double insu** avec résultats croisés sur au moins plusieurs centaines d'individus divisés en deux groupes, un groupe test, qui essaye un nouveau régime alimentaire et un groupe de contrôle, qui ne modifie en rien son alimentation habituelle.

Ces études sont parfois réalisées sur plusieurs années, au moins cinq ou, mieux encore, dix ans. Les résultats sont parfois si spectaculaires que le test est interrompu avant la fin pour permettre au groupe de contrôle de bénéficier des résultats du test.

Les *études épidémiologiques* sont également nombreuses. Elles visent l'ensemble d'une population et s'intéressent à l'impact de son alimentation et d'autres facteurs sur sa santé.

Bien qu'à l'origine les êtres humains soient des créatures tropicales, nous vivons maintenant dans des pays non tropicaux et nous avons donc divers modes d'alimentation différents. La planète ressemble aujourd'hui à un immense laboratoire, aux quatre coins duquel sont effectuées des expériences. Voilà une opportunité idéale pour étudier statistiquement les répercussions des différents modes de vie sur la santé et l'espérance de vie.

Quoique moins précises que les études cliniques, ces études épidémiologiques sont fascinantes et permettent de dégager des tendances. L'une des difficultés consiste à exclure les facteurs « prêtant à confusion ». Par exemple, les Japonais ont une espérance de vie beaucoup plus longue que les Américains, mais ils fument également beaucoup plus ! Les Japonais vivent-ils plus longtemps parce qu'ils fument ou bien malgré le fait qu'ils fument ?

Des méthodes statistiques complexes permettent aujourd'hui de filtrer ces effets et de dégager ainsi des tendances claires.

Pour récapituler, une multitude d'études scientifiques ont été examinées avec minutie. Certaines sont plus fiables que d'autres. Il faut parfois savoir lire entre les lignes ou même contacter le chercheur pour savoir ce qui a été supprimé par la commission de pairs. Toutes les études ont dû être considérées avec un grand scepticisme.

Néanmoins, après toutes ces considérations, l'ensemble des études conduisait au même résultat, à savoir au régime alimentaire naturellement adapté à l'Homme que j'avais déjà identifié.

Merveilleux !

Subsiste toutefois juste un petit problème...

Le monde dans lequel nous vivons n'est plus le même, nous n'arpentons plus la forêt tropicale, nous arpentons maintenant les couloirs des supermarchés. Notre héritage et notre

instinct aiguisé pendant des millions d'années pour sélectionner la nourriture adéquate dans la savane de l'Afrique de l'Est nous sont-ils utiles dans un fast food ? A l'évidence, non !

La deuxième partie du défi que je mettais lancé restait à résoudre. Comment identifier et *hiérarchiser* les choix alimentaires que l'être humain doit faire dans la vie de tous les jours. Que faire de toutes les nouveautés qui ont envahi l'alimentation humaine depuis des millénaires ? Que faire de la caféine, du vin, du sirop d'érable, des pâtisseries, des plats préparés à réchauffer au four à micro-ondes, de la charcuterie, des bonbons, des pizzas et de milliers d'autres aliments encore ?

De retour à la Bibliothèque nationale britannique, je me consacrai aux publications professionnelles et à l'industrie alimentaire. Cette dernière peut nous être utile dans une certaine mesure. En effet, prête à révéler tout ce que la loi l'oblige à divulguer ou tout ce qui est à son avantage, elle reste très discrète sur tout le reste. Qu'elle soit autorisée à vendre, en vue d'être *consommés*, des produits dont la composition (1) (1. l'indication obligatoire des ingrédients entrant dans la composition des produits ne que de vagues informations.) et le procédé de fabrication sont secrets est scandaleux. L'alimentaire devrait être la dernière des branches où le consommateur achète à l'aveuglette.

J'ai passé plusieurs années à répertorier, trier et classer un grand nombre d'aliments nouveaux, c'est-à-dire des aliments intégrés dans notre alimentation humaine depuis la naissance de l'agriculture, il y a environ 10 000 ans. Je les ai étudiés pour mettre en évidence leurs atouts, et, s'ils en ont, leurs inconvénients.

Le fruit de mon travail a donné naissance aux principes de la « méthode Bond ». Il s'agit du mode d'alimentation compatible à la vie actuelle, naturellement adapté à la race humaine.

Cette philosophie a suscité un grand intérêt et a inspiré de nombreux adeptes. En quoi consiste-t-elle donc ? Quels sont ses avantages ? La suite de cet ouvrage a pour but de répondre à ces questions.

\*

**La méthode Bond est un mode d'alimentation en harmonie avec notre programmation génétique.**

\*