

ARGUMENTS SANTÉ

L'ARGUMENTATION "LA VIANDE-POURRI-LE-CLIMAT" EST DOUBLÉE D'UNE SÉRIE D'AFFIRMATIONS SELON LESQUELLES LES PROTÉINES ANIMALES, VIANDE EN TÊTE, SERAIENT DÉLÉTÈRES POUR LA SANTÉ DE L'HUMAIN. VOYONS LES ARGUMENTS, DISCERNONS LES RUMEURS ET LES FAITS.

Après avoir scruté les discours autour de la toxicité de l'élevage pour « le climat », voyons le rayon « santé ». Les produits animaux, viande et laitages en tête, seraient donc toxiques pour l'humain ? Vous n'avez pas échappé aux titres incendiaires de magazines et aux réflexions alarmistes lors de dîners mondains : « *la charcuterie est cancérigène, la viande rouge l'est probablement, je sais, c'est l'OMS qui l'a dit en 2015* ». Cela semble incontestable. Ah oui ? Faites-vous un avis éclairé, renseignez-vous sur le fond de l'histoire — ce que je vous emmène faire dans ce chapitre.

Je citerai de nombreuses références scientifiques. Les lecteurs de mes livres et du site savent que j'ai un attachement particulier aux études sérieuses, mais mon horizon s'ouvre au-delà. J'utilise une grille de décodage des choix nutritionnels en trois clés, la recherche n'en étant qu'une : je me fie aussi au terrain et à l'historique alimentaire — ce que j'illustre dans l'infographie de la page précédente. Sur le terrain, les gens qui consomment de la viande (parfois même beaucoup) et ont un style de vie naturel ne sont pas plus malades que les autres. Au contraire, ils paraissent en meilleure santé. Il n'est que de suivre les pratiquants américains d'une méthode que je juge excessive mais qui est bien utile pour la présente démonstration : les carnivores, qui ne mangent plus que de la viande. Historiquement, des populations vivent en bonne