

INTRODUCTION

QUE PENSER DES INFORMATIONS
SELON LESQUELLES LA VIANDE
SERAIT TOXIQUE POUR LA PLANÈTE
OU NOTRE SANTÉ ?

En 2019, j'ai eu le plaisir d'écouter un chef intelligent, cultivé, multiétoilé, discourir avec cœur et générosité autour d'une assiette respectueuse de soi, de l'environnement, de l'agriculteur : Olivier Roellinger. C'était au cours de l'émission « Citoyen, citoyenne » sur France Inter avec Laure Adler. Ce cuisinier se bat pour une alimentation bonne pour tous. Il vient de publier le manifeste d'un homme en colère intitulé « Pour une révolution délicieuse ».

Écouter toute l'émission :

🔗 franceinter.fr/emissions/l-heure-bleue/l-heure-bleue-02-octobre-2019

A un moment cependant, curieux contre-pied : « *bien sûr, je ne cuisine jamais de viande rouge* ». Phrase que j'entends quasi au quotidien, tant chez des chefs que chez mon voisin. C'est étonnant qu'à l'heure actuelle, la viande rouge soit stigmatisée sans raison réelle, même par les cuisiniers de cœur et d'intelligence. Des « on-dit » : on en a à la pelle, de la raison : non ! « On dit » que la viande rouge donne le cancer, « on dit » qu'elle bouche les artères, on dit... on dit... on dit... Mais « qui » a dit ?

Qu'un chef n'aime pas la viande rouge, pas de souci. Qu'il trouve cet aliment un peu trop « fort » pour ses jeux en cuisine, on comprend. Mais qu'il n'en cuisine pas pour ses clients ? Pense-t-il seulement à ceux qui aiment la viande ou ceux dont la santé dépend de la viande ? Sans vouloir vous faire plonger dans une forme d'obsession de soi, il est des moments dans la vie où il convient de demander son avis

à notre organisme, comme si le corps et l'esprit étaient un couple — et ce, d'autant plus que l'on vit une maladie chronique.

Pour certains d'entre nous, le simple fait de se réconcilier avec ce que le corps demande vraiment (et non d'obéir à ce que nos croyances nous imposent) est la source d'un merveilleux bien-être. Plus besoin de régime, de cure, de choix alimentaire strict, on laisse l'organisme nous souffler ce dont il a besoin, ici et maintenant.

Lorsque j'audiais encore, j'en ai requinqué des clients épuisés chroniques, en leur demandant simplement de laisser sa chance au bœuf ! Tous les mangeurs ne doivent pas avoir recours à la viande de bœuf, certes. J'ai choisi cette viande dans le cadre de cet essai, car elle semble avoir des propriétés particulières pour relancer une dynamique positive : bien des épuisés se remettront sur pied plus vite en acceptant de manger une à deux fois par semaine du bœuf et/ou des abats, foi de praticienne de nourri-thérapie.

La nourri-thérapie, terme créé © Véronique-Bourfe-Rivière)

👉 se-nourrir.fr

La phrase « la viande rouge est cancérigène et bloque vos artères » est une prière liturgique. Ce n'est pas un fait scientifiquement prouvé. Ne suivez pas une légende urbaine si vous considérez les aliments comme des remèdes. Selon votre profil perso, vous pourriez louper un de vos aliments-remèdes, s'il s'agit de la viande rouge.

Le bœuf émissaire

Depuis quelques années, tandis que la viande en général a plutôt mauvaise presse, le sort du bœuf est devenu une véritable cible médiatique, voire un véritable bouc émissaire dans les discours autour de la santé et du climat. Je traiterai ici de tous les autres produits animaux, car la mode « antiv viande » semble désormais les cibler, eux aussi (les œufs, les fromages, etc.).

Plusieurs domaines se télescopent dans le dossier antiv viande, tels que les questions climatiques, les interrogations sur la santé de l'homme et les inquiétudes légitimes portant sur les pratiques d'élevage en général et celles de l'abattage en particulier. Bien souvent, ces dernières questions de société, qui ne sont pas dépourvues de légitimité, sont pourtant colonisées par des rumeurs échevelées qui dénoncent et stigmatisent. Tout se passe comme si les pulsions archaïques d'exclusion et d'ostracisation redevenaient l'évidence culturelle du jour. Je me garderai bien de toucher un sujet si brûlant que l'éthique ici, sujet pour lequel le format du livre ne convient guère: c'est seulement dans l'échange vivant et concret que peut se faire la transmission. Ces sujets si délicats ne peuvent être abordés par écrit (papier ou web) sans aussitôt engendrer d'insupportables diktats. Raison pour laquelle je m'en tiendrais aux faits, dans les deux premiers chapitres: climat et santé, sans entrer dans le chapitre de l'éthique.

Dans le troisième chapitre, j'examinerai les mentalités et les états d'esprit qui ont actuellement cours dans le domaine de la nutrition. Nous ferons un petit tour de piste des freins et des accélérateurs qui peuvent, de manière inaperçue et inconsciente, court-circuiter la pensée chez

Si vous lisez avec attention le présent dossier et les pistes documentées que j'y présente, vous comprendrez qu'aucune des rumeurs autour d'une toxicité de l'élevage pour la planète ou pour notre santé n'est démontrée — même si c'est une enfant-reine un peu ronchon qui nous le serine tous les jours au nom de « la science », lors de manifestations de jeunes « pour le climat ».

la plupart d'entre nous. La nutrition n'est qu'une série des croyances, c'est ce dont un enseignant doit prendre conscience s'il veut inciter son interlocuteur à réfléchir et réviser ses idées reçues.

A qui je m'adresse

J'ai conçu ce topo à l'intention des personnes qui se découvrent flexitariens à la faveur d'une nouvelle classification, transmise dans les media. Ils sont en réalité les omnivores classiques à la Française, modérés dans leur consommation de viande, par simple bon sens. La différence ? Le flexitarisme impose une norme, des dosages, des fréquences de consommation. Certains « flexitariens » commencent à s'interroger sur la justesse des règles qu'on énonce comme des certitudes bétonnées.

J'ai aussi rédigé ce tome à l'intention de ces mangeurs qui, convaincus d'agir pour sauver la planète et leur santé, se sont privés de viande pendant quelques mois, si pas quelques années, et s'en trouvent fort marris. Outre que l'évitement de la viande ne réussit pas à toutes les biochimies, le fait qu'un sujet doive réintroduire la viande quand cela s'avère nécessaire n'est pas un acte anodin et simple, lorsque pendant des mois ou des années, le mangeur en question a propagé les thèmes à la mode sur la toxicité de la viande. Nous les revisiterons ensemble, cela me semble indispensable.

Et enfin, ce livre s'adresse au principal aux enseignants et aux élèves, ainsi qu'aux gestionnaires d'AMAPs (Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne, partenariat entre un groupe de consommateurs et un agriculteur - aussi appelés «GAC»). J'ai inclus ici un condensé des arguments et contre-arguments classiques ainsi que des outils pédagogiques qui pourraient servir lors de la tenue d'ateliers, comme des infographies, par exemple. Eh oui ! Aujourd'hui c'est l'image qui est le vecteur de communication... Par ailleurs, j'ai tenu à ce que les articles restent délibérément courts. Je pointe vers de nombreuses sources expertes, en français, qui sont à la portée d'un profane.

Hédoniste et libertaire

Ce livre est conçu pour pouvoir être utilisé dans le cadre d'une approche libre, autonome et responsable de la cuisine, mais aussi de l'écologie bien comprise. J'y défendrai par exemple l'agriculture de proximité. Le topo n'est pas explicite sur le thème de l'hédonisme libertaire en cuisine, qui est la couleur principale de mes écrits. C'est dans un post-propos, ou « avant-propos placé en fin de livre » (p. 123) que j'expose le contexte de mes motivations, mes tendances de fond.

Nourritures vraies

C'est dans cet état d'esprit que j'en suis arrivée à définir les « nourritures vraies ». L'essence du message dans mon topo éponyme (p. 136) est que les aliments sont nos remèdes, que nous avons le choix d'acheter des aliments nobles, crus et nus, non manufacturés. Accessoirement, j'entends dans ce livre qu'une alimentation saine n'exclut aucun aliment ancestral, qu'on choisit les aliments selon les saisons, selon sa nature biochimique et selon ses inclinations.

Personne n'a le droit de dicter à autrui ce qu'il lui faut manger. Seule l'écoute de soi permet de repérer ce qui, dans la grande foison d'aliments présents sur nos étals occidentaux, conviendra ici et maintenant à son propre organisme.

La mode antivieande qui sévit depuis environ 2015 est évidemment aux antipodes de ma posture. Il n'est pas question qu'on laisse un vide médiatique autour de cette mode de dénigrement, mode qui est largement portée, que dis-je ? martelée par les réseaux sociaux et par les véganes, qui sont souvent le relais de lobbies plus discrets.

Dans mon topo *Nourritures vraies*, j'envisage trois grands profils alimentaires, parmi lesquels je propose une assiette omnivore à côté de l'assiette très végé et de l'assiette semi-végé. En omnivore, on n'exclut pas les viandes rouges. Normal, on n'élimine rien en assiette ressourçante, sauf les plastiproduits. On pratique des rotations, on « éparpille, façon

puzzle », comme le dirait Bernard Blier dans *Les tontons flingueurs* : on ne consomme de la viande que deux à trois fois par semaine. Et encore, pas nécessairement de la viande rouge. Ce sont là des programmes établis selon les normes les plus sérieuses de la diététique classique. J'y ajoute quant à moi la part « profilage alimentaire » et le petit plus « local, à l'ancienne ».

J'envisage les nourritures vraies comme un retour au bon sens de nos aïeux, mâtiné des résultats d'études cliniques sur le terrain. Sujette à de multiples épreuves de santé, je me suis bien renseignée avant de quitter le monde végété vers 2000. Considérez-moi comme une profane savante qui, en outre, a le bénéfice ne pas être victime de croyances en nutrition. J'aime les faits, les données, le réel dans toute sa splendeur. Je place la spiritualité dans d'autres zones que l'assiette.

Quantité d'auteurs « croyants » abusent d'effets de manche en écriture, pour faire avancer leur croisade. Si l'on tord la méthodologie, si on « torture les statistiques assez longtemps pour les faire parler », on démontrera que la viande rouge est cancérigène pour l'humain et la planète. Mais si on lit la littérature scientifique sans œillère, on ne comprendra pas d'où provient cette légende. Ce sera le sujet des deux premiers chapitres, le troisième se concentrant sur les aspects plus psychologiques du rapport à l'assiette : comment et où avons-nous perdu tout discernement au point de croire que les produits animaux doivent être éliminés tout à trac ?

Le fond de ma pensée

Bien entendu, le changement climatique est réel et requiert notre attention. Oui, l'élevage doit être optimisé. Il peut d'ailleurs devenir une partie de la solution pour rendre nos environnements et nos systèmes alimentaires plus durables et nos populations plus saines. Certes une alimentation saine et ancestrale, variée, peut inclure moins de viande

que ce que nous pensons naturel de consommer aujourd'hui. Au lieu de saper les bases de notre alimentation et les moyens de subsistance de beaucoup, nous devrions nous attaquer aux causes profondes, en particulier l'hyperconsommation industrielle. Ce que nous devrions éviter, c'est de nous perdre dans des slogans, dans le scientisme nutritionnel et dans des visions du monde déformées par des fantasmes.

Même si le livre peut être lu par les autres publics que j'ai cités, j'ai choisi de rédiger le dossier à l'intention des éleveurs et des enseignants qui voudraient amener les ados en premier lieu, tous les interlocuteurs ensuite, à un peu plus d'esprit critique dans le domaine. Je ne veux convaincre personne dans l'absolu. Je demande à mes interlocuteurs qu'avant de discuter ils aient lu ou étudié toute la documentation, tant pro qu'antiviande. Faute de quoi, on s'arcboute sur des blocs de croyances bien bétonnées. On ne discute pas, on se dispute. Oh, que c'est vain! En route pour un exposé factuel, documenté et de bon sens.