

# Article pour la Commission-Santé de Nature & Progrès

## La viande rouge est-elle cancérigène ?

---

La viande peut être cancérigène si plusieurs paramètres qui méritent toute notre attention ne sont pas pris en compte, tels que : la qualité biologique, la quantité et la fréquence, la fraîcheur, les conditions de stockage, le mode de cuisson mais aussi l'ambiance et l'état d'esprit au moment du repas.

Si vous le permettez, je m'arrête quelques instants sur ce dernier point et non des moindres.

Voici une citation : « **La carte n'est pas le territoire** ». (Extrait du livre Sémantique Générale du Dr André Passebecq selon l'enseignement de Severen Schaeffer).

*« La Sémantique Générale expose une abstraction à différents niveaux de ce que je pense actuellement avoir compris et de ce que j'ai retenu des enseignements que j'ai reçus, des lectures que j'ai faites et des expériences que j'ai vécues ou réalisées ». Il présente donc un « produit de mon système nerveux ». Je suis conscient d'avoir abstrait et de ne pas dire la Vérité absolue et définitive mais, plus ou moins correctement, ce qui est une partie de ma vérité, ici-maintenant. Dr A. PASSEBECQ (mars 1994)*

Par exemple, lorsque je dois me rendre à un endroit précis tout en me basant sur une carte routière, ou bien en étant guidé(e) par un GPS, la carte peut-elle reproduire dans les moindres détails ce qui existe précisément sur ce territoire ? A-t-on indiqué qu'à cette place le terrain monte légèrement, qu'il y a de l'herbe, des animaux, un petit bosquet, etc.

**Les conséquences de notre éducation (Alfred KORZYBSKI) Extrait**

*«L'impact des idées sur le système nerveux humain peut être plus conséquent que celui des objets physiques. Certaines idées peuvent être plus toxiques que des polluants, et produire des « infections » plus néfaste que celles produites par les microbes. Chez les êtres humains, le « corps » n'existe pas sans ses « sentiments », ses « pensées », etc., qui ne sont pas des « phénomènes » qu'il produit, mais font partie intégralement de son organisation vivante. Sans eux le corps est « cadavre ».*

Qu'en est-il de nos décisions ? Avons-nous tous les éléments en main au moment du choix ? Et que penser de l'attitude d'une personne qui, semble-t-il dans les mêmes conditions, fera un choix totalement différent ? Qui aura raison ? Et si je laissais l'autre libre de son choix, en restant attaché à la qualité de vie et des règles fondamentales pour la préservation de sa santé...

Vivons-nous sur des stéréotypes, des préjugés, des présupposés ?

Sur quelle base vais-je fonder ma décision de consommer ou non de la viande rouge ? Quels sont les faits sur le plan physiologique ?

**« Votre santé par la diététique et l'alimentation saine » (Dr André PASSEBECQ) extrait**

« La vie matérielle de l'homme est conditionnée par trois grands facteurs : **la nutrition, la motilité et la reproduction.**

La nourriture est donc l'un des trois besoins fondamentaux de l'homme. C'est l'une des préoccupations essentielles – la recherche des aliments pour vivre.

Tout d'abord frugivore, mangeur de fruits, l'homme a dû s'adapter à des modifications de climat et de végétation ; petit à petit il est devenu mangeur de graines puis de viande. Nomade ou sédentaire, il a cueilli, extrait de la terre, pêché, chassé, pillé pour survivre.

D'abord crue, la nourriture a été de plus en plus apprêtée : conservée, transformée, cuite, etc. D'abord parfaitement « naturelle », cette nourriture a subi, avec la progression de la civilisation technique, des altérations par les substances chimiques de synthèse destinées à accroître le rendement des cultures, à les protéger des animaux, des parasites et des prédateurs, des champignons, etc.

L'individu soucieux de sa santé doit maintenant opérer un choix parmi les nourritures qui lui sont présentées, et dont beaucoup sont de faux aliments, toxiques, déminéralisants, producteurs de mauvaise santé.

### **Les protides (p.24)**

Ce sont pour ainsi dire les **briques** de notre alimentation. Ils représentent des facteurs d'édification indispensables. Ils se trouvent en plus grande proportion dans : la viande et le poisson, les œufs et le fromage, les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, pignons, pistaches, ...), les légumineuses (haricots, pois, fèves, lentilles, soya, arachides, cacahuètes, ...).

Les fruits et les végétaux en général qui ne font pas partie des légumineuses contiennent aussi des protides mais en bien moindre proportion. Par exemple, les céréales et leurs dérivés (pain complet, pâte, riz, etc.) en renferment jusqu'à 3 ou 4 % ; les légumes verts également jusqu'à 0.5 et même 1%.

### **Les trois catégories de protides**

**1° - De première classe**, ou complet. Ils sont aptes à **satisfaire tous les besoins azotés de l'organisme.** Ils contiennent **tous les acides aminés indispensables** à la vie. Lorsque l'un de ces acides aminés indispensables n'est plus fourni en quantité suffisante dans la ration, les autres acides aminés risquent de ne pas être assimilés ou de l'être suffisamment. L'absence d'un élément entraîne donc la perte des autres. D'où la nécessité de fournir à l'organisme, à **chaque repas**, une alimentation aussi équilibrée que possible en acides aminés de première classe.

Ceux-ci se trouvent notamment dans le **lait, l'œuf** et la **viande.**

**2°- Les protides de deuxième classe** sont uniquement aptes à couvrir le **besoin d'entretien**, mais incapables d'assurer la croissance ou la reproduction des cellules. On les trouve dans les **légumineuses**, notamment.

**3°- Les protides de troisième classe** sont très insuffisants. Ils n'assurent qu'une **faible proportion** de nos besoins en protides. On les trouve dans la gélatine des os, la gliadine du blé, la zéine du maïs, etc.

### **Effets de la carence protidique**

L'insuffisance d'aliments comportant des protides de première et deuxième catégorie entraîne l'amaigrissement par fonte musculaire, l'asthénie, les difficultés de concentration et de mémoire, les difficultés digestives par faiblesse de sécrétions gastriques et autres.

## **Effets de l'excès d'aliments protidiques**

Lorsque la ration alimentaire est trop riche en viande, poisson, œuf, le sang et les cellules se chargent de purines, d'acide urique et d'autres toxiques, le foie et les reins s'altèrent progressivement. Il en résulte, à échéance plus ou moins longue, des troubles rénaux et hépatiques, arthritiques, cardio-vasculaires.

## **Nécessité d'une alimentation équilibrée (p 162)**

Dans le régime végétarien, des carences et des excès peuvent se produire, notamment en ce qui concerne les protides et les glucides.

D'autre part, des problèmes psychologiques peuvent également apparaître : difficulté d'adaptation à un mode d'alimentation auxquels les sucs digestifs ne sont pas préparés ; refoulement et obsession dans certains cas ; recherche de la compensation d'une frustration, ce qui conduit à la boulimie ou à l'anorexie ; esprit de revendication et agressivité contre ceux qui « mangent encore de la viande » ; décrits comme des « mangeurs de cadavre »..

## **La qualité des aliments**

En premier lieu ce qui compte dans l'aliment, c'est sa **qualité**.

Le consommateur s'attachera donc à choisir des aliments de bonne valeur biologique. Il recherchera des végétaux, des laitages, des fromages, des œufs et, pour les non-végétariens, des viandes, provenant de cultures et d'élevage menés suivant les méthodes orthobiologiques, ne faisant appel que dans des situations exceptionnelles à des procédés de synthèse.

Telle est une des **conditions fondamentales de la santé**.

Choisir des aliments qui ne soient pas toxiques, c'est-à-dire qui proviennent d'une culture et d'un élevage équilibrés, menés suivant les méthodes orthobiologiques.

- Evitons l'esprit sectaire ;
- Ne suivons pas passivement tel ou tel auteur, mais apprenons à individualiser notre alimentation ;
- Modifions notre alimentation progressivement et non brutalement ;
- Choisissons une nourriture naturelle et biologique autant que nous le pouvons ;
- Et puis lorsque nous avons pu jouir de cette nourriture, ne nous laissons pas obséder par cette question.

## **Initiation à la santé intégrale Dr A. PASSEBECQ et S. HEYSE (p308)**

*Ne devons-nous pas donner l'exemple d'une adhésion aux méthodes de non-violence, à ces méthodes respectant l'individu-plante, l'individu-animal, l'individu-homme ?*

Végétarien ou carnivore, respectons la nature et toute forme de vie. Il appartient à chacun d'entre nous à faire son choix quant à la consommation de viande, libre et responsable, sans EXCES.

*« Le côté « civilisé » d'un pays peut se juger à la manière dont le pays traite ses animaux ».*

**Mahatma Gandhi**

Sabrina HEYSE

Dr en Naturopathie