

LES TOPOS

TATY LAUWERS

LE BŒUF ÉMISSAIRE

*version digitale
pdf interactif*

**Les rumeurs antivieilles :
contre-arguments et infographies**

SOMMAIRE

INTRODUCTION 5

ARGUMENTS CLIMAT 13

- L'INRAE sur les rumeurs antivieande 16
- Vaches, fric, pâturage et labourage, avec Bernard Bel 16
- Poncif n° 1 : les gaz à effets de serre/GES et l'élevage bovin 18
- Le film Sacred cow 20
- Trop de méthane produit par le bétail ? Données exagérées ! 23
- Poncif n° 2 : l'élevage gaspillerait notre eau 25
- Poncif n° 3 : l'élevage monopoliserait des terres arables 27
- Poncif n° 4 : concurrence alimentaire 30
- Production nette de protéines 32
- «Tu niques ma terre en mangeant du steak » 34
- L'élevage serait la solution plutôt qu'un problème 36
- Penser aux démunis 39

ARGUMENTS SANTÉ 43

- « Un niveau de preuve de faible à très faible » 44
- Observer la corrélation n'implique pas la causalité 46
- La vision d'un ingénieur 48
- Je suis diététicienne et je conseille la viande 48
- Boutez le bœuf hors de mon assiette ? 49
- Production de viande dans le monde : progression annuelle en vidéo 61
- Relire le « plan anticancer » de l'OMS et de l'UE 62
- Les directives alimentaires devraient-elles recommander une faible

consommation de viande rouge ? 71
Décoder un poster : équivalences de protéines 73
Réduire au minimum les doses de produits animaux ? 75

HUMAIN, FORCÉMENT HUMAIN 79

Les experts autoproclamés du ouaibe 79
L'effet Dunning-Kruger 81
Confusion par les réseaux sociaux 82
La part religieuse en nutrition 83
Comprendre la tentation sans viande radicale 85
La force des medias 89
Prout fiction 91
Les arguments d'autorité 93
Bœuf bashing : même les meilleurs s'y perdent 94
Je suis scientifique, donc omniscient : le cas Barrau 95
Succès du grand fake 96
Le bœuf émissaire du modèle productiviste 98
Etes-vous prêt à avaler n'importe quoi ? 99
Demain, nous n'aurons peut-être plus le choix 100
Pourquoi défendre si dynamiquement les produits animaux dans ce dossier ? 103
Les choix en diagramme 104
Le récap' : les freins au discernement 105

SORTIR DE L'IMPASSE 107

Quelle mouvance écologique ? 109
Comprendre la complexité des écosystèmes 109
Soigner le militantisme anti-élevage 111
La Ferme d'Emilie, un docu-portrait édifiant 112
Défendons notre souveraineté alimentaire 115
Une solution : l'agriculture régénératrice 116
Regenuary késako ? 117
Comment vous sauverez la planète tout en prenant soin de votre santé : devenez régénétarien 118
Post-propos 123
Qui a machiné le bœuf bashing ? 128

INDEX 131

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 cancérogène 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.

ARGUMENTS CLIMAT

• l'On étudiera les principaux poncifs autour de l'élevage qui fait rien qu'à niquer ma planète :

1. l'élevage bovin et les gaz à effets de serre/GES
 2. l'élevage gaspillerait notre eau
 3. l'élevage monopoliserait des terres arables
 4. l'élevage priverait l'humain de ressources alimentaires
- Où l'on verra que, bien loin d'être un problème, l'élevage serait la solution à divers problèmes dans la transition énergétique.

La communication anti-viande joue de leviers émotionnels et irrationnels. Il peut sembler vain de leur opposer des arguments logiques et pourtant je m'y attelle dans ce livre. A contre-courant de cette mouvance émotionnelle, je transmettrai des infos documentées, vérifiées, provenant de cercles scientifiques — dans la mesure du possible en français — pour que les parents ou enseignants de ces adolescents meurtris par des pseudo-vérités puissent les décoder pour et avec eux. Les nombreuses infographies sont conçues dans cet état d'esprit.

Si vous consacrez quelque temps au sujet « viande/climat », vous remarquerez comme moi un amalgame courant : les critiques ciblent

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

L'INRAE sur les rumeurs anti viande

Constat dressé dans une récente revue scientifique par Jean-François Hocquette et Jean-Louis Peyraud, tous deux chercheurs à l'INRAE français (l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement) : « *Même lorsqu'ils ont des bases scientifiques, la plupart des arguments avancés pour s'opposer à la viande font la part belle aux généralisations abusives, aux simplifications et aux fausses bonnes idées* ».

L'INRAE propose un dossier fourni, où ils démontent un à un, documentation à l'appui, toutes les affirmations de nos nouveaux gourous du climat. Lire par exemple « Quelques idées fausses sur la viande et l'élevage » :

👉 inrae.fr/actualites/quelques-idees-fausses-viande-lelevage

« L'élevage émet plus de gaz à effet de serre que le secteur des transports » ou « il faut 15 000 litres d'eau pour produire 1 kg de viande » : certaines affirmations méritent d'être revues à l'aune des résultats scientifiques. Cet article relève quelques généralisations abusives, simplifications et fausses bonnes idées couramment employées à propos de l'élevage et montre qu'il est difficile d'appliquer des slogans simplistes à une problématique aussi complexe et multifactorielle.

Vaches, fric, pâturage et labourage, avec Bernard Bel

Vous trouverez quantité d'autres sources d'information fiables et documentées chez Bernard Bel, chroniqueur sur le blog de veille scientifique santé lebonheurpossible.org. Il amorce son dossier ainsi :

« Le végétalisme peut-il sauver la planète ?

Peut-il restaurer la biodiversité ?

L'élevage est-il majoritairement responsable de l'émission de gaz à effet de serre ?

Il y a quelques années j'aurais répondu « oui » à toutes ces questions.

Puis j'ai étudié quelques sources scientifiques... »

Ce blog est une source formidable de rigueur et de méthode dans l'enquête nutritionnelle. Un détour essentiel après le site de l'INRAE.

Dans un de ses très nombreux articles fouillés, Bernard Bel invite à penser par exemple trois des facteurs à considérer pour revoir les conditions d'élevage et la justesse des mantras médiatiques : pâturage, labourage et... fric.

Comme je le ferai dans les pages suivantes, Bernard Bel aime déconstruire les poncifs si rassurants en nutrition.

☛ lebonheurestpossible.org/vaches-fric-et-paturages
et son chapitre Environnement

☛ lebonheurestpossible.org/veganisme/#%e2%87%aa-environnement

Les pros savent que le méthane n'est pas produit par l'arrière des bovins mais bien par l'avant de leur corps. Par quelle déformation de l'esprit a-t-on voulu nous faire croire que les hypothétiques dégâts au climat sont produits par les pets des bovins ? Parce que cette association basse les diminue encore ?

Les amateurs de vidéo écouteront avec plaisir le délicieux Etienne, exploitant agricole, qui s'annonce comme « agri-youtubeurre », exposer les rumeurs sur le sujet

☛ youtu.be/cJQBYjvIU6Y

Une autre source, dont il s'agira de faire traduire les sous-titres en français par le robot de Youtube: « Cows vs Cars? ». Dans cette vidéo semi-animée, le professeur Frank Mitloehner y expose la problématique

☛ youtube.com/watch?v=RW8BclS27al



PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

LE FILM SACRED COW

S'il est sage de mettre la pédale douce sur la viande quotidienne, par pur bon sens, n'abandonnez pas totalement la viande avant d'avoir appris la VRAIE vérité sur ce que vous croyez de l'impact viande /santé / environnement. Regardez le film américain *Sacred Cow* (défense d'une meilleure viande) ou lisez le livre qui l'accompagne.

Pour acheter ou louer le DVD ou le livre: sacredcow.info/about-the-film

Présentation des producteurs :

«Une autre version de l'histoire.

Dans nos épiceries et sur nos tables, même les consommateurs les plus réfléchis sont dépassés par le nombre de considérations à prendre en compte dans le choix de leurs aliments, en particulier lorsqu'il s'agit de viande. Guidés par le noble principe du moindre mal, de nombreux citoyens responsables résolvent l'énigme éthique, environnementale et nutritionnelle en abandonnant complètement la viande. Mais un système alimentaire sain, durable et consciencieux peut-il exister sans les animaux ?

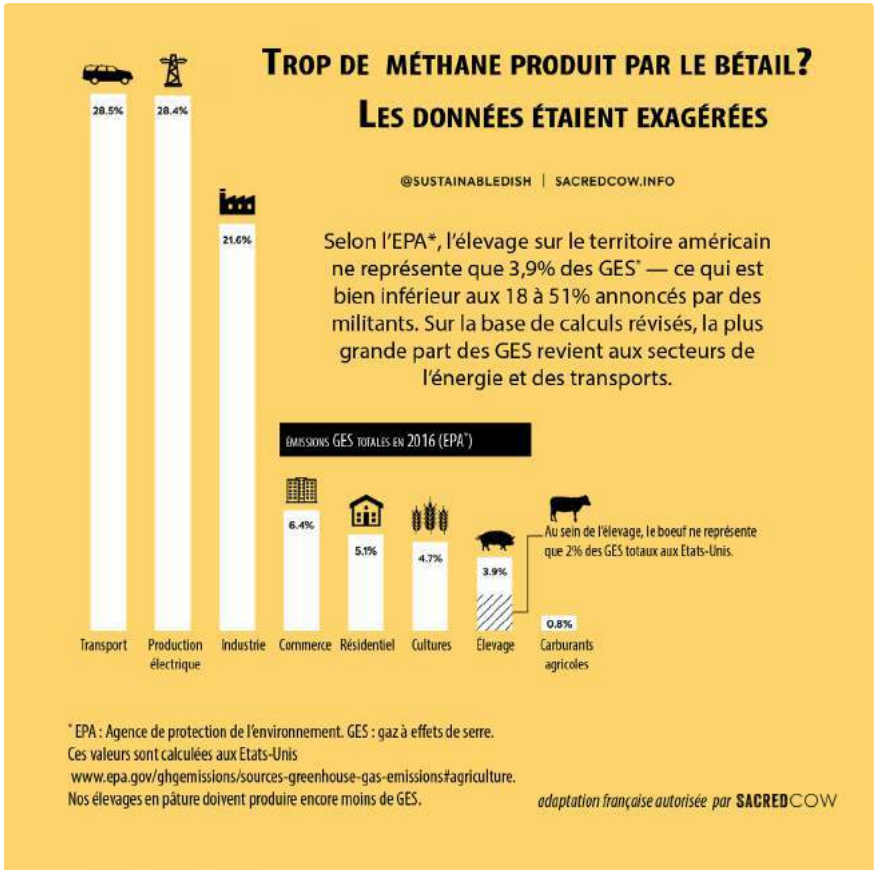
Sacred Cow sonde les dilemmes moraux, environnementaux et nutritionnels fondamentaux auxquels nous sommes confrontés dans l'élevage et la consommation des animaux. Dans ce projet de film, nous nous concentrons sur le plus grand et peut-être le plus mal vu des animaux d'élevage, le bœuf.»



Quel meilleur travail d'éducation populaire et fermière peut-on découvrir que celui réalisé par la diététicienne Diana Rodgers, co-auteur de ce film avec Rob Wolf, biochimiste devenu nutritionniste (ce dernier est bien connu dans le monde de la paléonutrition et du Crossfit).

Les réalisateurs ont réuni une belle palette d'intervenants, qui prennent le temps d'exposer leur point de vue. Ils ont interviewé bien d'autres personnes tout aussi passionnantes et réservent ces interviews longues pour un autre module. A la sortie du film, les

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS



Trop de méthane produit par le bétail ? Données exagérées !

Avec son accord, je traduis ici une infographie de Diana Rodgers. Dans celle que je reproduis ci-dessus, elle établit que selon les calculs de l'EPA (Agence de protection de l'environnement américaine), l'élevage sur le territoire américain ne représente que 3,9% des GES — ce qui est bien inférieur aux 18 à 51% annoncés par des militants. Sur la

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

La page originale, contenant le poster de la page précédente en anglais, est plus diserte sur le sujet : sacredcow.info/blog/beef-is-not-a-water-hog

La traduction en français est disponible via les bonus p. 2

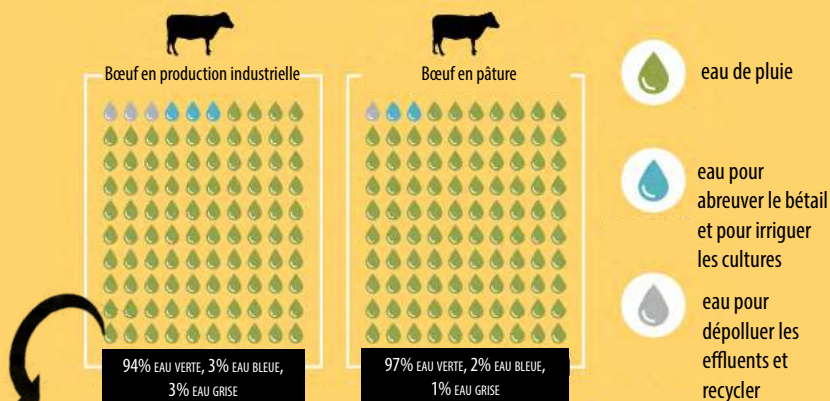
Documentation scientifique ardue mais richissime, dans un rapport par une équipe d'experts indépendants, spécialistes du domaine : «Le bétail et le gaspillage d'eau».

aleph-2020.blogspot.com/2019/06/water.html

(faire traduire en automatique, voir leur bas de page)

LE BŒUF N'EST PAS UNE POMPE À EAU

@SUSTAINABLEDISH | SACREDCOW.INFO



L'eau verte, de pluie, ne devrait pas être valorisée, car elle retourne de fait dans le cycle de l'eau, captée dans les sols et évapotranspirée par les plantes.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

Le goût des privilégiés, par Diana Rodgers

De nombreuses personnes dans le monde ne peuvent pas rejeter les aliments d'origine animale à forte densité nutritionnelle. Dans de nombreux endroits du monde, on ne peut pas cultiver les ingrédients nécessaires à la fabrication d'un hamburger à base de plantes, mais on peut faire paître les animaux. Dans de nombreux endroits du monde, les femmes ne peuvent pas posséder de terres, mais elles peuvent posséder du bétail.

Lorsque les enfants dénutris ont un meilleur accès aux aliments d'origine animale, ils manifestent un moindre retard de croissance et un meilleur développement intellectuel.

Je n'ai aucun problème avec celui veut se passer d'aliments d'origine animale... Faites, mais faites donc ! Mais, en tant que mère et diététicienne, je suis très inquiète lorsque je vois des gens qui jouent toute la journée à faire semblant et qui vénèrent de petites figurines en or dire au monde que manger des animaux est mal . Je ne tolère pas une politique qui retire les aliments d'origine animale aux enfants.

Je suis moi aussi préoccupée par la façon dont les animaux sont élevés, mais je suis également intéressée par la façon dont les plantes sont élevées. La question est de savoir si nous avons besoin d'un meilleur système. Creusons un peu plus et trouvons de vraies solutions.

Beyond Burger, par exemple,, l'ersatz de viande à partir du grand n'importe quoi que l'on survante dans les mouvances

L'acteur américain Joaquin Phoenix, après qu'il a reçu le Golden Globe



PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

ARGUMENTS SANTÉ

L'ARGUMENTATION "LA VIANDE-POURRIT-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.

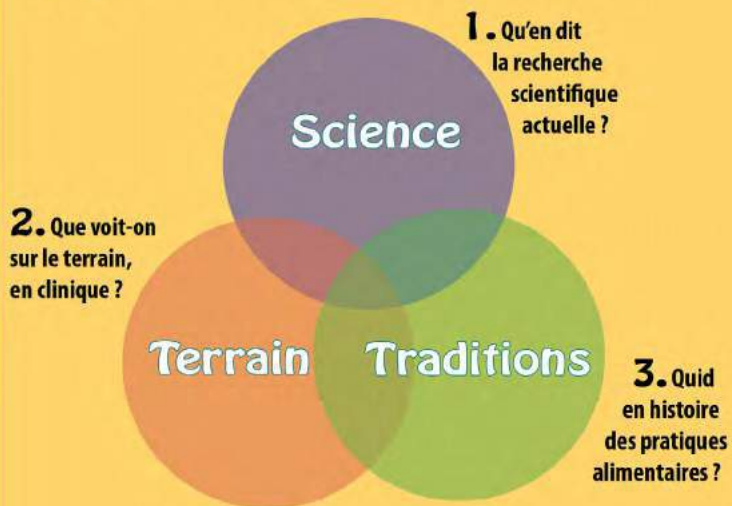
Après avoir scruté les discours autour de la toxicité de l'élevage pour « le climat », voyons le rayon « santé ». Les produits animaux, viande et laitages en tête, seraient donc toxiques pour l'humain ? Vous n'avez pas échappé aux titres incendiaires de magazines et aux réflexions alarmistes lors de 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

LE DISCERNEMENT EN NUTRITION



ma grille
de lecture
en 3 axes



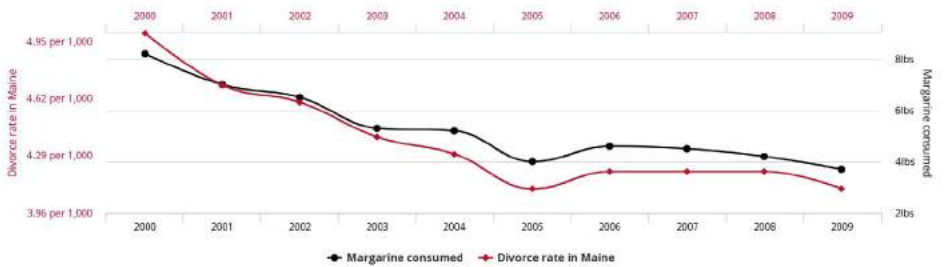
Le cas idéal: quand les trois critères se rejoignent

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

EN NUTRITION
COMME DANS D'AUTRES
DOMAINES

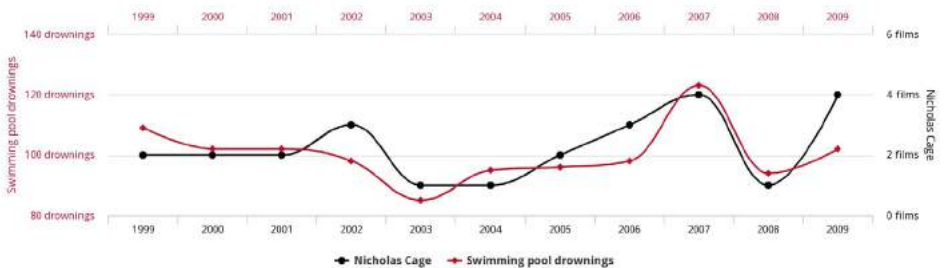
OBSERVER LA CORRÉLATION N'IMPLIQUE PAS LA CAUSALITÉ

Le taux de divorce dans le Maine
est corrélé avec la consommation par personne de margarine



tyleraugan.com

Le nombre de personnes noyées dans une piscine
est corrélé avec les films où joue Nicolas Cage



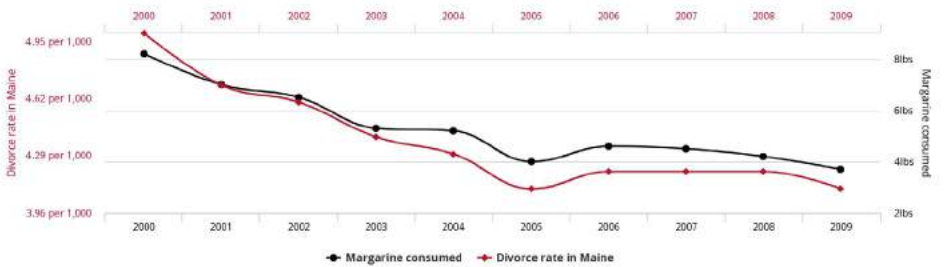
tyleraugan.com

Le pitch en nutrition? Lorsqu'une étude s'annonce
comme "épidémiologique", prenez les résultats avec
des pincettes. On l'a fondée sur des corrélations.

EN NUTRITION
COMME DANS D'AUTRES
DOMAINES

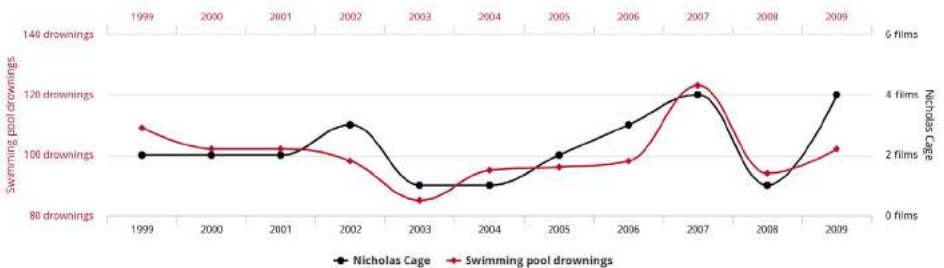
OBSERVER LA CORRÉLATION N'IMPLIQUE PAS LA CAUSALITÉ

Le taux de divorce dans le Maine
est corrélé avec la consommation par personne de margarine



tyleraugan.com

Le nombre de personnes noyées dans une piscine
est corrélé avec les films où joue Nicolas Cage



tyleraugan.com

Le pitch en nutrition? Lorsqu'une étude s'annonce
comme "épidémiologique", prenez les résultats avec
des pincettes. On l'a fondée sur des corrélations.

La vision d'un ingénieur

Si vous êtes comme moi, si vous aimez la vision de l'ingénieur (« des faits ! des faits ! pas d'idéologie... ») et des pros du business que je fus aussi (« si ce projet n'est pas efficace, virez-le »), vous aimerez les vidéos de bon sens de Benjamin Dariouch, très pédagogiques, sur la nutrition revisitée. Si, ingénieurs, nous devons construire des ponts en nous basant sur la « science » en nutri, je ne leur prédis pas d'avenir. Si, chefs d'entreprise, nous devons mener la barque en laissant aux postes-clé les gens qui décident de notre santé (journaux scientifiques, relais médiatiques, gouvernants), nous mettrions vite la clef sous le paillason — faillite en vue. Car nous naviguons ici parmi les poncifs, les conflits et confluences d'intérêt, l'aveuglement consenti — et j'en passe.

Suivez un décodage en vidéo de cette annonce de l'OMS 2015 chez Dariouch, en une conférence avec diapos - durée 30 minutes. Documenté, précis, rigoureux. Les références utilisées pour construire sa conférence sont partagées sur son site :

☛ naturacademy.com/blog-nutrition/la-viande-rouge-est-elle-cancerogene

J'ai fait des copies d'écran qui permettent aux plus impatientes d'entre vous de comprendre le discours sans devoir écouter la vidéo. Voir les copies d'écrans de 1 à 19 :

☛ taty.be/BEM/viande_sante_rumeursVIDNC2.html

Je suis diététicienne et je conseille la viande

Par esprit de cohérence, dans chacun de mes topos, je choisis une ou deux voix à écouter, pour centrer le débat en ces temps de dispersion de l'info. Je vous invite à lire l'article de Diana Rodgers, dont j'ai repris moult infographies au chapitre précédent : « *Je suis diététicienne et je conseille la viande. Voici pourquoi* ». Vous y trouverez les 11 raisons qu'elle déploie avec raison, respect, rigueur et cœur ouvert. Elle y réunit tous les arguments que nous connaissons bien, au sein du réseau de profilage alimentaire, arguments dont nous voyons les bénéfices sur le

La vision d'un ingénieur

Si vous êtes comme moi, si vous aimez la vision de l'ingénieur (« des faits ! des faits ! pas d'idéologie... ») et des pros du business que je fus aussi (« si ce projet n'est pas efficace, virez-le »), vous aimerez les vidéos de bon sens de Benjamin Dariouch, très pédagogiques, sur la nutrition revisitée. Si, ingénieurs, nous devons construire des ponts en nous basant sur la « science » en nutri, je ne leur prédis pas d'avenir. Si, chefs d'entreprise, nous devons mener la barque en laissant aux postes-clé les gens qui décident de notre santé (journaux scientifiques, relais médiatiques, gouvernants), nous mettrions vite la clef sous le paillason — faillite en vue. Car nous naviguons ici parmi les poncifs, les conflits et confluences d'intérêt, l'aveuglement consenti — et j'en passe.

Suivez un décodage en vidéo de cette annonce de l'OMS 2015 chez Dariouch, en une conférence avec diapos - durée 30 minutes. Documenté, précis, rigoureux. Les références utilisées pour construire sa conférence sont partagées sur son site :

☛ naturacademy.com/blog-nutrition/la-viande-rouge-est-elle-cancerogene

J'ai fait des copies d'écran qui permettent aux plus impatientes d'entre vous de comprendre le discours sans devoir écouter la vidéo. Voir les copies d'écrans de 1 à 19 :

☛ taty.be/BEM/viande_sante_rumeursVIDNC2.html

Je suis diététicienne et je conseille la viande

Par esprit de cohérence, dans chacun de mes topos, je choisis une ou deux voix à écouter, pour centrer le débat en ces temps de dispersion de l'info. Je vous invite à lire l'article de Diana Rodgers, dont j'ai repris moult infographies au chapitre précédent : « *Je suis diététicienne et je conseille la viande. Voici pourquoi* ». Vous y trouverez les 11 raisons qu'elle déploie avec raison, respect, rigueur et cœur ouvert. Elle y réunit tous les arguments que nous connaissons bien, au sein du réseau de profilage alimentaire, arguments dont nous voyons les bénéfices sur le

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

Solidité des preuves observationnelles (lorsqu'elles sont comparées aux études d'intervention) ?

Les ECR avec des humains n'indiquent pas de méfait

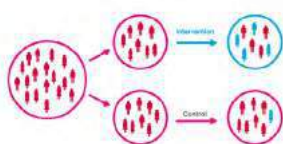
[Am J Clin Nutr. 2017 Jan;105\(1\):57-65. doi: 10.3945/ajcn.116.142521. Epub 2016 Nov 23.](#)

Total red meat intake of ≥0.5 servings/d does not negatively influence cardiovascular disease risk factors: a systemically searched meta-analysis of randomized controlled trials.

[O'Connor LE¹](#), [Kim JE¹](#), [Campbell WW²](#)

La consommation la plus élevée de viande rouge (>3 portions de viande rouge/j) n'a montré aucun effet négatif sur les concentrations de lipides et de lipoprotéines dans le sang et sur la pression artérielle. Elle a entraîné une augmentation des concentrations de HDL [...]. Ces résultats ne concordent pas avec la plupart des données d'observation liant la consommation de viande rouge aux maladies cardiovasculaires.

Le décalage apparent entre les conclusions des ECR et celles fondées sur l'observation incitent à entreprendre de nouvelles recherches



Increased lean red meat intake does not elevate markers of oxidative stress and inflammation in humans

Hodgeon JM¹, Ward NC, Burke V, Beilin LJ, Puddey IB (2007) *J Nutr* 137, 363-367

[Eur Biol Med \(Macrosted\)](#). 2017 Apr; 242(8): 813-830.
Published online 2017 Feb 10. doi: 10.1177/1535372917693113

PMID: 28343748

Association between red meat consumption and colon cancer: A systematic review of experimental results

[Nancy D. Turner^{1,2}](#) and [Shannon K. Lloyd¹](#)

Avec l'autorisation du professeur Leroy, je publie des posters extraits de sa série de touittes. Tous les posters peuvent être téléchargés de son compte twitter ou de ma page [taty.be/nourrit/viande_rumeurs_EUcancerleroyTW.html](#). J'y inclis la traduction de certaines diapos en français, comme celle que je présente ici et page suivante. En gros, la diapo nous rappelle que les données d'observation établissant des associations entre la consommation de viande et les maladies doivent donc être inspectées avec soin. Au mieux, cela crée une *hypothèse* qui doit être validée dans des études d'intervention (ECR - RCT en anglais). Mais.... de telles études n'indiquent pas les dégâts prévus...

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

Red Meat Intake and Cardiometabolic Disease Risk: An Assessment of Causality Using The Bradford Hill Criteria, dans *Current Developments in Nutrition*

☛ academic.oup.com/cdn/article/4/Supplement_2/31/5844440

“Red Meat and Colorectal Cancer: A Quantitative Update on the State of the Epidemiologic Science” dans *Journal of the American College of Nutrition*

☛ tandfonline.com/doi/full/10.1080/07315724.2014.992553

Les directives alimentaires devraient-elles recommander une faible consommation de viande rouge ?

Titillé par ce qui précède? Je vous invite à lire l'article qu'ont rédigé le professeur Leroy et Nathan Cofnas, tel qu'il a été publié dans la revue professionnelle *Critical Reviews in Food Science and Nutrition: Should dietary guidelines recommend low red meat intake?* (« *Les directives alimentaires devraient-elles recommander une faible consommation de viande rouge?* »), septembre 2019. Le pitch : « *nous soutenons que les allégations concernant les dangers de la viande rouge pour la santé sont non seulement improbables à la lumière de l'histoire de l'évolution humaine, mais qu'elles sont loin d'être étayées par des preuves scientifiques solides* ». L'article est trop scientifique pour être traduit ici.

☛ tandfonline.com/doi/full/10.1080/10408398.2019.1657063

Vous découvrirez d'autres nombreuses sources scientifiques sur le site aleph-2020.blogspot.com, créé et nourri par un consortium de plus de 40 scientifiques indépendants, à l'instigation du professeur Leroy.

Commencez la lecture par la page aleph-2020.blogspot.com/p/introduction.html.

Lire par exemple « *Animal source foods in historical diets* »

☛ aleph-2020.blogspot.com/2020/04/the-role-of-asfs-in-historical-diets.html

Vous ne lisez pas l'anglais couramment? Le site dispose d'un outil de traduction (en bas de page) qui est extrêmement performant, selon mes propres tests.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

HUMAIN, FORCÉMENT HUMAIN

Les experts autoproclamés du ouaibe

Vous n'êtes peut-être pas conscient de la part la plus pulsionnelle dans le domaine de la nutri. Lorsque vous traiterez d'une assiette équilibrée, vous serez parfois confronté à des interlocuteurs qui ne veulent pas entendre le discours rationnel doublé de bon sens que je viens d'exposer. Pour que vous puissiez comprendre les freins, les blocages, les surmotivations de ces sourds momentanés, je vous propose un petit tour du propriétaire de l'environnement psychique et sociologique d'un passionné de régime.

Il se peut que ces personnes ont été convaincus par la parole d'experts autoproclamés, très persuasifs. Comme tout art, la nutrition, en est infestée. Les crises sanitaires successives auront eu ceci de positif qu'elles ont éduqué le public à ce que peut porter comme certitudes la parole des « experts » vus sur les plateaux de télé ou entendus dans les émissions radio – experts dont même Madame Michu sait désormais qu'ils ne sont pas exempts de conflits d'intérêt avec les grandes firmes. D'autres « experts » nous embrument aussi l'esprit : quiconque a déjà préparé à

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

Comprendre la tentation sans viande radicale

Pourquoi nos sociétés urbaines occidentales ont-elles récemment sombré si vite dans la tentation antivivande si pas carrément végane ?

Je précise « urbaines occidentales » car vous vous doutez bien que les migrants débarquant ici du fin fond de leurs campagnes moyen-orientales nous regardent tout ébaubis. Ils trouvent un peu fou ce mode auto-imposé de famine en société d'abondance, mais le disent en termes plus polis que ceux que j'utilise, en direct.

Mon ton parfois acerbe vise les chefs de horde de l'antivivande — et non pas les jeunes filles émues par des vidéos choquantes telles que partagées sur les R. S., elles qui se questionnent sur la condition animale et qui ne voient pas quoi faire face au tourbillon émotionnel à part manger végane, c'est à dire arrêter de faire souffrir pour se nourrir. Le ressort végane est évident pour un novice, c'est le passage presque obligé.

Certes, c'est une étape naturelle pour un ado que de verser dans la sensiblerie, avant de développer une vraie sensibilité et de l'intelligence émotionnelle. Mais il y a un hic : ce mode alimentaire ne réussit pas à tous au plan de la biochimie. Je l'ai déjà écrit moult fois, je sais. Mes topos sont conçus et mis en page de telle sorte que l'on peut lire des extraits sans perdre le contexte. Quelques répétitions sont nécessaires.

Si manger végane était l'équivalent de s'habiller de T-shirts noirs déchirés, peu me chaufferait : fais ce qu'il te plaît. Je me contenterais de répondre : ne me force pas à m'habiller ainsi et ne te promène pas quasi nu en hiver, tu vas choper une bronchite.

Si vous souhaitez dialoguer avec la jeune végane en question et l'aider à revoir son point de vue sur les « mantras » que l'on vient de décrypter, vous devrez accueillir les émotions profondes qui l'ont tourmentée au point qu'elle a quitté les habitudes du cercle familial, les traditions

**POUR PENSER POURQUOI
NOS SOCIÉTÉS URBAINES
OCCIDENTALES SONT DANS
LA TENTATION DE REJET DE
LA VIANDE . . .**

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

Je martèle des évidences dans le petit poster sur les rumoristes ci-après. Pourquoi ne pas les verbaliser ? On est toujours deux pour danser le tango: les groupes de pression ne seraient pas arrivés si vite à nous dégoûter de la viande si on n'y avait mis du nôtre.

Voici une autre illustration de la pression médiatique irrésistible quand notre petit bidone est concernée. Deux exemples de gaillards dont je me sens proche sur d'autres sujets, qui sont des penseurs libres mais qui perdent tout discernement dans ce dossier-ci en particulier. Premier



PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

Demain, nous n'aurons peut-être plus le choix

Ecolos convaincus, mes frères et sœurs de cœur, je vous invite à revoir la communication antivieande avec soin, selon ce que je peux qualifier de « rumeurs » autour de la viande, du climat et de la santé— rumeurs qui ont été distillées dans les médias par Big Food et quelques millionnaires avides de nouveautés. Laissez-moi vous révéler en images, ci-après, ce que nous préparent ceux qui ont concocté cette campagne de diffamation. La technoscience de ce domaine est détournée à des fins matérielles par de gros intérêts financiers. Sous le couvert d'écologie, voici ce qu'ils préparent pour nos petits, nous leurrant au passage en employant nos propres arguments écologiques.

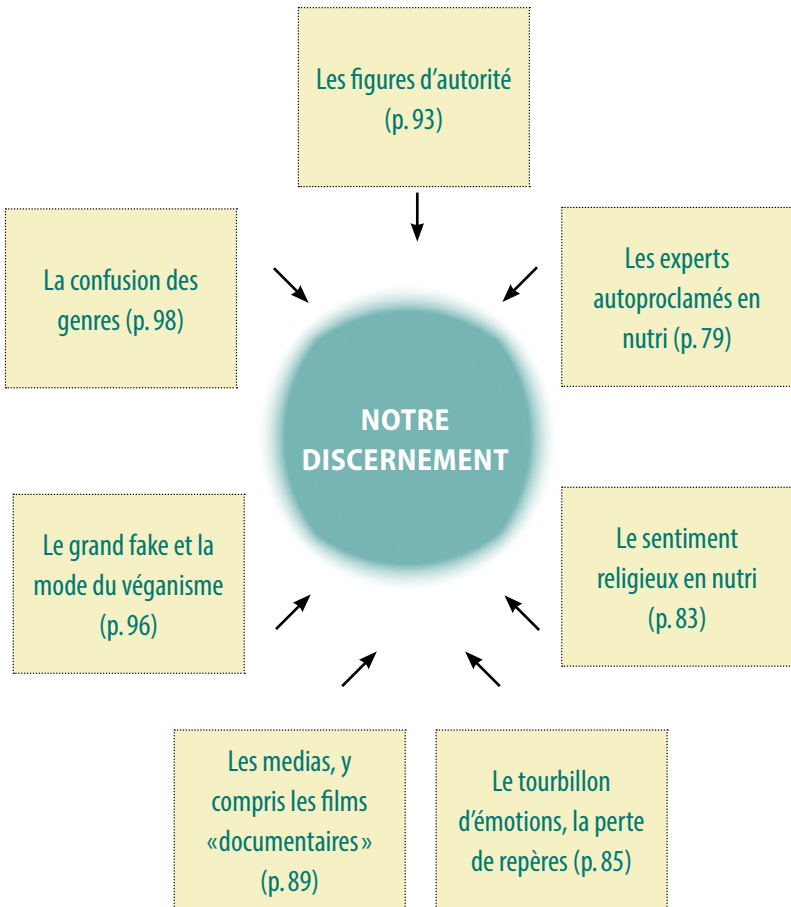
*Autre piste de réflexion chez INRAE : « La viande in vitro, une fausse bonne idée ? ».
« Cultiver des cellules musculaires pour produire de la viande in vitro : une solution qui paraît séduisante pour épargner les animaux d'élevage... Mais est-ce une solution*



PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

LE RÉCAP' : LES FREINS AU DISCERNEMENT

Voici les quelques freins que j'ai identifiés dans le chapitre, freins qui inhibent le discernement chez le plus attentif des mangeurs et qui risquent d'entraver le sain débat que l'on pourrait mener sur un sujet nutritionnel. Oh ! Que de pressions sur notre capacité à faire la part entre raison et émotions, entre faits et rumeurs ! Je gage que vous trouverez encore plus d'arguments, dès que vous aurez étudié le dossier à tête reposée.



SORTIR DE L'IMPASSE

Vous avez désormais tous les outils en main si vous désirez transmettre à vos interlocuteurs le fait réel et concret que la production d'un kilo de viande n'exige pas dix mille litres d'eau, que l'élevage ne vole pas des aliments aux humains, que le climat n'est quasi pas impacté par les ruminations des bovins, et enfin que la viande rouge n'est pas cancérigène. Nous avons démonté ensemble, une à une, les rumeurs qui sous-tendent le bœuf bashing. Ecolos convaincus, comme moi, vos élèves ou auditeurs en conférence/atelier voudraient quoiqu'il en soit agir et prendre soin de la planète et de ses habitants.

Si les croyances de notre mouvance écolo s'avèrent être des rumeurs, sur quelles bases reconstruire l'approche du monde d'aujourd'hui ? Je soumetts quelques pistes dans ce chapitre. Je ne fais pas ici un manifeste, d'autres s'en chargeront — Vandana Shiva en tête.

On verra qu'il vous revient de faire comprendre avant toute chose à vos étudiants la complexité des écosystèmes. Certains devront être guéris de leur militantisme anti-élevage. On les emmènera par exemple rendre visite à des éleveurs qui se soucient du bien-être animal et de

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

instillées par ces géants qui nous préparent de la nourriture de labo dans un monde sans élevage, d'ici 2035 selon leurs projections.

Partageons, discutons, tissons mille et un petit liens solidaires, au travers des réseaux sociaux (puisqu'il le faut bien...) et grâce à nos réseaux classiques, en direct: ateliers, marchés, associations de citoyens, etc.

Une solution : l'agriculture régénératrice

Parmi les réponses classiques qu'on m'oppose depuis longtemps: « *On ne peut faire autrement en agriculture, tous les fermiers ne peuvent pas passer en bio* ». Mes interlocuteurs ont en effet raison... tant qu'ils ne pensent pas au-delà du bio tel qu'il est normé aujourd'hui. L'infographie page suivante expose la différence entre la biodiversité provenant d'une agriculture régénératrice, riche en divers animaux, et l'agriculture dit « extractrice industrielle »

L'agriculture classique, en polyculture, avec des prairies en rotation bien gérées, est source de biodiversité. L'agro industrielle, qui extrait plus qu'elle ne régénère, est ce que nous promettent les chantres d'une planète sauvée par l'extinction de l'élevage.

On ne compte plus le nombre d'exploitants agricoles de tous pays qui ont désormais opté pour une pratique régénératrice plutôt qu'extractive.

La communication antivivande fonctionne par de multiples classifications, pour nous enfermer dans des cases comme « flexitarien » - que je qualifie plutôt de personne « qui consomme intelligemment, à l'ancienne ». Jouons le jeu des néologismes et faisons-nous « régénétarien ». Qu'est-ce donc que cette nouvelle « classe » ? C'est une personne qui mange et achète de telle sorte qu'elle régénère la planète et l'humanité, en commençant par elle-même et sa famille.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

INDEX

A

abats 56
agriculture régénératrice 116
Al Gore 128
amines des viandes
 reposées 52
arables 27
arachidonique 52
Atkins 52

B

Barrau, Aurélien 95
bashing 37
Bel, Bernard 16 73
Bœuf bashing : même les
 meilleurs s'y perdent 94
bœuf émissaire du modèle
 productiviste (le) 98
Boutez le bœuf hors de mon
 assiette ? 49
Bouvard et Pécuchet
 (syndrome) 81

C

CAFO 14
Carêmes 51
Catalogue 133
chic du végétarisme, le choc du
 réel (Le) 130
CIRC 45 67
Comprendre la complexité
 des écosystèmes 109
Comprendre le tourbillon
 d'émotions et la tentation
 sans viande radicale 85
corrélation n'implique pas la
 causalité (observer la) 46

D

Dariouch, Benjamin 48
Davis Adelle 56
Davos 128
debunker 128
Décoder un poster :
 équivalences de
 protéines 73
Défendons notre souveraineté
 alimentaire 112
Demain, nous n'aurons peut-
 être plus le choix 100
démunis 39
Du gaz dans les
 neurones 49
Dunning-Kruger (effet) 81

E

EAT-Lancet 75
eau (gaspillage) 25
Emilie 112
équivalences de protéines 73
Etes-vous prêt à avaler
 n'importe quoi ? 98
EUCancerPlan 64

F

fake 96
Ferme d'Emilie 112
flexitariens 97
freins au discernement 105

G

Gerson Max 57

I

IARC 45
INRAE 16 27

It is not the cow, it is the
 how 22

J

Jancovici 94
Jeannin, Emilie 112
Je suis diététicienne et je
 conseille la viande 48
joueur de flûte de Hamlin 82

K

Kingsolver, Barbara 34
Klurfeld, David 67
Kousmine 56

L

La vision d'un ingénieur 48
Le goût des privilégiés 39
Lélevage serait la solution, et
 non le problème 36
Leroy et Cofnas 71
Leroy, Frédéric
 (Professeur) 62 75
Les directives alimentaires
 devraient-elles recommander
 une faible consommation de
 viande rouge ? 71
Les experts autoproclamés du
 ouaïbe 79

M

medias : radio, télé, presse
 écrite et en ligne 89
méthane 23
militantisme anti-élevage
 (soigner le) 111
Moi.com, hédoniste libertaire et
 souveraine 124

N

Ni gourou ni diktat 123
 Nutriting 45

O

œufs 57
 OMS 45 48 62 67

P

Phoenix, Joaquin 39
 Pierobon, Frank 86
 Poissons 59
 Poncif n° 1 : les gaz à effets de serre/GES et l'élevage bovin 18
 Poncif n° 2 : l'élevage gaspillerait notre eau 25
 Poncif n° 3 : l'élevage monopoliserait des terres arables 27
 Poncif n° 4 : concurrence alimentaire 30
 Profilage alimentaire 108
 protéines 73
 protéines (production nette de) 32
 Prout fiction 96

R

Récap' : les freins au discernement 105
 Réduire au minimum les doses de produits animaux ? Repensez-y à deux fois... 75
 Regenuary késako? 117
 religieuse (la part en

nutrition) 83
 Relire le « plan anticancer » de l'OMS et de l'UE 62
 Rodgers, Diana 19 30 39
 R. S. 82

S

Sacred cow, le film, le livre 20
 Soigner le militantisme anti-élevage 111
 souveraineté alimentaire (défendons notre) 115
 Spurious Correlations 46
 Succès du grand fake 96

T

Tamas, Gabriella 22 118
 Taxer la viande ? 38
 Trop de méthane produit par le bétail ? Données exagérées ! 23

U

Une solution: l'agriculture régénératrice 116
 Union Européenne (plan anticancer) 62

V

Vaches, fric, pâturage et labourage 16
 Vandana Shiva 128
 viande et cancer 53
 Viande rouge ou viande blanche 51

W

www.aleph-2020.blogspot.com 71
 www.alimentation-integrative.fr 118
 www.inrae.fr 16 18 28 33
 www.lebonheurestpossible.org 16 73 74 75
 www.naturacademy.com 48
 www.navdanya.org/site/ 109
 www.nutriting.com 45
 www.profilagealimentaire.com 108
 www.reporterre.net 114
 www.sacredcow.info 19 26 31 34
 www.se-nourrir.fr 6
 www.sustainabledish.com 49
 www.taty.be 48 108
 www.twitter.com/fleroy1974 62 65