

## Le retour de flamme végétalien : La vérité derrière l'agenda antimatière animale



[Source : *Cogiito* via Sott.net]

Par Jan Wellmann

D'ici à une dizaine d'années, notre table ne contiendra plus d'aliments à haute densité, naturels et d'origine animale. Un examen plus approfondi de l'ordre du jour explique pourquoi il est nécessaire de commencer à planifier l'autosuffisance.

### Dites-moi ce que vous mangez

« Dites-moi ce que vous mangez, et je vous dirai qui vous êtes », écrivait le gastronome français Jean Anthelme Brillat-Savarin dans son livre *Physiologie du goût* paru en 1825. 1

Friedrich Nietzsche s'est rallié à cette idée dans *Ecce Homo* près d'un siècle plus tard. Nietzsche a essayé le végétarisme, mais a conclu que la modération et l'équilibre en toutes choses étaient préférables, tout comme Brillat-Savarin, qui mettait également l'accent sur le plaisir et la qualité de la nourriture.

Un siècle plus tard, il est à nouveau temps de se rappeler que oui, en effet, « nous sommes ce que nous mangeons », car les ingénieurs sociaux visent à éliminer les aliments à haute densité d'origine animale – tels que la viande, les produits laitiers et les œufs – et à les remplacer par des aliments de synthèse d'origine végétale.

Par « plantes », nous n'entendons pas les êtres vivants qui poussent dans la nature, mais des variantes obtenues en laboratoire et fabriquées en usine.

Elles représentent l'un des nutriments les plus nocifs et les plus répandus, car elles endommagent le tractus gastro-intestinal, sapent l'équilibre microbien et perforent la muqueuse intestinale, pierres angulaires de nos systèmes digestif, immunitaire et endocrinien. 2

Que nous aimions ou non l'idée de nutriments à faible densité, manipulés génétiquement et fabriqués chimiquement n'a pas d'importance. Ce qui compte, c'est d'optimiser l'impact en CO2 de nos futures calories sans détruire la planète.

Cette histoire émotionnelle, psychologiquement calibrée, est composée à 50 % de cosmétiques et à 50 % de conneries.

## Le véritable objectif est le contrôle

Comme Henry Kissinger, grand précepteur de Klaus Schwab et porte-parole du clan du gouvernement mondial, aurait dit : « Qui contrôle l'approvisionnement en nourriture contrôle les gens ; qui contrôle l'énergie peut contrôler des continents entiers ; qui contrôle l'argent peut contrôler le monde. » 3.

Il n'est pas nécessaire d'être un adepte de la théorie du complot pour se rendre compte que ces tangentes sont aujourd'hui pleinement engagées. Nous nous dirigeons vers un système d'enclos humain. Une fois à l'intérieur, la sortie sera difficile.

Nous nous concentrerons sur l'aspect alimentaire ci-dessous parce qu'il aura l'impact le plus immédiat et le plus profond sur ce que l'espèce humaine deviendra demain. Si nous ne parvenons pas à arrêter le vecteur actuel, nous serons confrontés à une population catastrophiquement plus malade et plus faible, qui dépendra des produits pharmaceutiques, des stimulants et d'une nounou pilotée par l'IA.

Une grande partie de la population a déjà subi un lavage de cerveau pour croire que la prochaine version sans viande du régime alimentaire américain standard (SAD) sera bénéfique pour les humains et la planète.

Une fois que l'on vous aura expliqué les avantages des hamburgers synthétiques végétaliens, une simple image d'un dîner au steak pourra activer les mots « cholestérol », « soins intensifs » et « défibrillateur » dans votre subconscient, ainsi qu'une animation GIF de vous, en train de vous tordre sur un canapé de télévision à cause d'une attaque coronarienne.

Vous verrez peut-être aussi des vaches dans des pâturages pastel péter des nuages de méthane, responsables de l'engloutissement de Bangkok, de la Nouvelle-Orléans, de Miami et de Venise sous la montée des eaux. N'oubliez pas les calottes glaciaires qui fondent, les ours polaires qui se noient, leurs petits qui meurent de faim et vos rêves de visiter Rome, en Italie, qui s'évaporent parce que le sud de l'Europe est en train de devenir une partie du Sahara.

Des choses terribles se produisent lorsque vous n'avez pas le courage moral de refuser un steak.

Il faut des décennies de récits élaborés pour en arriver à ce niveau d'abrutissement. Il faut un siècle d'opérations psychologiques pour faire avaler le discours anti-viande comme s'il s'agissait d'une série d'arguments scientifiques.

Malheureusement, ce n'est ni la première ni la dernière fois que nous nous faisons avoir.

## Un précurseur historique : L'escroquerie sur le cholestérol

L'élimination progressive de la viande éclipsera probablement les dommages causés par l'élimination progressive des graisses saturées, qui a commencé avec l'engouement des années 1980 pour les aliments pauvres en graisses, alias le mythe des graisses saturées qui bouchent les artères.

Ce qui s'est passé en quelques décennies est historique, comme en témoigne l'explosion des taux d'obésité dans les pays industrialisés.

La campagne de désinformation sur les aliments pauvres en graisses a utilisé le cholestérol comme bouc émissaire. Manger des graisses entraîne un excès de cholestérol et donc des maladies cardiaques. Aujourd'hui, nous savons qu'il s'agit d'une fabrication de bout en bout.

Selon les dernières recherches évaluées par des pairs,

« un régime alimentaire composé d'un pourcentage élevé de graisses naturelles, d'une quantité modérée de protéines et d'une faible proportion d'hydrates de carbone nous aidera à perdre du poids, à prévenir les maladies, à satisfaire notre appétit, à réduire les fringales et à promouvoir la longévité » 4.

La consommation de bonnes graisses (huile de coco, huile d'olive, graisses de viande biologique, avocat, huiles de poisson, etc.) est un moyen fiable d'obtenir des calories à haute densité tout en perdant du poids sainement, sans affecter notre taux de cholestérol.

D'ailleurs, la science non corrompue sait depuis longtemps que le cholestérol est indispensable à la vie. « C'est un élément essentiel de la construction des hormones, une partie cruciale du système immunitaire et un élément central de l'appareil de réparation des tissus de l'organisme. Sans cholestérol, il n'y aurait pas de renouvellement cellulaire et pas de vie », écrit le Dr Jeffrey Gerber dans Eat Rich Live

Long.

En cas de stress et d'inflammation dans l'organisme, comme c'est le cas pour la plupart des gens de nos jours, votre survie dépend de l'augmentation du taux de cholestérol, car il aide à guérir et à réparer les cellules endommagées. À moins que vous ne preniez un Lipitor, bien sûr, et que vous empêchiez le corps de se guérir lui-même.

En raison du marché de plusieurs milliards de dollars que représentent les pilules hypocholestérolémiantes, Big Pharma, aidée par Big Media et Big Healthcare, a d'abord diabolisé le cholestérol, puis manipulé le seuil de diagnostic de l' »hypercholestérolémie » jusqu'à ce que la quasi-totalité des êtres humains de la planète satisfassent aux critères pour prendre une statine.

En 2011, Pfizer gagnait 11 milliards de dollars rien que sur le Lipitor. En 2021, les ventes cumulées de Lipitor sur l'ensemble de sa durée de vie s'élevaient à plus de 163 milliards de dollars. 5 6 7 8

C'est une belle performance pour une pilule aux effets secondaires graves (perte rapide de mémoire, troubles de l'équilibre, douleurs musculaires aiguës) et à l'impact quasi nul sur la longévité ou le bien-être. 9 10

La grande conférence sur le cholestérol restera dans les annales et ne sera probablement surpassée que par l'héritage des injections de MRNA 11, mais il s'agit là d'une autre histoire (en cours de développement).

Nous entrons à présent dans le niveau suivant de dommages potentiels pour l'humanité. Comme nous le verrons à partir de données nutritionnelles objectives, l'absence de viande sera un accélérateur pour la santé physique et mentale collective déjà défaillante. Ou disons simplement « santé », puisque « mental » et « physique » sont tous deux des aspects de la santé métabolique, qui dépendent de notre niveau de nutrition et de notre mode de vie. 12 13

La nouvelle réalité nutritionnelle ne fera rien non plus pour lutter contre le changement climatique tout en compromettant la gestion efficace des terres au point de provoquer l'autosabotage de la planète.

## Les arguments contre la viande

Les principaux arguments contre la viande – selon le récit des ingénieurs – sont les suivants :

- 1) Éthique : l'industrie moderne de la viande est diabolique.
- 2) Efficacité : la production de viande est inefficace et ne peut nourrir la population mondiale.
- 3) Santé : La viande est mauvaise pour la santé et est liée au cancer, aux maladies coronariennes, etc.
- 4) CO2 : La production de viande est à l'origine du changement climatique.
- 5) De meilleures alternatives : Les nouvelles alternatives à la viande synthétique sont plus saines, plus rentables et plus respectueuses de l'environnement.
- 6) Spirituel / religieux : pourquoi les humains devraient-ils avoir le droit de tuer et de manger d'autres formes de vie ?

Il y en a probablement d'autres, mais abordons-les d'abord.

« L'industrie de la viande est maléfique et écologiquement inefficace

Oui, c'est vrai. L'industrie de la viande transformée est l'un des grands maux de notre époque. Au cours du siècle dernier, nous avons normalisé la souffrance animale en gros en échange de tranches de protéines emballées sous vide et de bénéfiques pour les entreprises. Nous pouvons sentir le cauchemar dans le produit final si notre conscience est encore attachée à nos papilles gustatives. Nous ne recevons pas seulement un morceau de cadavre marqué par une vie de torture, mais aussi un cocktail cancérigène de produits chimiques destinés à conserver l'animal suffisamment longtemps pour qu'il puisse être vendu et digéré (tableau 1).

C'est pourquoi les végétaliens disposent d'un argument aussi puissant et convaincant.

« S'il vous plaît, arrêtez cette folie ! C'est le crime du siècle ! » Et ils ont raison. L'offense est si grave que les sociétés extraterrestres futures nous brûleront probablement (comme dans le film Mars Attacks de Tim Burton) en raison de ce que nous avons fait subir aux animaux aux 20<sup>e</sup> et 21<sup>e</sup> siècles.

Cependant, l'argument de l'holocauste ne tient pas compte du fait que nous pourrions également travailler avec des animaux sans les soumettre à un holocauste. Nous pourrions remplacer les camps de concentration par des environnements respectueux des animaux et de l'environnement, où les animaux paissent en liberté, fertilisent le sol naturellement sans dérivés pétroliers et prospèrent sans cocktail d'hormones parce qu'ils sont libres et satisfaits. 14

Cette stratégie brillante, conçue par la nature, peut être imitée par l'agriculture régénératrice avec la diversité des cultures, le bétail en pâturage libre et la fertilisation naturelle en laissant les animaux et la

végétation se mélanger. 15

L'abattoir moderne est un exemple de ce qui se passe lorsque nous remettons en question la nature et que nous accusons la viande de tous les maux – y compris la contamination (méthane, oxyde nitreux) et les maladies animales (nécessitant des antibiotiques et des hormones) – alors que les problèmes ne concernent que la méthode d'exécution.

« Au cours du siècle dernier, l'agriculture a déclaré la guerre à la terre à l'aide de combustibles fossiles, mécaniquement (labourage du sol), chimiquement (herbicides et pesticides) et biologiquement (technologie des OGM). En séparant l'élevage des cultures, nous avons dissocié les cycles bio et géochimiques du carbone, de l'eau, de l'azote, du phosphore et du soufre, et augmenté les émissions de méthane et d'oxyde nitreux, ainsi que l'eutrophisation et la contamination des sources d'eau »

écrivent les auteurs d'une étude approfondie sur les systèmes alimentaires durables. 16

La réaction instinctive à ces arguments est généralement d'ordre strictement émotionnel.

« On ne peut pas nourrir des milliards de personnes avec de la viande de pâturage ! La vérité est que le système actuel – des monocultures induites chimiquement qui produisent en série des terres arides et séparent les animaux de la nature – est l'équation insoutenable.

Les ambassadeurs pro-vegan oublient que la plupart des terres agricoles ne peuvent de toute façon pas être exploitées pour les cultures – en raison d'un terrain inadapté, d'un sol pauvre, d'un manque d'eau, etc. Les deux tiers des deux milliards d'hectares de prairies (par opposition aux terres agricoles) dans le monde ne peuvent pas être utilisés comme terres cultivables, ce qui les rend idéaux pour faire paître du bétail heureux. 17 18 19

Prenons l'exemple d'Alan Savory, un expert en gestion des terres qui a étudié les troupeaux dans son pays natal, le Zimbabwe. Lorsque les animaux sont laissés en liberté de manière à laisser suffisamment de temps de repos au sol pour qu'il se rétablisse (comme le veut la nature), la magie opère, avec un triple avantage :

Le troupeau vit en bonne santé et en liberté.

Le troupeau contribue à revitaliser les terres arides au point de transformer des zones désertifiées en terres fertiles (c'est la seule technique connue qui y parvienne aujourd'hui avec succès).

Le troupeau produit une viande exceptionnellement riche en nutriments, sans hormones, sans antibiotiques et sans produits chimiques.

Le discours TED d'Alan sur la méthode du pâturage planifié holistique vaut la peine d'être écouté. Vous vous demanderez pourquoi cette méthode n'a pas encore été largement adoptée dans d'autres parties du monde. C'est la réponse à l'un des problèmes les plus urgents de notre planète : les terres arides.<sup>20</sup>  
21

Les terres arides représentent près de 30 à 41 % de la surface terrestre mondiale et abritent aujourd'hui une personne sur trois. La dégradation de la qualité des terres dans les régions arides est responsable d'une réduction du produit intérieur national pouvant aller jusqu'à 8 % par an.

« Nous pouvons éviter le sort commun des sociétés anciennes tant que nous ne répétons pas leur grande folie de dépouiller la couche arable fertile à un rythme insoutenable. Malheureusement, c'est exactement ce que nous sommes en train de faire, mais cette fois à l'échelle mondiale »

écrit David Montgomery dans son livre *Dirt, The Erosion of Civilizations* (La saleté, l'érosion des civilisations).

Pourquoi les médias ne parlent-ils pas de cette histoire ?

La réponse est que les ingénieurs sociaux devraient renoncer à argumenter contre la possibilité d'une production de viande éthique.

Le discours végan met de côté le fait que nous pouvons travailler avec les animaux sur un pied d'égalité. Il veut que nous nous concentrons sur un crime éthique parce que c'est la campagne de recrutement parfaite pour les mouvements anti-viande.

L'effort de recrutement éthique fonctionne, mais, étonnamment, il n'a pas produit suffisamment de fantassins pour une révolution. Bien que le récit des deux dernières décennies ait considérablement augmenté le nombre de végétaliens, celui-ci reste inférieur à 3 % de la population des États-Unis et de l'Union européenne <sup>22, 23, 24</sup>.

C'est pourquoi les ingénieurs sociaux ont depuis longtemps compris qu'ils devaient pimenter l'histoire au-delà de l'éthique.

La viande doit également être mauvaise pour l'homme et la planète.

« La viande est mauvaise pour l'homme »

Même si tous les aliments « d'origine végétale » étaient en fait naturels, fabriqués à partir de légumes, de fruits et de graines propres, un régime purement végétalien ne suffirait pas à maintenir la plupart des gens en bonne santé.

« J'écris ce livre comme une mise en garde. Un régime végétarien – en particulier une version pauvre en graisses, et plus particulièrement un régime végétalien – n'est pas suffisant pour assurer l'entretien et la réparation à long terme du corps humain. Pour dire les choses crûment, il vous portera préjudice. J'en sais quelque chose.

Deux ans après être devenue végétalienne, ma santé s'est détériorée, et ce de manière catastrophique. J'ai développé une maladie dégénérative des articulations dont je souffrirai toute ma vie. Cela a commencé au printemps par une douleur étrange et sourde à un endroit dont je ne savais pas qu'il pouvait être sensible. À la fin de l'été, j'avais l'impression d'avoir des éclats d'obus dans la colonne vertébrale »,

écrit Lierre Keith dans son livre *The Vegetarian Myth* :

*Food, Justice, and Sustainability* (Le mythe végétarien : alimentation, justice et durabilité). Lierre est une ancienne végétalienne qui a consacré sa vie à comprendre la science de la nutrition (citation complète).<sup>25</sup>

Au début, les végétaliens éveillés – souvent des jeunes filles – qui abandonnent la viande pour des raisons éthiques se sentent plus forts, plus légers, plus éveillés et plus énergiques – ils se sentent plus sûrs d'eux. Au fil des ans, les problèmes chroniques s'accumulent lentement. Tout comme les grenouilles dans l'eau frémissante ne remarquent pas l'augmentation de la température, les végétaliens ne remarquent pas la perte progressive d'énergie, la fatigue et l'apparition de problèmes chroniques. Ils doivent se heurter à un mur, souvent après la deuxième décennie, avant de se rendre compte que quelque chose ne va vraiment pas.

Nous avons souvent besoin d'un voyage en ambulance pour nous permettre de changer notre façon de penser. C'est ce que j'ai fait. Et même les soins intensifs ne suffisent généralement pas à faire redémarrer le cerveau. Nous devons également être exposés à des données correctes et non corrompues. Ces deux facteurs coïncident rarement.

J'ai découvert le côté négatif du véganisme grâce à des études métabolomiques du sang qui examinent la production cellulaire d'ATP, le fameux cycle citrique, à l'aide d'analyses moléculaires du sang. Bien que je mangeais déjà de la viande, mes valeurs sanguines m'indiquaient qu'il fallait que je consomme davantage de viande pour améliorer mon équilibre en acides aminés. L'expert en métabolomique m'a dit que mon profil nutritionnel était celui

d'un homme des cavernes. Mon nouveau régime riche en viande et en graisses a changé la donne. Après des années de fatigue, je me suis épanoui. J'ai décidé de faire profiter d'autres personnes des scanners métaboliques pour les aider à identifier leur profil nutritionnel unique et à être en meilleure santé. Un historique de plus de 15 000 scanners métaboliques m'a appris que l'incidence des problèmes chroniques était nettement plus élevée chez les femmes de la quarantaine et de la cinquantaine qui suivaient un régime végétalien depuis au moins 15 à 20 ans.

Plus tard, j'ai commencé à travailler avec des scanners biophysiques qui ne prennent que 12 minutes pour mesurer le niveau énergétique du corps humain et j'ai remarqué un thème commun dans plus d'un millier de mesures. Les femmes qui ont évité la viande pendant plus de dix ans présentaient davantage de problèmes chroniques, une baisse d'énergie, une plus grande incidence de dépression, des problèmes intestinaux et un système immunitaire plus faible.

Convaincre un végétalien de changer de tact est délicat, car les arguments – notamment éthiques et spirituels – sont profondément ancrés dans le récit émotionnel. Sur la poignée – une douzaine – de personnes que j'ai eu l'honneur de convaincre de compléter leur alimentation avec de la viande biologique

– « au moins un tout petit peu de bœuf biologique ou de foie de poulet deux fois par semaine » – 95 % ont changé d'avis au bout de quelques semaines et sont restés fidèles aux produits d'origine animale.

## « Modération et équilibre », vous vous souvenez ?

Il est important de souligner que le régime alimentaire est toujours très individuel. Tout le monde n'a pas besoin de viande comme les autres. Mais on peut affirmer que presque tout le monde a besoin de produits d'origine animale dans son alimentation. La raison en est simple. La viande peut fournir certains nutriments essentiels qu'aucun produit végétalien ne peut fournir avec la même efficacité métabolique.

Bien que l'Académie de nutrition et de diététique (AND) soit citée comme ayant déclaré que « toutes les grandes sociétés de diététique ont publié des articles affirmant qu'un régime végétalien est nutritionnellement adéquat à tous les stades de la santé humaine », cette déclaration est accompagnée d'une liste de tous les nutriments qui doivent être obtenus par l'enrichissement et les suppléments, ce qui revient à admettre qu'un régime végétalien n'est pas, en soi, sûr ou complet », écrit Jayne Buxton dans *The Great Plant-Based Con* (La grande arnaque des plantes).

« Les nutriments que l'on ne trouve que dans les aliments d'origine animale comprennent les vitamines A, B12, D3 et K2 préformées (sous-type

MK4), le fer héminique, la taurine, la carnosine, la créatine, l'ALC, l'EPA et le DHA. Le zinc, l'iode, la méthionine, la leucine, la choline et la glycine sont des nutriments dont la teneur est faible dans les plantes. En outre, les plantes présentent souvent différentes formes d'un même nutriment qui sont moins biodisponibles et sont métabolisées différemment » 29.

Jetons un coup d'œil rapide au Top 5.

La vitamine A est essentielle à l'assimilation des protéines et du calcium, à la croissance osseuse, à la vue, au fonctionnement du système immunitaire, à la fonction thyroïdienne et à la production d'hormones sexuelles et de stress. Les régimes végétariens et végétaliens souffrent d'une carence quasi-totale en vitamine A.<sup>30</sup>

La vitamine D favorise la solidité des os, la santé du système immunitaire, la réduction des inflammations, le métabolisme des minéraux, l'absorption du calcium, le tonus musculaire, le métabolisme sain du glucose, la fonction cellulaire et la longévité. L'organisme a naturellement besoin de D3, qu'il fabrique lorsqu'il est exposé au soleil. Néanmoins, l'organisme a besoin d'aliments d'origine animale (y compris les crustacés, les huiles de foie de poisson, les jaunes d'œuf, les abats, la graisse de beurre et la graisse d'oiseaux et de porcs) car la D2 provenant des plantes est largement inférieure et la D3 provenant des aliments d'origine animale est beaucoup plus biodisponible et puissante. 31

La vitamine B12 joue un rôle dans la synthèse de l'ADN, la formation de la myéline, la production de globules rouges et le maintien du système nerveux central. Il n'existe pas de sources végétales fiables de B12, c'est pourquoi les végétariens et les végétaliens présentent des niveaux élevés de carence en B12. Les symptômes comprennent la fatigue, la dépression, l'anxiété, une mauvaise mémoire, des problèmes d'équilibre, une détérioration de la vision, une confusion mentale ou une perte de mémoire, et la dépression. 32 33

Des données similaires s'appliquent aux acides gras oméga 3, qui sont essentiels pour les membranes cellulaires. Il n'est pas facile d'obtenir des oméga-3 à partir de graines de lin ou de chia. Le poisson gras ou la viande nourrie à l'herbe seraient une bien meilleure alternative pour préserver la santé cellulaire.

Qu'en est-il des minéraux ? Il est extrêmement difficile d'obtenir les 17 minéraux essentiels exclusivement à partir de sources végétales. Si nous devons éviter les aliments d'origine animale, nous devrions consommer des quantités insoutenables d'équivalents végétaux pour atteindre des niveaux minimaux acceptables. 34 35

La liste est encore longue.

Il est bon de se rappeler l'histoire des tribus indigènes. Avant que le colonialisme occidental ne les atteigne, elles prospéraient grâce à des régimes riches en graisses et centrés sur la viande, sans souffrir de maladies chroniques.

Deux médecins missionnaires arrivés au Kenya dans les années 1920 ont écrit que « l'hypertension et le diabète étaient absents... la population indigène était aussi mince que les anciens Égyptiens ».

Il a fallu quarante ans de régimes britanniques à forte teneur en glucides pour transformer les Kényans minces en Africains obèses souffrant d'une multitude de problèmes de santé, à commencer par les caries dentaires, puis « la goutte, l'obésité, le diabète et l'hypertension, qui finissent par les englober tous », ont observé les missionnaires 36.

L'Inde a également été transformée en « capitale mondiale du diabète » grâce aux habitudes alimentaires introduites par les Britanniques. Les régimes alimentaires occidentaux ont littéralement anéanti les Inuits en parfaite santé, les Amérindiens, les Zoulous, les Indiens du Natal, les cultures polynésiennes, les Indiens Yanomamo et Xingu du Brésil, et tous ceux qui ont été acculturés de gré ou de force à notre mode de vie.

« La viande rouge provoque le cancer

Qu'en est-il de toutes les études « interminables » qui « prouvent » que les mangeurs de viande sont plus malades et plus enclins aux maladies chroniques ? Qu'en est-il de la corrélation entre la viande rouge et le cancer ?

C'est un peu comme l'angle « 99 % des scientifiques sont d'accord... » utilisé dans tant de contes de fées aujourd'hui, de l'ARNM au changement climatique. Lorsque l'on soulève le rideau, on découvre une autre réalité. Souvent, les rares scientifiques qui ne sont pas d'accord avec le « consensus » sont des scientifiques indépendants et intègres, qui ne sont pas influencés par les salaires des entreprises ou les subventions de recherche.

C'est ce qu'on appelle le syndrome de Copernic.

Les deux études établissant un lien entre le cancer et la consommation de viande rouge, par exemple, comparent les consommateurs de viande transformée (voir le tableau 1 ci-dessous pour la liste des produits chimiques et cancérigènes contenus dans la viande transformée moderne) à des végétariens,

sans tenir compte des différences de mode de vie (les mangeurs de viande sont aussi plus souvent des fumeurs et des buveurs), ni d'autres variables. En bref, les recherches sont « cuisinées » pour donner une mauvaise image de la viande. Ces études erronées sont ensuite propagées par l'OMS et citées par les médias grand public comme si elles représentaient des vérités axiomatiques. 37

## TABLEAU 1 – ADDITIFS DANS LA VIANDE TRANSFORMÉE

Les bisphénols, tels que le BPA, peuvent agir comme l'hormone œstrogène, interférer avec la puberté et la fertilité, augmenter la masse grasseuse et causer des problèmes avec les systèmes immunitaire et nerveux. Les nitrates/nitrites sont utilisés pour prolonger la durée de conservation, préserver les aliments et rehausser la couleur des viandes salées. Lorsqu'ils sont chauffés ou mélangés à l'acide gastrique, les nitrites peuvent produire des nitrosamines, liées à un risque accru de cancer du côlon et du pancréas.

Le tert-butyl hydroquinone (TBHQ), un conservateur présent dans de nombreux aliments transformés, peut nuire au système immunitaire.

Les substances per- et poly-fluoroalkyles (PFAS) sont un groupe de produits chimiques qui peuvent s'accumuler dans l'organisme et qui ont été associés à des problèmes de santé tels que des perturbations hormonales, des problèmes du système immunitaire et des cancers.

Le glutamate monosodique (MSG), auquel certaines personnes peuvent être sensibles ou allergiques, provoque des symptômes tels que des maux de tête, des nausées et des douleurs thoraciques.

Les sulfites, qui sont utilisés comme conservateurs et peuvent déclencher de l'asthme.

Les phosphates sont parfois ajoutés aux viandes transformées et, lorsqu'ils sont consommés en quantités excessives, ils peuvent augmenter le risque de maladie cardiaque.

Les hormones peuvent être utilisées dans la production animale pour favoriser la croissance et potentiellement perturber l'équilibre hormonal chez l'homme.

Il ne fait aucun doute que la consommation de ces produits chimiques, même sans viande rouge, vous rendra probablement malade.

« Les études épidémiologiques qui établissent des associations inverses

entre la consommation de viande rouge et la santé ne font pas de distinction entre la viande provenant d'animaux nourris avec des aliments riches en céréales dans des parcs d'engraissement et celle provenant d'animaux qui se nourrissent de mélanges de plantes riches en phytochimie. Elles n'abordent pas non plus la question de savoir comment les herbes, les épices, les légumes et les fruits consommés au cours d'un repas avec de la viande peuvent améliorer la santé », écrit Fred Provenza dans *Frontiers in Nutrition*.<sup>38</sup>

Il est difficile de trouver une seule étude prouvant que les viandes biologiques ont un effet négatif sur la santé.

« Les avantages pour l'homme de la consommation de viande riche en phytochimie/biochimie s'accumulent au fur et à mesure que le bétail assimile certains phytochimiques et en convertit d'autres en métabolites qui deviennent des muscles et des graisses, lesquels deviennent les phytochimiques/biochimiques qui promeuvent la santé. Ce phénomène est similaire, mais distinct, des avantages obtenus par la consommation d'herbes, d'épices, de légumes et de fruits riches en phytochimie. Cet ensemble élargi de composés – phytochimiques et métabolites produits par les animaux à partir des plantes – devrait être pris en compte dans les tentatives de compréhension des avantages pour l'homme, tels que l'atténuation du stress oxydatif et de l'inflammation liés au cancer, aux maladies cardiovasculaires et au syndrome métabolique », poursuit Fred Provenza.

La dissonance cognitive qui accompagne la recherche de la vérité sur la viande est comparable au fait de s'accrocher à un taureau enragé avec un chapeau de cow-boy. La situation devient rapidement de plus en plus folle. Mais accrochez-vous encore un peu.

« Le changement climatique est dû aux excréments et aux borbiers des vaches

Les vaches sont responsables de l'apocalypse à venir si l'on en croit la légende. Mais il y a un hic.

L'histoire originale de la contribution catastrophique des vaches aux niveaux de méthane provient d'une étude de l'Université d'Oxford<sup>39</sup> qui a été citée lors d'une émission publique au Royaume-Uni en 2020. Les médias ont détourné l'histoire pour en faire la preuve que les humains pourraient réduire leur empreinte carbone de 61 à 73 % s'ils devenaient végétaliens. Cependant, l'étude d'Oxford fait référence à l'empreinte de différents aliments, et non à celle de l'homme. La différence est de taille.

L'empreinte alimentaire d'un individu est estimée à 16 % au maximum, ce qui signifie que le maximum théorique de réduction de l'empreinte individuelle en devenant végétalien est de 16 % sur 73 %, soit environ 10 %. Cependant, même ce maximum de 10 % est faussé, car l'ensemble de

L'argumentation est déséquilibrée.

Prenons un exemple pour illustrer à quel point l'argumentation est biaisée.

Si vous enfermez un millier de lapins dans une petite cabane et qu'ils détruisent l'endroit avec leurs crottes, blâmez-vous les lapins pour avoir détruit la cabane, ou prenez-vous la responsabilité de les avoir enfermés dans la cabane en premier lieu ?

Tant que des milliards d'animaux d'élevage seront séparés du cycle de l'azote, produisant des déchets qui ne sont pas recyclés efficacement dans la nature, des dommages incalculables continueront d'être causés aux animaux et à la planète, y compris de vastes quantités de méthane inutilement libérées. 40

Si, en revanche, nous suivons le cycle naturel de la Terre et intégrons des animaux en pâturage libre dans nos futurs plans écologiques, nous bénéficierons d'un autre avantage qui inversera la tendance, à savoir la séquestration, c'est-à-dire la manière dont la gestion naturelle des terres capture le CO<sub>2</sub>. Cette séquestration peut être accélérée grâce à la sylvopasture, qui est un moyen d'intégrer des arbres dans les paysages de travail. 41 42

Les politiques de gestion des terres axées sur la séquestration ont le pouvoir d'inverser le changement climatique, la désertification et la production de méthane, mais elles sont rarement, voire jamais, abordées par les scientifiques ou les médias. Vous vous demandez pourquoi ?

Au lieu de cela, les médias grand public propagent des allégations absurdes faites dans le cadre d'opérations publicitaires telles que le documentaire Cowspiracy, qui prétend que l'agriculture animale est responsable de 51 % de l'ensemble des émissions de gaz à effet de serre. Bien que les producteurs aient été contraints de se rétracter par la suite, l'histoire est restée dans l'esprit du public, car elle s'inscrit dans le cadre de la narration technique.

## « Les nouveaux substituts synthétiques de la viande sont meilleurs »

Les aliments transformés, pauvres en graisses et à base de plantes, ont déclenché l'épidémie d'obésité dans les années 1980, mais on veut nous faire croire que les nouveaux aliments ultra-transformés (Frankenstein) seront excellents pour nous.

L'industrie de la fausse viande progresse déjà à pas de géant. Selon Bloomberg, le marché de la viande d'origine végétale pourrait atteindre 450 milliards de dollars d'ici à 2040 et croître d'au moins 70 milliards de

dollars au cours de la prochaine décennie 43 44.

Les UPF représentent une menace redoutable pour la santé mondiale. Le Dr Robert Lustig, endocrinologue pédiatrique, explique dans son livre 45 comment les FUP ont déjà contribué à alimenter des maladies non transmissibles telles que le diabète, les maladies cardiaques, le cancer et la démence. Selon le Dr Joan Iffland, les UPF créent également une dépendance, sont obésogènes (contribuent à l'obésité) et ont tendance à perturber le système immunitaire 46.

La plupart des personnes qui confondront probablement les régimes à base de plantes avec une alimentation saine et végétalienne s'apprêtent à faire un tour mortel avec des protéines synthétiques ultra-transformées, des additifs, des conservateurs, des stabilisateurs, des concoctions d'OGM, des émulsifiants, des huiles de graines, des sucres, des régulateurs d'acidité et des épaississants régurgités dans une matrice d'éprouvettes d'une manière qui les rendra accros pour toute la vie.

Les UPF ne vont pas seulement remplacer les produits carnés naturels, mais aussi les produits laitiers, les œufs et les céréales.

Nous sommes ce que nous mangeons.

Un jour, nous pourrions croire que les gaufrettes de silicone au goût et à l'odeur délicieux sont bonnes pour nous, accompagnées de tofu, tandis qu'un programme d'intelligence artificielle décidera de la prochaine destination de notre fauteuil roulant.

« Pourquoi les humains devraient-ils être autorisés à tuer des animaux ? »

Pour des raisons compréhensibles, cet argument éthique est celui qui fait le plus grand nombre de convertis au véganisme. Il est louable d'être choqué par les conditions de vie des animaux qui souffrent dans les abattoirs, mais accuser la consommation de viande d'être responsable du mal est une réponse artificielle et simplifiée au problème, puisque nous savons déjà à quel point le problème pourrait être résolu facilement avec des modèles d'agriculture régénératrice.

Il y a également un autre aspect que le récit principal occulte dans ce contexte : la quantité de souffrances et de meurtres d'animaux dus à l'agriculture moderne en tant que telle. La monoculture n'est pas possible sans l'abattage massif de formes de vie diversifiées.

Peu d'agriculteurs font le calcul.

« Pour cultiver 214 acres de fruits à noyaux et d'avocats sur cette ferme, je dois tuer au moins trente-cinq à quarante mille spermophiles par an, des milliers d'écureuils terrestres, des milliers d'abeilles, des milliers de papillons, des milliers de colibris, ces trois derniers éléments étant complètement accidentels, les deux autres étant des prédateurs ou des parasites que je tuerais intentionnellement », calcule l'agriculteur californien John Chester 47.

La culture de 400 tonnes de pois dans une seule ferme entraîne la mort de 1 500 animaux par an, des cerfs aux canards.

Un milliard de souris sont tuées en Australie pour protéger la viande. Quarante mille canards sont tués pour protéger la production de riz. Un producteur de pommes moyen tue 120 opossums en un an pour protéger son verger.

En 2013, les riziculteurs de Nouvelle-Galles du Sud ont tué 200 000 canards indigènes. Le ministère américain de l'Agriculture estime à 1,3 million le nombre d'animaux indigènes tués chaque année pour protéger l'agriculture non animale. Au total, au moins vingt-cinq fois plus d'animaux sensibles sont tués par kilo de protéines utilisables par rapport à la production de viande.48

Cependant, le calcul n'est pas pertinent ici. Il existe un argument plus profond, lié à la nature de la vie, que nous devrions prendre en considération.

Toute forme de vie dépend de la consommation d'autres formes de vie. Même les légumes sont des mangeurs de viande si vous observez une carcasse laissée dans la forêt ou le pâturage, alors que le cycle de la vie et de l'énergie poursuit son destin inévitable de transmutation éternelle d'une forme à l'autre.

Lierre Keith raconte l'histoire d'un pommier situé près des tombes de Roger Williams, le fondateur de Rhode Island.

« On a découvert que les racines de l'arbre avaient poussé dans les tombes et pris la forme de squelettes humains, alors que les tombes avaient été vidées de toute particule de poussière humaine. Il ne restait plus aucune trace de quoi que ce soit.

Le pommier a mangé un humain. Le pommier est-il mauvais ?

« L'un des principaux problèmes de la mythologie est de réconcilier l'esprit avec cette condition préalable brutale de toute vie, qui vit en tuant et en mangeant des vies. Vous ne vous faites pas d'illusions en ne mangeant que des légumes, car eux aussi sont vivants. L'essence de la vie est donc de se manger elle-même ! La vie vit de vies, et la réconciliation de l'esprit et de la sensibilité humaine avec ce fait fondamental ». écrit Joseph Campbell, l'avant-dernière autorité en matière de civilisations anciennes.

Même si nous nous en tenons aux principes les plus purs de la nature, où nous protégeons les animaux, la planète et les intérêts humains avec un équilibre égal, nous continuerons à nous manger les uns les autres.

Sans aucun doute, nous devons le faire en étant plus gentils les uns envers les autres.

## Épilogue : Raccourcir le « consensus scientifique »

Comme nous l'avons déjà appris, toute affirmation s'appuyant sur le « consensus scientifique » doit être considérée comme digne d'une enquête si elle est utilisée pour justifier l'agenda de l'ingénieur.

Si un opposant, tel qu'un « négateur du climat », est démolé par les médias ou par son entourage professionnel, nous devrions examiner de plus près ses modèles de données.

Il y a quelques années, j'étais convaincu de l'élévation du niveau de la mer, de l'effondrement des icebergs et de la sixième extinction. Aujourd'hui, je pense que nous devrions nous pencher sur la partie « anthropique » du « consensus ».49

Si une histoire correspond à l'avenir envisagé pour la nutrition, nous devrions sortir nos loupes et creuser avec un dévouement infernal.

La recherche de la vérité est un facteur déterminant pour l'avenir de notre espèce. Rien n'est plus important que de préserver notre santé et notre énergie. Pour cela, nous devons à nouveau nous intégrer à la nature, manger de manière saine, naturelle et équilibrée, et nous occuper de choses qui nous passionnent.

: <https://greenmedinfo.com/blog/vegan-backfire-truth-behind-antimeat-agenda>

Vous souhaitez lire d'autres œuvres de Jan Wellmann ?

Suivez-le sur Substack :  
<https://janwellmann.substack.com/>

ou sur Twitter :

Tweets by janwe

---

## Références

1 Brillat-Savarin advocated the following in his book:

**The importance of moderation:** Brillat-Savarin believed in moderation and balance when it came to food consumption. He emphasized that overeating could lead to discomfort and health issues.

**Quality over quantity:** He valued the quality of food rather than focusing solely on the quantity. This idea promotes the enjoyment of flavorful, well-prepared meals in appropriate portions.

**Enjoyment of food:** Brillat-Savarin believed that the pleasure derived from eating was an essential aspect of the dining experience. He encouraged savoring and appreciating the flavors and textures of food.

**The impact of diet on health and well-being:** He recognized that what one consumes can have a profound effect on overall health and well-being. Although he did not prescribe a specific diet, he acknowledged that certain foods could be harmful to health, such as excessive sugar consumption.

**The role of gastronomy:** Brillat-Savarin saw gastronomy as a vital part of society and culture, with food serving as a means to connect people and celebrate traditions.

In summary, while Jean Anthelme Brillat-Savarin did not advocate a particular diet in « The Physiology of Taste, » he emphasized the importance of moderation, quality, enjoyment of food, and the impact of diet on health and well-being. These ideas can be interpreted as advocating for a balanced and mindful approach to eating.

2 Dr. Mark Hyman: Why Vegetable Oils Should Not Be Part Of Your Diet <https://www.ecowatch.com/dr-mark-hyman-why-vegetable-oils-should-not-be-part-of-your-diet-1882164589.html>

- 3 Vedmore, Johnny, Unlimited Hangout, March 10, 2022, Dr. Klaus Schwab or How The CFR Taught Me To Stop Worrying And Love The Bomb:
- 4 Dr. Jeffrey Gerber and Ivor Cummins, Eat Rich Live Long
- 5 Worldwide revenue of Pfizer's Lipitor
- 6 The Great Cholesterol Con by Dr. Malcolm Kendrick
- 7 Talking about fats, cholesterol, statins... and other modern medical fallacies
- 8 Projected top 10 pharmaceutical products worldwide
- 9 Lipitor information leaflet
- 10 Kendrick, Malcolm. The Great Cholesterol Con: The Truth about What Causes Heart Disease and How to Avoid It. London: John Blake, 2008, P156
- 11 Should We Talk About The Sigma Nine Plus Unicorns? JAN WELLMANN AUGUST 31, 2022
- 12 Brain Energy Rescue: an emerging therapeutic concept for neurodegenerative disorders of ageing.
- 13 Harvard psychiatrist Dr. Chris Palmer outlines a revolutionary new understanding that for the first time unites our existing knowledge about mental illness within a single framework: Mental disorders are metabolic disorders of the brain.
- 14 Why British grazed livestock are essential to our food system
- 15 Regenerative Agriculture. Farming in harmony with nature fights climate change, improves water quality, and protects biodiversity.
- 16 Frontiers | We Are the Earth and the Earth Is Us: How Palates Link Foodscapes, Landscapes, Heartscapes, and Thoughtscapes | Sustainable Food Systems'. Accessed 13 August 2021.
- 17 GOV.UK. 'Agriculture in the United Kingdom 2020'. Accessed 14 August 2021.
- 18 Two-thirds of the agricultural land area is only suitable for livestock production
- 19 Mottet, Anne, Cees de Haan, Alessandra Falcucci, Giuseppe Tempio, Carolyn Opio, and Pierre Gerber. 'Livestock: On Our Plates or Eating at Our Table? A New Analysis of the Feed/Food Debate'. Global Food Security, Food Security Governance in Latin America, 14 (1 September 2017): 1-8.

20 How to fight desertification and reverse climate change

21 Savory, Allan, TED TALK, How to green the world's deserts and reverse climate change

22 « A total of nine percent of the Indian population are vegans. In even the most developed Western markets, this figure only reaches two to three percent, while in many countries in Europe only... »

23 « In a 2018 Gallup poll from the US, 5% of American adults identified as vegetarian, and 2% as vegan. In a wider 2018 poll from Ipsos Mori – spanning 28 countries – 5% of respondents identified as vegetarian, 3% as vegan, and a further 3% as a pescetarian. However, this poll showed very different results for some countries. »

24 « About 5 percent of respondents were vegan in the US Statista Global Consumer Survey on diets and nutrition in 2022. The Vegetarian Resource Group conducted an online survey with The Harris Poll in 2016, 2019, and 2020 and found that about 3 percent of US respondents were vegan »

25 (24) Keith, Lierre. The Vegetarian Myth: Food, Justice, and Sustainability (pp. 10-11). PM Press. Kindle Edition.

FULL QUOTE:

« I'm writing this book as a cautionary tale. A vegetarian diet-especially a low-fat version, and most especially a vegan one-is not sufficient nutrition for long-term maintenance and repair of the human body. To put it bluntly, it will damage you. I know. Two years into my veganhood, my health failed, and it failed catastrophically. I developed a degenerative joint disease that I will have for the rest of my life. It started that spring as a strange, dull ache deep in a place I didn't know could have sensation. By the end of the summer, it felt like shrapnel in my spine.

« There followed years of ever-increasing pain and ever more frustrating visits to specialists. It took fifteen years to get a diagnosis instead of a pat on the head. Teenagers' spines don't fall apart for no reason, and so, despite my perfect symptom description, none of the doctors considered Degenerative Disc Disease. Now I've got pictures, and I get respect. My spine looks like a sky-diving accident. Nutritionally, that's about what happened. Six weeks into veganism, I had my first experience of hypoglycemia, though I wouldn't know that's what it was called until eighteen years had gone by, and it had become my life. Three months into it, I stopped menstruating, which should have been a clue that maybe this wasn't such a good idea. The exhaustion began around then, too, and it only got worse, along with the ever-present cold. My skin was so dry it flaked, and in the winter, it itched so badly it kept me up at night. At twenty-four, I developed gastroparesis, which, again, wasn't diagnosed or treated until I was thirty-eight and found a doctor who worked with recovering vegans. That was fourteen years of constant nausea, and I still can't eat after 5 PM. Then there was the

depression and anxiety. I come from a long and venerable line of depressive alcoholics, so clearly I didn't inherit the best mental health genetics. Malnutrition was the last thing I needed. Veganism wasn't the only cause of my depression, but it was a big contributing factor. Years went by when the world was made of a pointless, grey weight, endlessly the same, punctuated only by occasional panic. I would routinely dissolve into helplessness. If I couldn't find my house keys, I'd find myself in a heap on the living room floor, immobilized on the edge of The Void. How could I go on? Why would I want to? The keys were lost, and so was I, the world, the cosmos. Everything collapsed, empty, meaningless, almost repulsive. I knew it wasn't rational, but I couldn't stop until it had run its course. And now I know why. Serotonin is made from the amino acid tryptophan. And there are no good plant sources of tryptophan. On top of that, all the tryptophan in the world won't do you any good without saturated fat, which is necessary to make your neurotransmitters actually transmit. All those years of emotional collapse weren't a personal failing; they were bio-chemical, if self-inflicted. »

26 Metabolomic Medicine: How To End Chronic Disease, Jan Wellmann

27 From Aura To Algorithm: The Search For A Universal Healing Principle, Jan Wellmann

28 Vitalfield Principle

29 Leroy, Frédéric and Cofnas, Nathan. 'Should dietary guidelines recommend low red meat intake?', *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, Vol 60, 2020, Issue 16.

30 Why you should think twice about removing animal products from your diet.

31 Office of Dietary Supplements – Vitamin D, 6 August 2021.

32 What Everyone Should Know About B12 Deficiency

33 Kapoor, Aneel, Mukhtiar Baig, Saeed A. Tunio, Abdul S. Memon, and Hotchand Karmani. 'Neuropsychiatric and Neurological Problems among Vitamin B12 Deficient Young Vegetarians'. *Neurosciences (Riyadh, Saudi Arabia)* 22, no. 3 (July 2017).

34 NHS Data on Calcium

35 73 Tong, Tammy, et al. Vegetarian and vegan diets

36 « Western Diseases: Their Emergence and Prevention in 1981 »

37 'WHO Says Meat Causes Cancer? – Diagnosis Diet'. Accessed 5 February 2021.

38 Provenza, FD, Kronberg, SL, Gregorini, P. 'Is Grassfed Meat and Dairy

- Better for Human and Environmental Health?' *Frontiers in Nutrition*, 6:26.
- 39 Reducing Food's Environmental Impacts Through Producers and Consumers
- 40 We are the earth and the earth is us: how palates link foodscapes, landscapes, heartsapes, and thoughtsapes
- 41 Doing Your Fair Share For The Climate
- 42 Farming Our Way Out Of The Climate Crisis
- 43 Bloomberg
- 44 Holy Cow It's Fake Meat, NPR
- 45 Lustig, Dr Robert (*The Hacking of the American Mind: The Science Behind the Corporate Takeover of Our Bodies and Brains* (New York: Avery, 2018), P13
- 46 Dr Joan Ifland interviewed by Brian Sanders for the Peak Human Podcast, episode 61. More information on processed food addiction can be found at
- 47 Part 67 – John & Molly from *The Biggest Little Farm on Feeding the World with Regenerative Practices*'. Accessed 18 August 2021.
- 48 Keith, Lierre. *The Vegetarian Myth: Food, Justice and Sustainability*. Crescent City, Ca: Flashpoint Press, 2009. P49
- 49 Climate Science Destroyed in 8 Minutes