

Article 3 : La logique « naturelle » de l'alimentation saine

Et si l'humain s'était trompé il y a de cela environ 8000 ans lorsqu'il eut la brillante idée de débiter l'élevage de sa propre viande? N'y a-t-il pas quelque chose de malsain dans l'attitude de l'éleveur : soigner un animal dans le but de le tuer? Y a-t-il un lien entre la morale et la survie? Pouvons-nous encore aujourd'hui parler de survie dans le contexte d'abondance des ressources alimentaires disponibles en Amérique du nord?

Toutes ces questions sont d'autant plus intéressantes qu'elles trouvent facilement leur réponse dans la nature. Par exemple, lorsque la lionne attrape une jeune gazelle et débute son festin avant même d'avoir enlevé la vie de la bête qui souffre, est-ce que la lionne est cruelle? Non, car la lionne n'est pas consciente de ces paramètres et effectue ce geste pour sa simple survie, sans plus.

Au contraire, l'humain qui, plus que jamais, souffre aujourd'hui des maladies induites par l'abus de nourriture ne peut plus se déculpabiliser aussi facilement face au traitement qu'il inflige à ses proies. Surtout que cet humain a le potentiel d'éviter la tuerie, de choisir d'autres types de nourriture qui seraient plus en harmonie avec le cycle naturel, et qui n'entraîneraient aucune souffrance animale inutile. Donc, dans le cas de l'humain, on peut davantage parler de geste immoral, surtout lorsque l'on se concentre sur les méthodes d'élevage moderne.

Mais comment lire dans la nature pour retrouver l'équilibre avec celle-ci? Pour ce faire, il faut d'abord vider notre esprit de tous préjugés et croyances liés à notre mode de vie moderne fortement dénaturé. Imaginez-vous vivre en pleine nature sauvage, riche et abondante de ressources, à l'époque paléolithique. Alors, dans cet état sauvage, quelles seraient les ressources alimentaires les plus disponibles?

Évidemment, les végétaux seraient prédominants : noix, baies, grains, racines, etc. Ces ressources étant facilement renouvelables, elles pourraient constituer une partie importante de notre alimentation, sans que soit commise la moindre violence. Il est à noter que la consommation d'insectes, pratique courante chez plusieurs peuples indigènes, représenterait un apport considérable en protéines.

Mais je crois que la logique nous amène à explorer des pistes encore plus simples à partir desquelles nous pourrions construire notre alimentation. Par exemple, avez-vous déjà réfléchi un instant à la raison pour laquelle certaines espèces se reproduisent plus rapidement que d'autres? N'est-ce pas parce que ces espèces sont programmées par la nature pour se faire consommer par d'autres espèces et, par conséquent, leur survie consiste à se reproduire en grand nombre. Par exemple, le poisson féconde des milliers d'œufs à la fois, le lièvre met bas en un mois, les volailles peuvent couvrir plus d'une dizaine de poussins, etc. Au contraire, la vache n'a qu'un bébé à la fois et le porte durant de longs mois, un peu comme l'humain.

Encore plus convaincant est le fait que les espèces qui ont les plus grandes aptitudes à se reproduire s'avèrent jusqu'à maintenant les plus saines : poissons, petit gibier, volailles,

www.RevoRealm.com

insectes, etc. Et n'oublions pas les capacités exceptionnelles des plantes à se reproduire; un grain de haricot peut à lui seul en produire une centaine, un grain de seigle en produira une trentaine sans problème en relativement peu de temps.

Il devient donc indéniable que la nature nous parle de par sa conception. Elle nous guide dans nos choix logiques en matière de nourriture en nous amenant à choisir une alimentation qui soit en harmonie avec elle-même et qui, du même coup, représente un choix santé pour notre corps. Pensez maintenant à ce qui se retrouve dans votre assiette, la nature l'a-t-elle conçu pour vous ou vous êtes-vous simplement fait convaincre par la pression sociale que cela était ce dont vous aviez besoin pour bien vivre?

Alain Paquette est l'auteur du « Guide alimentaire rajeunissant » et le producteur du DVD intitulé « L'alimentation rajeunissante qui m'a sauvé la vie ». Vous pouvez le joindre au www.revorealm.com ou à l'adresse de messagerie RevoNutrition@hotmail.com.