

Extrait du CADTM

<http://cadtm.org/La-revolution-de-l-alimentation>

La révolution de l'« alimentation vivante »

Date de mise en ligne : jeudi 28 mai 2009

CADTM

Nos habitudes alimentaires touchent à la base même de notre organisation vitale autant qu'à notre imaginaire gustatif. Pourtant, l'alimentation « à l'occidentale », majoritairement à base de protéines animales, nous précipite dans le mur : surconsommation de viande, destruction de la forêt, détournement d'une grande partie de l'eau disponible, aggravation du réchauffement climatique [1]. Dans ces conditions, une nécessaire révolution alimentaire, pourtant difficile à accepter d'emblée, devient possible.

Il existe trois raisons essentielles pour s'engager dans cette direction : sortir de la sous-alimentation chronique le milliard d'êtres humains qui y sont plongés ; faire face aux dérèglements climatiques actuels ; améliorer la santé de ceux qui osent quitter les voies tracées par le marketing agroalimentaire. Avons-nous vraiment le choix ?

De manière indéniable, la situation s'est gravement détériorée en quelques années [2]. En 2050, la planète devrait compter 9 milliards d'individus, soit 60 millions de bouches supplémentaires - l'équivalent de la France - à nourrir chaque année. En outre, avec l'amélioration de leur niveau de vie, les Chinois, les Indiens et toutes les classes moyennes et aisées des pays émergents adoptent de nouvelles habitudes culinaires. En moins d'une génération, la consommation annuelle de viande d'un Chinois est passée de 20 à 50 kilogrammes. Avec l'urbanisation galopante et l'érosion, les terres arables se font plus rares. La tendance ne prête pas à l'optimisme.

Comment accomplir cette révolution salvatrice à plus d'un titre ? La solution pourrait résider dans « l'alimentation vivante », méthode pertinente mise au point il y a 50 ans aux Etats-Unis. Elle s'inspire du mode d'alimentation des tribus montagnardes Hunzas au nord du Pakistan et des Esséniens qui vivaient au Moyen Orient il y a plus de 2000 ans. Son principe de base est simple : se nourrir de végétaux crus et de graines germées. Ce qui implique d'abandonner à la fois toute nourriture d'origine animale et toute forme de cuisson des aliments.

De manière directe par le pâturage ou indirecte par la production d'aliment pour le bétail, l'élevage utilise 70% des terres agricoles. Au moins 70% de l'eau douce disponible sur la planète - de plus en plus rare - sert pour l'irrigation des cultures intensives dont la majeure partie est destinée à la nourriture animale. Il faut en moyenne 10 000 litres d'eau pour produire 1 kg de viande de boeuf. Ce type d'agriculture rejette des polluants qui font que toutes les eaux de surface et une majorité des eaux souterraines contiennent de grandes quantités de nitrates et de pesticides, inquiétantes pour la santé partout où l'agriculture intensive existe.

Dans le système de « l'alimentation vivante », tous les aliments sont dégustés crus. Ce que l'on perd d'un côté en supprimant la consommation animale, on le gagne de l'autre par une meilleure qualité nutritionnelle. En effet, au-delà de 45°C, il n'y a plus d'enzymes ; à 90°C, ce sont les vitamines et une part des oligo-éléments qui disparaissent. Les taux de vitamines, minéraux, oligo-éléments, enzymes et protéines sont démultipliés grâce à la germination. Dans un germe de blé, on trouve même certains éléments, tels que la vitamine C, absente du blé sec. Haricots mungo et lentilles germées contiennent la fameuse et indispensable vitamine B12, sans compter une grande quantité de protéines [3].

A Befotaka, au nord de Madagascar, les habitants de la brousse cultivent du riz pendant la saison des pluies. Après moisson et battage à la main, ils obtiennent un riz paddy de qualité biologique. Ensuite, ils le décortiquent avec un pilon jusqu'à ce qu'il devienne blanc, puis le font cuire sur un feu de charbon de bois. Partant d'un produit de base excellent, ils aboutissent à un résultat nutritionnel pauvre. Le riz blanc cuit ne contient plus que des glucides et quelques minéraux. Une famille malgache pourrait manger son propre riz complet après quelques jours de germination. En mélangeant le riz germé avec le pilon traditionnel des feuilles vertes (brèdes), elle obtiendrait une pâte crue offrant un repas d'une qualité nutritionnelle bien supérieure au riz blanc cuit. Les Malgaches mangent entre 500 et 700 grammes de riz par jour, mais la moitié de ce poids en riz complet germé suffirait.

L'« alimentation vivante » nourrit donc mieux tout en diminuant l'empreinte écologique puisqu'elle implique moins de prélèvement sur les ressources de la planète. Mais ce n'est pas tout : elle est aussi précieuse dans la lutte contre le réchauffement climatique. Les particules noires de carbone émises par la cuisson au charbon de bois dans les pays en développement sont responsables de 18% du réchauffement planétaire [4]. Non seulement elle réduit considérablement les dégâts écologiques liés au transport d'aliments d'un endroit de la planète à un autre, mais aussi chaque particule déposée par les vents sur les glaciers, en concentrant la chaleur, accélère fortement la fonte de la glace. La diminution des glaciers de l'Himalaya entraînerait un affaiblissement des grands fleuves qui irriguent les zones agricoles des régions les plus peuplées de la planète : Inde, Chine, Pakistan, Bangladesh... Leur disparition les assécherait momentanément et entraînerait des famines aux conséquences incalculables.

Enfermés dans leur autisme néolibéral, ceux qui défendent la « globalisation » persistent dans une logique consumériste de la croissance à tout prix. Promu par les détenteurs de capitaux et les entreprises multinationales, un tel modèle économique est structurellement générateur de faim, de pauvreté, de pollution, de réchauffement, de soumission, sans oublier une dette galopante et une corruption incontrôlée. Par exemple, des pays industrialisés ou émergents achètent actuellement des dizaines de millions d'hectares de terres dans les pays pauvres qui ont besoin de devises pour rembourser leur dette et dont nombre de dirigeants détournent une partie des sommes concernées pour leur usage personnel. Ce faisant, les pays qui mettent la main sur ces terres remplacent des cultures de subsistance locale par des cultures - utilisant engrais, pesticides et machines énergivores - destinées à être exportées pour nourrir leur bétail ou être transformés en agro-carburants pour leurs automobiles. Tout est lié.

L'« alimentation vivante » est un acte immédiatement réalisable, qui ouvre des perspectives face à l'urgence actuelle. Seule la compréhension de l'importance vitale de ce choix peut le rendre effectif au niveau individuel. Mais ce sont des décisions politiques internationales qui pourront le rendre suffisant d'un point de vue global. Parallèlement à ce virage radical, il faut aussi faire sauter collectivement le verrou du modèle économique dominant, pour jeter les bases d'un autre monde centré sur la garantie des droits humains fondamentaux.

Post-scriptum :

Nicolas Sersiron est vice-président du CADTM France (Comité pour l'Annulation de la Dette du Tiers Monde, www.cadtm.org)

[1] L'alimentation de type occidentale contribue pour 20% au réchauffement climatique (« Combien de gaz à effet de serre dans notre assiette ? », www.manicore.com)....

[2] Voir George Monbiot, « Cesser d'émettre du CO2 ou aller à la catastrophe », The Guardian, 16 mars 2009.

[3] Voir *J'alimente ma santé et Graines germées*, Marcel Meunier, éd. Ambre.

[4] Selon le Dr Ramanathan, spécialiste du climat. Voir The New York Times du 25 avril 2009.