

Éloges pour *Redevenir ENTIER*

« *Redevenir ENTIER* démontre de façon convaincante que la focalisation de la nutrition moderne sur certains nutriments a entraîné une confusion massive et des conséquences tragiques sur la santé. Le nouveau paradigme du Dr Campbell va changer notre façon de penser à la nourriture. Il pourrait aussi améliorer la vie de millions de personnes et permettre d'économiser des milliards de dollars en frais de soins de santé. »

– Brian Wendel, créateur et producteur exécutif de *Forks Over Knives*.

« *Dans la vie, il y a vraiment peu de choses révolutionnaires, mais ce livre l'est réellement. L'information relatée ici est soutenue par une science extraordinaire revue par les pairs. Elle a le pouvoir d'interrompre et de renverser la maladie, elle vous donne l'énergie que vous n'avez jamais connue et vous met sur un chemin de la transformation d'une manière particulièrement positive. Lisez-le et apprêtez-vous à faire un bond. »*

– Kathy Freston, auteure à succès du *New York Times* pour *The Lean* et *Quantum Wellness*.

« *T. Colin Campbell nous a ouvert les yeux avec Le Rapport Campbell. Dans son livre Redevenir ENTIER, il nous montre comment notre compréhension de la nutrition a déraillé et comment nous pouvons y remédier. Magnifiquement et clairement écrit, ce livre changera pour toujours votre façon de penser la santé, la nourriture et la science. »*

– Neal Barnard, fondateur et président du Comité de praticiens pour une médecine responsable.

« *Redevenir ENTIER* devrait être une lecture obligatoire pour quiconque s'intéresse à la santé. L'habileté du Dr Campbell à prendre des sujets complexes et à les rendre compréhensibles pour la population moyenne est inégalée. Comme pour Le Rapport Campbell, je prédis que ce livre catalysera non seulement le changement en nutrition, mais aussi la façon de penser la médecine et la santé de millions de personnes. La révolution qui va réformer notre système de soins de santé inefficace a commencé. »

– Pamela A. Popper, Ph. D., N.D., directrice exécutive de *The Wellness Forum* et coauteure de *Food Over Medicine*.

« Dans *Redevenir ENTIER*, Campbell définit un superparadigme qui élucide une philosophie : le holisme, auquel la médecine devrait aspirer afin d'atteindre une solution éclairée. *Redevenir ENTIER* est un chef-d'œuvre intellectuel résumant le passé, le présent et les étapes critiques de la biochimie du futur, la nutrition humaine et les soins de santé. Ce livre va permettre une révolution de la santé! »

– Julieanna Hever, M.S., R.D., C.P.T., auteure à succès de
The Complete Idiot's Guide to Plant-Based Nutrition
et animatrice de *What Would Julieanna Do?*

« La vision réductionniste de la nutrition et de la médecine menace profondément notre santé, beaucoup plus que n'importe quelle maladie jamais affrontée. Malheureusement, le système médical et de bien-être est enraciné dans cette mentalité destructive selon laquelle les gens sont exposés de façon routinière aux "soins de santé" qui ne leur sont pas profitables ou, pire, qui leur causent du tort. En comprenant et en aidant à répandre les concepts révolutionnaires du livre *Redevenir ENTIER*, vous prenez les premiers tournants vers le changement d'un paradigme fautif tout en vous aidant vous-même, ainsi que vos proches et notre nation entière, à retrouver une santé perdue. »

– Alona Pulde, M.D. et Matthew Lederman, M.D., cofondateurs du centre
médical, de bien-être et de nutrition *Transition to Health*.

« Dans *Redevenir ENTIER*, le leader en nutrition, le Dr T. Campbell explique comment et pourquoi la recherche et l'éducation en nutrition se sont tellement éloignées que même les consommateurs les plus conscients de leur santé deviennent confus. Avec notre santé actuelle et nos systèmes de soins de santé en crise, ce livre est un guide essentiel pour comprendre comment nous en sommes arrivés là et de quelle manière nous devons restructurer les systèmes qui nous ont menés jusqu'ici. »

– Jeff Novick, M.S., R.D., vice-président
de *Health Promotion, Executive Health Exams International*.

Coauteur du best-seller international *Le Rapport Campbell*

T. Colin Campbell, Ph. D.

avec Howard Jacobson, Ph. D.

Redevenir ENTIER

Réinventer la science de la nutrition



Titre original anglais : *Whole*
BenBella Books, 10300 N. Central Expy., Suite 530, Dallas, TX 75231
© 2013-14 T. Colin Campbell, Howard Jacobson

© 2017 pour l'édition française
Ariane Éditions inc.
1217, av. Bernard O., bureau 101, Outremont, Qc,
Canada H2V 1V7
Téléphone : 514 276-2949, télécopieur : 514 276-4121
Courrier électronique : info@editions-ariane.com
Site Internet : www.editions-ariane.com
Tous droits réservés

Traduction : Christian Linard et collaborateurs
Révision linguistique : Monique Riendeau, Chantal Giard
Graphisme et mise en page : Carl Lemyre

Première impression : mars 2017

ISBN : 978-2-89626-386-8
Dépôt légal :
Bibliothèque et archives nationale du Québec 2017
Bibliothèque nationale du Canada 2017
Bibliothèque nationale de Paris 2017

Diffusion

Québec : Flammarion Québec – 514 277-8807
www.flammarion.qc.ca
France et Belgique : D.G. Diffusion – 05.61.000.999
www.dgdiffusion.com
Suisse : Servidis/Transat – 22.960.95.25
www.servidis.ch

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt
Pour l'édition de livres – Gestion SODEC

Membre de l'ANEL

Droits d'auteur et droits de reproduction
Toutes les demandes de reproduction doivent être acheminées à :
Copibec (reproduction papier) – (514) 288-1664 – (800) 717-2022
licences@copibec.qc.ca

Nous reconnaissons l'appui [financier]
du gouvernement du Canada.

| **Canada**

Imprimé au Canada

*À tous ceux qui ont inutilement payé le prix ultime
d'un système de soins de santé défaillant,
y compris la mère de mon épouse, Mary, et mon père, Tom.*

*Et, comme toujours, à ma femme, Karen,
ainsi qu'à nos enfants, leurs conjoints et nos petits-enfants.*

Table des matières



Introduction	xi
Partie I : Asservis par le système	1
Chapitre 1 : Le mythe des soins de santé modernes	3
Chapitre 2 : L'entière vérité	16
Chapitre 3 : Mon chemin d'hérétique	31
Partie II : Un paradigme comme prison	51
Chapitre 4 : Le triomphe du réductionnisme	55
Chapitre 5 : Le réductionnisme envahit la nutrition	69
Chapitre 6 : La recherche réductionniste	89
Chapitre 7 : La biologie réductionniste	105
Chapitre 8 : La génétique versus la nutrition, partie 1	128
Chapitre 9 : La génétique versus la nutrition, partie 2	149
Chapitre 10 : La médecine réductionniste	166
Chapitre 11 : La supplémentation réductionniste	178
Chapitre 12 : La politique sociale réductionniste	195

Partie III : Le pouvoir subtil et ses manipulateurs	209
Chapitre 13 : Comprendre le système	213
Chapitre 14 : L'exploitation et le contrôle de l'industrie ..	231
Chapitre 15 : La recherche et le profit	252
Chapitre 16 : L'importance des médias	273
Chapitre 17 : La désinformation gouvernementale	294
Chapitre 18 : Aveuglé par les porteurs de lumière	311
Partie IV : Pensées finales	335
Chapitre 19 : Redevenir ENTIER	337
Remerciements.....	345
À propos des auteurs	347
Notes	349

Introduction



En 1965, ma carrière académique semblait prometteuse. Après quatre ans comme associé de recherche au MIT, je me suis installé dans mon nouveau bureau au Département de biochimie et de nutrition de Virginia Tech. Enfin, j'étais un vrai professeur ! Mon calendrier de recherche n'aurait pu être plus noble : mettre fin à la malnutrition des enfants dans des pays pauvres en trouvant comment ajouter plus de protéines de qualité dans leur diète. Mon terrain était les Philippines, grâce à une généreuse bourse de l'Agence des États-Unis pour le développement international.

Le premier défi fut de trouver une source de protéines peu coûteuse produite localement (même si la malnutrition est généralement une problématique consistant à ne pas consommer assez de protéines totales ; au milieu des années 1960, nous croyions que les calories issues des protéines étaient en quelque sorte spéciales). Le second défi était de développer des centres d'autoassistance où l'on pourrait montrer aux mères comment élever leurs enfants hors de cette malnutrition en utilisant cette source de protéines, et ce, partout au pays. Mon équipe et moi avons choisi les arachides, qui sont riches en protéines et qui peuvent croître sous différentes conditions.

Au même moment, je travaillais sur un autre projet à la demande du président de mon département, Dean Charlie Engel. Charlie avait obtenu des fonds du Département américain de l'agriculture pour étudier l'aflatoxine, un produit chimique cancérigène produit par une levure, *Aspergillus flavus*, et mon travail consistait à trouver comment cette

levure croissait afin qu'on puisse l'empêcher de pousser sur différents aliments. Il s'agissait à l'évidence d'un projet important puisqu'il y avait quelques preuves qu'*Aspergillus flavus* causait le cancer du foie chez des rats de laboratoire (l'hypothèse dominante était et est encore aujourd'hui que tout ce qui cause le cancer chez un rat ou une souris le cause probablement chez l'humain).

Un des aliments principalement contaminés par le champignon *Aspergillus flavus* est l'arachide. Étonnamment, par pure coïncidence, je me suis retrouvé à étudier les arachides simultanément dans deux contextes complètement différents. Ce que j'ai trouvé quand j'ai examiné profondément ces deux questions apparemment indépendantes (déficience en protéines chez les enfants pauvres des Philippines et des conditions sous lesquelles l'*Aspergillus flavus* se développe) a commencé à me bouleverser et m'a fait remettre en question plusieurs des hypothèses que la plupart des autres scientifiques en nutrition et moi-même avons utilisées pour bâtir notre carrière.

Voici la principale trouvaille qui a changé ma vision du monde : les enfants des Philippines qui ont mangé selon les régimes à haute teneur en protéines étaient les plus sujets à développer un cancer du foie, même ceux qui étaient plus riches et qui avaient un meilleur accès à tout ce que nous associons typiquement à la santé des enfants, tels les soins médicaux et l'eau potable.

J'ai choisi de suivre cette découverte partout où elle me menait. En conséquence, la trajectoire de ma carrière a viré dans des directions inattendues et déstabilisantes, dont plusieurs sont détaillées dans mon premier livre, *Le Rapport Campbell*. Je me suis finalement rendu compte de deux choses : premièrement, la nutrition est la clé maîtresse de la santé de l'humanité. Deuxièmement, ce que la plupart d'entre nous considèrent comme une bonne nutrition ne l'est pas en réalité.

Si vous voulez vivre sans le cancer, la maladie cardiaque et le diabète durant votre vie entière, ce pouvoir est entre vos mains (ou plutôt votre couteau et votre fourchette). Malheureusement, les facultés de médecine, les hôpitaux et les agences gouvernementales de santé continuent à traiter la nutrition comme si celle-ci jouait un rôle mineur dans notre santé. Et rien d'étonnant : le régime occidental standard, avec sa mode « faible teneur en gras » et « faible teneur en glucides », est en fait la

cause, non le remède, de la plupart de ce qui nous indispose. En un mot, la science de la «cure miracle» qui est populaire depuis un demi-siècle ne s'avère pas un nouveau médicament miracle élaboré minutieusement après des décennies de travail en laboratoire, ni un outil chirurgical de pointe, ni une technique utilisant des lasers et la nanotechnologie, ni une transformation de notre ADN qui nous changera tous en d'immortels Apollon et Vénus. Au lieu de cela, le secret de la santé était devant nous tout ce temps, sous la forme d'un mot simple et peut-être ennuyeux : la nutrition. Quand il s'agit de notre santé, il s'avère que notre carte maîtresse est la nourriture que nous mettons dans notre bouche chaque jour. Dans mon processus d'apprentissage, j'ai aussi appris une autre chose très importante : la raison pour laquelle la plupart des gens ne savaient pas déjà cela.

Les établissements de recherches médicales et scientifiques, loin d'embrasser ces résultats, les ont systématiquement rejetés et même supprimés.

Peu de professionnels de la santé sont conscients que nos choix alimentaires peuvent être un bouclier beaucoup plus efficace contre la maladie que les pilules qu'ils prescrivent.

Peu de journalistes en santé signalent les bonnes nouvelles sans ambiguïté sur la santé radieuse et la prévention des maladies par l'alimentation.

Peu de scientifiques sont formés pour examiner le «portrait général». Ils se spécialisent plutôt dans l'examen de simples gouttes de données au lieu de comprendre les rivières éloquentes de sagesse.

Les industries pharmaceutiques et alimentaires profitent des pots cassés et nous chantent la mélodie pour tenter de nous convaincre que la solution peut se trouver dans une pilule ou une collation enrichie fabriquée à partir de fragments de plantes et d'ingrédients artificiels.

La vérité, comment tout cela vous a été caché, et pourquoi, voilà ce dont parle ce livre.

POURQUOI UN AUTRE LIVRE ?

Si vous avez lu *Le Rapport Campbell*, vous avez déjà appris une partie de tout cela. Vous savez la vérité sur la nutrition, et vous avez un peu

entendu parler de la résistance que d'autres scientifiques et moi-même avons affrontée en essayant de mettre cette vérité en exergue.

Depuis sa publication en 2005, des millions de personnes ont lu ou lisent *Le Rapport Campbell* et partagent ses idées avec des amis, des voisins, des collègues et des proches. Pas un jour ne passe sans que j'entende des témoignages gratifiants concernant le pouvoir de guérison des aliments entiers à base de plantes. Aussi anecdotiques que ces témoignages puissent paraître, leur poids total est considérable. Chacun d'eux est une énorme compensation pour tous les problèmes et obstacles placés sur mon chemin par tous ceux qui font de l'argent grâce à notre ignorance collective.

Depuis 2005, plusieurs de mes collègues ont mené différentes études qui montrent plus puissamment encore les effets d'une bonne alimentation sur les différents systèmes du corps humain. À ce stade, tous les scientifiques, médecins ou journalistes qui nient ou minimisent l'importance d'une alimentation à base de plantes entières ne cherchent pas à élucider clairement les faits. Il y a trop de preuves suffisantes pour continuer à tout ignorer.

Et pourtant, très peu de choses ont changé. La plupart des gens ne savent pas encore que la clé de la santé et de la longévité se trouve entre leurs mains. Que ce soit par malveillance ou, plus souvent par ignorance, le courant dominant de la culture occidentale est bien décidé à ignorer, à ne pas croire et, dans certains cas, à modifier la vérité sur ce que nous devrions manger, à un tel point qu'il peut être difficile pour nous de croire qu'on nous a menti durant toutes ces années. Il est souvent plus facile de simplement accepter ce qu'on nous a dit plutôt que de considérer la possibilité d'une conspiration de contrôle, de silence et de désinformation. Et la seule façon de combattre cette perception est de vous montrer comment et pourquoi cela s'est produit.

C'est pourquoi ce nouveau livre est jugé nécessaire. *The China Study* (titre original du *Rapport Campbell*) était axé sur les éléments de preuve qui nous expliquent pourquoi l'alimentation à base de plantes est la plus saine alimentation humaine. Quant à lui, *Redevenir ENTIER* se concentre sur la raison pour laquelle il a été si difficile de mettre ces éléments de preuve en lumière, et sur ce qui doit encore arriver pour que de vrais changements aient lieu.

REDEVENIR ENTIER : L'ENSEMBLE DE SES PARTIES

Ce livre est divisé en quatre parties.

La première partie fournit un peu plus d'informations à propos des recherches que j'ai effectuées avec d'autres sur les aliments entiers, le régime alimentaire à base de plantes, à propos aussi de mes réflexions sur quelques-unes des critiques les plus marquantes que cette recherche a reçues depuis la publication du *Rapport Campbell*, et surtout à propos de ma découverte et de mon parcours pour comprendre d'où proviennent les philosophies de ce livre.

La deuxième partie explique pourquoi il est si difficile pour plusieurs de ne pas simplement accepter les répercussions sur la santé de cette recherche : la prison mentale, ou le paradigme dans lequel la science et la médecine occidentale opèrent, ce qui empêche de voir les évidences qui se trouvent au-delà de cela. Pour de nombreuses raisons, nous vivons maintenant dans un paradigme qui cherche la vérité dans les moindres détails, tout en ignorant totalement le portrait d'ensemble. L'expression populaire «voir l'arbre qui cache la forêt» résume bien la situation, sauf que l'enjeu est beaucoup plus grand qu'une simple forêt et quelques arbres. La science moderne est si obsédée par les détails que nous ne pouvons voir la forêt. Il n'y a rien de mal à regarder les détails (j'ai passé une grande partie de ma carrière de chercheur à le faire); le problème survient quand nous commençons à nier qu'il y ait un portrait d'ensemble, et à insister pour que la réalité étroite que nous voyons, lourdement chargée de nos propres préjugés et expériences, soit tout ce qu'il y a.

Le mot le plus approprié pour qualifier cette obsession de minutie est «réductionnisme». Et le réductionnisme vient avec sa propre logique séductrice, de telle sorte que les gens tombent sous son charme et ne peuvent même plus voir qu'il existe une autre manière de regarder le monde. Pour les réductionnistes, toutes les autres visions du monde sont superstitieuses, bâclées et ne sont ni scientifiques ni dignes d'attention. Tous les éléments de preuve recueillis par des non-réductionnistes – en supposant en premier lieu que la recherche puisse obtenir un financement – sont ignorés ou supprimés.

La troisième partie du livre examine l'autre côté de cette équation : les forces économiques qui renforcent et exploitent ce paradigme pour

leurs propres intérêts. Ces forces manipulent complètement le débat public sur la santé et la nutrition afin que nous adoptions leur point de vue. Nous allons examiner comment l'argent affecte de nombreuses manières des milliers de petites décisions qui ont un grand impact sur ce que vous, le public, entendez (et n'entendez pas) sur la santé et la nutrition.

Enfin, dans la quatrième partie, nous examinons la totalité de ce qui est en jeu ici et ce qu'il est nécessaire de faire si nous voulons que les choses changent.

LA VÉRITÉ EST POUR NOUS TOUS

Je voulais raconter cette histoire parce que je vous le dois. Si vous êtes un contribuable américain, vous avez déboursé des frais pour ma carrière dans la recherche, l'enseignement et l'élaboration de politiques. J'ai connu trop de gens, y compris mes amis et ma famille, qui ont subi des problèmes de santé inutilement, simplement parce qu'ils ne savaient pas ce que j'ai appris, et ils étaient, eux aussi, des contribuables. Vous avez le droit de savoir ce que votre argent a acheté, et de bénéficier de ces découvertes.

Je tiens à préciser que je n'ai aucun intérêt financier à vous faire croire en moi. Je ne vends pas de produits santé ni de séminaires sur la santé ou encore de coachings santé. Âgé de soixante-neuf ans, j'ai eu une longue et fructueuse carrière, et je n'écris pas ce livre pour faire de l'argent. Lorsque vous commencerez à parler avec vos amis de ce que vous avez appris dans ce livre et qu'ils ne seront pas d'accord avec moi et mes motivations (et cela vous arrivera!), il vous suffira de considérer l'origine de leurs sources. Demandez-vous alors quels sont leurs intérêts financiers et ce qu'ils ont à gagner de la suppression de l'information que je partage ici.

Raconter cette histoire a été un défi pour moi. Je sais bien qu'un régime composé uniquement de plantes semble une idée farfelue pour beaucoup de gens. Mais cela commence à changer. Cette idée devient de plus en plus grande au fur et à mesure que le temps passe. Le système actuel est insoutenable. La seule question est : allons-nous nous en libérer avant qu'il ne nous emporte avec lui ? Ou allons-nous continuer à polluer

notre corps, notre esprit et notre planète avec ce système jusqu'à ce que tout s'effondre sous son propre poids économique et sa logique biologique?

Dans les générations précédentes, ce que nous mangions semblait une affaire personnelle et privée. Nos choix alimentaires ne semblaient pas contribuer pour beaucoup, d'une manière ou d'une autre, au bien-être ou à la souffrance des gens, encore moins au bien-être des animaux, à la vie végétale et à la capacité de charge de la planète entière. Même si cela a déjà peut-être été vrai, aujourd'hui, ce ne l'est plus. Ce que nous mangeons, individuellement et collectivement, a des répercussions bien au-delà de notre tour de taille et de notre tension artérielle. Notre avenir en tant qu'espèce se trouve dans la balance.

Le choix est le nôtre. Mon espoir est que ce livre puisse vous encourager à choisir judicieusement, pour votre santé, pour les prochaines générations, et pour l'ensemble de la planète.

T. Colin Campbell
Lansing, New York
Novembre 2012

PARTIE I



Asservis
par le système

1



Le mythe des soins de santé modernes

*Celui qui guérit une maladie peut être le plus compétent,
mais celui qui empêche la maladie est le médecin le plus sûr.*

– THOMAS FULLER

Quel bon moment pour être en vie ! La médecine moderne promet de remédier aux fléaux qui ont frappé l'humanité depuis la nuit des temps. Maladie, infirmité, vieillissement pourront bientôt tous être éradiqués grâce aux progrès de la technologie, de la génétique, de la pharmacologie et de la science alimentaire. Le remède contre le cancer est tout près de nous. L'épissage de l'ADN ou encore l'échange de nos gènes endommagés par d'autres en parfaite santé va remplacer notre autosabotage. De nouveaux médicaments miracles sont découverts presque chaque semaine. La modification génétique des aliments, combinée à des techniques avancées de traitement, sera bientôt en mesure de transformer une simple tomate, une carotte ou un biscuit en un repas complet. Et peut-être qu'un jour nous n'aurons même plus à manger du tout, nous pourrions simplement avaler une pilule qui contiendra tous les éléments nutritifs dont nous aurons besoin.

Il y a un seul problème à ce tableau idyllique, c'est qu'il est totalement faux. Aucune de ces belles promesses n'est prête à être réalisée. Nous sommes dans une «course aux remèdes» où nous dépensons des milliards de dollars dans des traitements dangereux et inefficaces. Nous cherchons de nouveaux gènes, comme si nos gènes, qui ont évolué en nous durant des millions d'années, étaient insuffisants pour nos besoins. Nous nous traitons avec toutes sortes de préparations toxiques, un petit nombre d'entre elles traitant réellement la maladie, alors que le reste traite les effets secondaires néfastes des médicaments initiaux.

Nous parlons de système de soins de santé en Amérique, mais ce terme est inapproprié. Nous devons plutôt parler d'un système de soins de maladie.

Heureusement, nous avons un moyen beaucoup plus efficace, sûr et abordable d'atteindre une santé optimale, un moyen qui n'a que des effets secondaires positifs. En outre, cette approche empêche l'apparition de la plupart des maladies et des conditions qui nous affligent, et ce, avant même qu'elles apparaissent. Ainsi, nous n'avons pas besoin de nous prévaloir en premier lieu de ce système de soins de maladie.

LE SYSTÈME DE SOINS DE MALADIE

Les États-Unis dépensent plus d'argent par habitant pour les soins de «santé» que n'importe quel pays dans le monde. Et pourtant, lorsqu'on compare la qualité de nos soins de santé avec ceux des autres pays industrialisés, nous nous rangeons au bas du classement.

Nous sommes un pays très malade. Malgré nos dépenses colossales en soins médicaux, nous ne sommes pas en parfaite santé. En fait, le pourcentage de plusieurs maladies chroniques n'a fait qu'augmenter au fil du temps, et en se basant sur des marqueurs biologiques comme l'obésité, le diabète et l'hypertension, le pire reste à venir! La prévalence du surpoids et de l'obésité chez les Américains est passée de 13 % en 1962 à 34 % en 2008¹. Le Centre de contrôle et de prévention des maladies (CDC) rapporte que le taux ajusté selon l'âge des diabétiques de type 2, a plus que doublé entre les années 1980 et 2010, passant de 2,5 % à 6,9 % de la population². L'hypertension (haute pression artérielle) des adultes américains a augmenté de 30 % entre 1997 et 2009³.

Les médicaments et les avancées chirurgicales gardent le ratio de mortalité plus ou moins constant en dépit de l'augmentation des facteurs de risques (excepté dans le cas du diabète, pour lequel la mortalité a étonnamment augmenté de 29 % en Amérique du Nord entre 2007 et 2010⁴. Les données le montrent clairement, aucune de nos avancées en médecine ne touche la prévention primaire et aucune ne nous rend fondamentalement en meilleure santé. Aucune *n'abaisse* le taux de mortalité. Et le prix que nous payons pour ces avancées est exorbitant.

Pendant plusieurs années, le prix des médicaments prescrits a augmenté plus vite que l'inflation. Vous pensez que nous en avons pour notre argent? Pensez-y bien.

Les effets secondaires des médicaments prescrits sont la troisième cause de mortalité derrière les maladies cardiovasculaires et les cancers. C'est vrai! Les médicaments prescrits tuent plus de personnes que les accidents de la route. Selon la Dre Barbara Starfield, qui a écrit dans le *Journal de l'Association médicale américaine* en 2000, «les effets adverses des médicaments (ces médicaments étaient prescrits et pris adéquatement) tuent 106 000 personnes par année⁵». Et ce chiffre n'inclut pas les surdoses accidentelles.

The screenshot shows the CDC website interface. At the top, it says 'CDC Home' and 'Centers for Disease Control and Prevention'. Below that is a navigation bar with 'A-Z Index' and a search box. The main content area is titled 'FastStats' and 'Leading Causes of Death'. It includes a list of causes of death with their respective numbers of deaths.

Number of deaths for leading causes of death

- Heart disease: 596,577
- Cancer: 576,691
- Chronic lower respiratory diseases: 142,943
- Stroke (cerebrovascular diseases): 128,932
- Accidents (unintentional injuries): 126,438
- Alzheimer's disease: 84,974
- Diabetes: 73,831
- Influenza and Pneumonia: 53,826
- Nephritis, nephrotic syndrome, and nephrosis: 45,591
- Intentional self-harm (suicide): 39,518

Source: [Deaths: Final Data for 2011, table 10](#) [PDF - 1.5 MB]

Figure 1-1. Capture d'écran du site Web du Centers for Disease Control and Prevention⁷.

Ajoutez à cela les 7 000 décès annuels causés par des prescriptions erronées dans les hôpitaux, les 20 000 décès dus à des erreurs médicales non reliées à la médication (comme des chirurgies bâclées ou des erreurs de programmation d'appareils médicaux), les 80 000 décès dus aux infections en milieu hospitalier et les 2 000 décès annuels causés par des chirurgies jugées non nécessaires. Tous ces chiffres nous laissent croire que la dangereuse course en ambulance semble en fait le lieu le plus sécuritaire de toute l'expérience hospitalière⁶.

Si vous demandez ces informations au gouvernement américain, vous allez faire face à un déni assourdissant! Observez, sur la Figure 1-1, la page Web du CDC concernant les causes de mortalité.

Remarquez-vous quelque chose d'étrange? Pas un mot concernant le système médical, qui est pourtant la troisième cause de mortalité aux États-Unis. Admettons que ce soit mauvais pour les affaires, le gouvernement américain tient bien à une seule chose ici, soit à l'intérêt économique de l'institution médicale.

Mais qu'en est-il lorsque les soins médicaux ne tuent pas? Les millions de dollars doivent sûrement l'emporter sur les quelques centaines de milliers de décès chaque année!

Visitez une maison de convalescence ou une résidence pour personnes âgées si vous voulez véritablement voir comment le système sert ceux qui sont dans le besoin. Vous ressentirez la douleur physique et psychologique de gens dynamiques souffrant inutilement de maux et de maladies causés en grande partie par les cocktails pharmaceutiques qu'ils consomment. Qui peut les blâmer? Les médecins savent ce qu'il y a de mieux pour eux, non? Combien de messages publicitaires peut-on voir chaque jour à la télévision qui vantent l'effet de médicaments pour abaisser le cholestérol sanguin, réduire la glycémie ou augmenter la libido?

Je pourrais continuer ainsi, mais je pense que vous voyez le portrait : plus nous dépensons pour les soins de maladie, plus malades et misérables nous devenons.

LA BONNE NOUVELLE

Tous les milliards de dollars investis n'apportent aucune amélioration en matière de santé. Les percées promises sont toujours une dizaine d'an-

nées en retard et se retirent aussi rapidement qu'on les pourchasse. La recherche génétique a conduit à des scénarios cauchemardesques ainsi qu'à des malentendus tragiques où des mères ont vu leurs jeunes filles subir une mastectomie, car des généticiens leur prédisaient un cancer du sein par un simple test d'ADN sur un doigt...

Tout cela est assez déprimant, je l'avoue.

La bonne nouvelle est que nous n'avons pas besoin de toutes ces percées médicales ni de toutes ces manipulations de nos gènes pour atteindre, conserver et retrouver une santé vigoureuse. Il aura fallu un demi-siècle de recherches – la mienne et celle de plusieurs autres – pour me convaincre de ce qui suit :

- Ce que vous mangez chaque jour est beaucoup plus déterminant pour votre santé que votre ADN ou tous les produits chimiques néfastes que l'on retrouve dans votre environnement.
- La nourriture que vous consommez peut vous guérir plus rapidement et beaucoup plus efficacement que le plus dispendieux des médicaments. Elle peut également être d'une plus grande efficacité que l'intervention chirurgicale la plus radicale qui soit, et ce, avec uniquement des effets secondaires positifs.
- Ces choix alimentaires peuvent prévenir le cancer, les maladies du cœur, le diabète de type 2, les AVC, la dégénérescence maculaire, les migraines, la dysfonction érectile, et l'arthrite – et ce n'est là qu'une liste abrégée.
- Il n'est jamais trop tard pour commencer à bien s'alimenter. Une bonne diète peut renverser la plupart de toutes ces conditions.

En bref, changez votre façon de manger et vous transformerez votre santé pour le mieux.

LA DIÈTE HUMAINE IDÉALE

Pour des raisons obscures, «les aliments sains» ont la réputation d'être insipides et de ne procurer aucun plaisir gastronomique. Vous pensez sûrement en ce moment que la diète miracle pour une santé humaine doit nécessiter des efforts surhumains. Heureusement, ce n'est pas le cas.

L'évolution nous a programmés pour rechercher et apprécier les aliments qui promeuvent la santé. Tout ce qu'on doit faire en fait est de revenir à notre diète à base de racines – rien de très radical ni misérable!

La diète humaine idéale ressemble à ceci : consommer des aliments à base de plantes à leur état le plus naturel possible (aliments «entiers»); manger une variété de légumes, de fruits, de noix et de graines crus, de haricots et de légumineuses ainsi que de grains entiers; fuir les aliments transformés et les produits d'origine animale; rester loin des sels ajoutés, des huiles et des sucres; viser à obtenir 80 % de vos calories quotidiennes des glucides, 10 % des graisses et 10 % des protéines.

Voilà donc la recette en 74 mots. Dans ce livre, il sera question du régime à base de plantes et d'aliments entiers (BPAE) et quelquefois de mode de vie BPAE (je ne suis pas loufoque avec l'emploi du mot *régime*, qui sous-entend un effort temporaire et héroïque plutôt qu'une manière durable et joyeuse de s'alimenter).

SI LE BPAE ÉTAIT UNE PILULE

Comment pouvons-nous qualifier la diète BPAE pour notre santé? Prétendons que tous ses effets peuvent se retrouver en un seul médicament. Imaginez une compagnie pharmaceutique réputée qui tient une conférence de presse afin d'annoncer une nouvelle pilule appelée Eunutria. Cette compagnie dévoile alors la liste des effets de cette pilule prouvés scientifiquement, ce qui inclut ceci :

- Prévient 95 % de tous les cancers, dont ceux qui sont «causés» par des toxines environnementales.
- Prévient presque toutes les crises cardiaques et tous les infarctus.
- Renverse même de graves maladies du cœur.
- Prévient et inverse le diabète de type 2 tellement rapidement et efficacement qu'après trois jours d'utilisation de ce médicament il serait dangereux pour les patients de continuer les injections d'insuline.

Vous voulez connaître les effets secondaires positifs de ce médicament? Bien sûr qu'il y en a :

- Permet une atteinte de votre poids idéal de façon saine et durable.
- Élimine la majorité des migraines, l'acné, la grippe, le rhume, la douleur chronique et les stress intestinaux.
- Améliore l'énergie.
- Guérit la dysfonction érectile (qui fait de ce médicament un succès monstre à lui seul!).

Ces derniers effets ne touchent que l'individu qui consomme cette pilule. En effet, il y a également des effets environnementaux :

- Ralentit et inverse probablement la problématique du réchauffement climatique.
- Réduit les contaminations de nappes phréatiques.
- Met fin aux besoins de la déforestation.
- Met fin aux fermes industrielles.
- Réduit la malnutrition et l'inégalité des habitants les plus pauvres du monde.

À quel point la diète BPAE est-elle saine ? Il est assez difficile d'imaginer quelque chose de plus sain – ou de plus efficace – pour contrer les plus gros problèmes de santé actuels. Non seulement ce régime est la façon la plus saine de manger qui a été étudiée, mais elle est encore plus importante, en ce qui a trait à la promotion de la santé et à la prévention de la maladie, que n'importe quels drogues prescrites, chirurgies, vitamines, suppléments à base de plantes et manipulations génétiques.

Si le régime BPAE était dans un comprimé, son inventeur serait l'homme le plus riche sur cette planète. Étant donné que ce n'est pas un médicament, il n'y a donc aucune pression du marché. Aucune campagne de média de masse ne peut le promouvoir. Aucune couverture d'assurance ne couvre le produit. Comme ce n'est pas un médicament et que personne n'a compris comment devenir riche en démontrant aux gens comment manger, la vérité a donc été remplacée par des demi-vérités, des affirmations non vérifiées et des mensonges éhontés. Les efforts de plusieurs intérêts puissants pour ignorer, discréditer et cacher la vérité ont fonctionné jusqu'à présent.

POURQUOI LA DIÈTE BPAE A DU SENS

J'ai passé les dernières décennies à étudier les effets de cette diète BPAE. Selon moi, ses résultats sont convaincants si on se fie uniquement aux données. Mais il est toujours approprié d'explorer la question du pourquoi. Pour quelle raison cette diète est-elle la façon la plus saine de s'alimenter ? En me basant sur ma formation en biochimie, j'ai quelques explications qu'il est possible de résumer en un seul concept : l'oxydation qui tourne mal.

L'oxydation est un processus dans lequel un atome et une molécule perdent des électrons lorsqu'ils entrent en contact avec d'autres atomes ; c'est l'une des réactions chimiques de base dans l'univers. Lorsque vous coupez une pomme et qu'elle devient brune au contact de l'air ou lorsque vous voyez apparaître de la rouille sur votre pare-chocs, vous faites face au travail de l'oxydation. L'oxydation existe aussi dans notre corps. Certaines oxydations sont naturelles et saines ; l'oxydation facilite le transfert d'énergie dans le corps. Elle permet également d'éliminer des substances étrangères à notre corps et potentiellement nocives en les rendant hydrosolubles (ce qui permet de les excréter dans l'urine). Par contre, une oxydation excessive et incontrôlée est l'ennemi numéro un de la santé et de la longévité humaine, et ce, de la même façon que l'oxydation transforme notre nouvelle voiture en un tas de ferraille ou qu'elle transforme une pomme en compost. L'oxydation produit des radicaux libres qui, nous le savons, sont responsables du vieillissement prématuré, initient le cancer, le détachement des plaques d'athéromes qui conduisent aux accidents vasculaires cérébraux et cardiaques, et entraînent plusieurs autres effets néfastes responsables des maladies auto-immunes et neurologiques.

Alors, comment une diète à base de plantes peut-elle nous protéger des maladies causées par ces mêmes radicaux libres ? Plusieurs évidences démontrent qu'une diète riche en protéines favorise la formation de radicaux libres, ce qui aggrave le dommage tissulaire non désiré. Seulement, il est théoriquement impossible que vous ayez une diète à haute teneur en protéines si vous consommez majoritairement des aliments entiers à base de plantes. Même si vous mâchez des légumes, des légumineuses et des noix pendant toute une journée, il vous sera très difficile d'obtenir plus de 12 à 15 % de calories quotidiennes issues de protéines.

Mais cette diète à base de plantes peut apporter beaucoup plus, comparativement aux aliments carnés riches en protéines animales. Il se trouve que les plantes produisent également des radicaux libres nuisibles – dans leurs cas, durant la photosynthèse. Pour contrecarrer cette production de radicaux libres, les plantes ont élaboré un mécanisme de défense évolué : elles synthétisent une panoplie de composés capables de prévenir le dommage en se liant et en neutralisant ces radicaux libres. Ces composés sont connus sous le nom « d'antioxydants ».

Quand les mammifères et nous-mêmes nous nourrissons de ces plantes, nous consommons les antioxydants de ces végétaux. Et ceux-ci nous servent aussi fidèlement et efficacement qu'ils le font pour les plantes, en nous protégeant des radicaux libres et en ralentissant le processus de vieillissement de nos cellules. Remarquablement, ils n'ont aucun effet sur le processus oxydatif bénéfique abordé plus tôt. Ils ne font donc que neutraliser les produits nuisibles associés à l'oxydation excessive.

Il semble raisonnable de supposer que notre corps n'a jamais senti le besoin de produire autant d'antioxydants étant donné que ces derniers étaient facilement disponibles dans ce qui était, du moins durant la plus grande partie de notre histoire, notre source d'alimentation primaire : les plantes. C'est seulement lorsque nous avons orienté notre diète vers une alimentation à base de produits carnés et transformés que nous avons favorisé cette oxydation excessive. L'excès de protéines dans notre diète a provoqué un surplus d'oxydation et nous ne consommons plus suffisamment d'antioxydants de plantes pour contenir et neutraliser tout ce dommage.

Il est cependant important de retenir que cela n'est qu'une théorie. L'élément primordial n'est pas de savoir *pourquoi* la diète BPAE fonctionne si bien, mais plutôt de réaliser à quel point elle *fonctionne*. Les évidences sont claires concernant l'efficacité de la diète BPAE – peu importe les raisons.

DES QUESTIONS SOUVENT POSÉES

Lorsque je donne des conférences en public, je suis souvent interpellé. Beaucoup de personnes veulent des formules précises et des règles

concernant la nutrition. Combien d'onces de légumes verts feuillus dois-je manger quotidiennement? Quelle devrait être la proportion de ma diète en gras, en protéines ou en glucides? De quelle quantité de vitamine C et de magnésium ai-je besoin? Certains aliments doivent-ils être appariés à d'autres, et si c'est le cas, dans quelle proportion? La question la plus fréquente que l'on me pose est: «Ai-je besoin de manger 100 % d'aliments à base de plantes pour obtenir les bénéfices sur la santé dont vous parlez?»

Si vous vous posez les mêmes questions, du calme! Quand il est temps de parler des chiffres, je suis réticent à être très précis étant donné que 1) nous n'avons pas suffisamment d'évidences scientifiques pour répondre à ces questions; 2) il n'y a théoriquement rien en biologie qui soit aussi précis qu'on le désire; et 3) aussi loin que les évidences le suggèrent, s'alimenter de façon BPAE élimine toutes nos inquiétudes «des détails». Vous n'avez qu'à manger divers aliments à base de plantes, et votre corps s'occupera à lui seul d'accomplir les mathématiques pour vous!

Quant à savoir si on devrait essayer de manger 100 % d'aliments à base de plantes plutôt qu'un peu moins – disons 95 à 98 % –, je n'ai pas trouvé de preuves scientifiques fiables montrant qu'une telle pureté soit absolument nécessaire, du moins dans la plupart des situations (à l'exception de patients atteints de maladies cardiaques et d'autres maladies fatales ou de cancers pour lesquels tout écart peut conduire à une aggravation ou une rechute du problème). Je crois, cependant, que si nous nous rapprochions de cette diète BPAE, plus proches nous serions d'une santé optimale. Je dis cela non pas parce que nous avons des évidences scientifiques infaillibles à ce sujet, mais plutôt en raison de l'effet sur nos papilles gustatives. Lorsque nous adoptons pleinement cette diète, nos papilles changent et demeurent différenciées dès que nous acquérons d'autres goûts compatibles avec notre santé. Vous ne pouvez conseiller une seule cigarette par jour à un grand fumeur qui veut arrêter sa consommation de tabac. En somme, il est plus simple d'y aller à 100 % plutôt qu'à 99 %; vous aurez plus de chance de réussir à long terme.

On me demande souvent si je considère la diète BPAE comme végétarienne ou végétalienne. Lorsque je décris cette diète, je préfère ne pas employer ces mots commençant par «v». La plupart des végétariens

consomment des produits laitiers, des œufs, beaucoup d'huiles ajoutées, des sucres raffinés et des aliments transformés, tandis que les végétaliens, qui éliminent les aliments d'origine animale, continuent toutefois à consommer des gras ajoutés (comme les huiles de cuisson), des glucides raffinés (du sucre et de la farine raffinée), du sel et des aliments transformés. La phrase «*à base de plantes et d'aliments entiers*» en est une que j'ai introduite comme membre des National Institutes of Health (NIH) auprès de mes collègues du comité de subventions de la recherche sur le cancer entre 1978 et 1980. Comme moi, ils étaient réticents à employer les mots *végétariens* et *végétaliens* ou à assigner une valeur particulière à une idéologie qui sous-tend la plupart des pratiques végétariennes ou végétaliennes. Mon intérêt était de décrire l'effet remarquable de cette diète sur la santé en utilisant les références des évidences scientifiques, plutôt que les références des idéologies philosophiques et personnelles – aussi nobles soient-elles.

POURQUOI VOUS DEVEZ M'ÉCOUTER

Plus avant dans ce livre, je partagerai un aspect plus personnel de ma vie ainsi que la trajectoire de ma carrière, mais j'aimerais d'abord résumer brièvement ma carrière de chercheur afin que vous puissiez établir ma crédibilité quant aux sujets que je veux couvrir ici.

Pendant plus de cinquante ans, j'ai lu et accompli plusieurs recherches expérimentales sur les effets complexes des aliments et de la nutrition sur la santé. Durant environ quarante de ces années, j'ai effectué des expériences en laboratoire avec plusieurs de mes élèves et collègues. Durant vingt de ces mêmes années, j'ai été membre de comités d'experts qui évaluaient et formulaient des standards nationaux et internationaux sur les aliments et la santé tout en déterminant quelles recherches devaient être financées. (La plupart du temps, mes opinions ne faisaient pas l'unanimité et n'avaient pas l'impact que je désirais sur certaines politiques – une des raisons qui m'ont d'ailleurs poussé à quitter l'académie puis à commencer à écrire des livres «populaires».) J'ai à mon actif plus de 350 publications de recherche dans les revues scientifiques les plus prestigieuses, dont la plupart étaient d'abord relues par les pairs. J'ai également fait partie de comités de rédaction de plusieurs revues scienti-

fiques de renom. Bref, durant la dernière moitié de ce siècle, j'ai été profondément immergé dans le développement de preuves scientifiques, depuis l'origine expérimentale jusqu'à la présentation des résultats en salles de cours, dans les conseils d'administration des politiques de santé et de nutrition, et dans l'espace public.

BPAE : UNE IDÉE DONT LE TEMPS EST (PRESQUE) VENU

Dans mon livre précédent, *Le Rapport Campbell*, coécrit avec mon fils Tom, j'ai partagé des études (la mienne et celles des autres) qui m'ont amené à défendre le régime BPAE comme l'alimentation humaine la plus optimale qui soit. Je dois avouer une certaine naïveté lorsque ce livre a atteint les étagères au début de l'année 2005. J'étais convaincu que cette preuve irréfutable, évoquée dans ce volume, allait changer profondément la façon de s'alimenter des Américains. Je croyais naïvement que la vérité serait elle-même suffisante pour informer des politiques gouvernementales, influencer certaines décisions d'affaires et changer le débat public sur l'alimentation.

Dans une certaine mesure, tous ces événements ont eu lieu. Certains responsables très puissants de l'ex-gouvernement (comme le président Bill Clinton) ont vanté *Le Rapport Campbell* et l'alimentation à base de plantes. Des entreprises progressistes et très influentes comme Google et Facebook offrent de nombreux plats BPAE dans leurs cafétérias. Il est maintenant beaucoup plus facile de se procurer des produits BPAE, que ce soit des repas ou des collations dans les épiceries, les restaurants, ou les magasins ou boutiques en ligne. De plus, l'engouement récent du «sans gluten» (dont le débat scientifique fait encore rage) a éloigné plusieurs personnes des pains transformés, des biscuits et des pâtes, pour leur offrir des alternatives moins raffinées et plus naturelles.

Mais la culture dominante n'a pas embrassé cette diète à base de plantes. Le gouvernement enseigne et subventionne toujours les mauvaises choses. Les entreprises répondent toujours à la diète standard des Américains (*Standard American Diet*, connue sous l'appellation «SAD»...), majoritairement composée de farine blanchie, de sucre blanc, de viande injectée d'hormones et d'antibiotiques, de produits laitiers, de colorants artificiels, de saveurs artificielles et d'agents de conservation.

Quant aux partisans du «sans glucides», ils prônent généralement un régime composé d'une quantité déraisonnable de protéines et de graisses animales. Ce livre sera donc en partie ma tentative de répondre à cette troublante question : pourquoi ? Si les évidences de la diète BPAE sont si convaincantes, pourquoi si peu a-t-il été fait en ce sens ? Pourquoi si peu de personnes en savent-elles sur ce sujet ?

Avant de partager mes convictions, basées sur mes années de travail dans le domaine nutritionnel, qui sont des solutions – des solutions qui ont des implications non seulement pour nos choix alimentaires et notre système de soins de santé, mais également pour la vitalité de notre démocratie et de notre avenir en tant qu'espèce –, je désire vous mettre au courant des preuves du mode de vie BPAE. Dans le prochain chapitre, je partagerai ces évidences et vous expliquerai comment évaluer l'efficacité des interventions de santé proposées.