

*« J'affirme que les scientifiques n'ont pas encore exploré toutes les potentialités des innombrables graines, feuilles et fruits pour garantir la nutrition la plus complète possible à l'homme. »*

**MAHATMA GANDHI**

### **Pourquoi autant de livres sur l'alimentation ont-ils été publiés récemment ?**

De toute évidence, il existe une grosse demande de la part du public sur le thème de la santé, qui n'a pas été satisfaite par la communauté scientifique mondiale. La plupart d'entre nous n'ont aucun contact avec les chercheurs, et les scientifiques quant à eux se tiennent à l'écart du commun des mortels. Je me demande comment cette situation a pu se créer, dès lors que le bien-être de l'homme est l'objectif premier de la science. La plupart des résultats de la science ne sont pas à la disposition du plus grand nombre ni à sa portée. Pour obtenir un rapport de deux ou trois pages sur une étude clinique, par exemple, j'ai dû payer de grosses sommes, parfois des centaines de dollars. Chaque article scientifique est écrit dans des termes complexes, ce qui le rend incompréhensible pour tous ceux qui n'appartiennent pas à cette branche particulière de la science. J'ai noté que le nombre des disciplines scientifiques augmente, et que de nouveaux termes ne cessent de voir le jour.

Au cours de ma vie, j'ai parlé avec des dizaines de scientifiques dans différentes régions du monde, et je n'en ai pas rencontré un seul capable de comprendre et d'expliquer les études de toutes les autres disciplines. De fait, plus les scientifiques disent en savoir long sur un sujet en particulier, et plus ils ont tendance à dire : « Ce n'est pas mon domaine » à propos des autres. Cette tendance suggère que la science dépasse la compréhension de l'homme moyen, et poursuit désormais la science pour la science. Tandis que le public veut être informé des découvertes les plus récentes, le monde scientifique est de moins en moins disposé à répondre à ses questions brûlantes. Un vide d'informations commence à se former, notamment dans le domaine de la santé et de l'alimentation.



**Permettez-moi de vous expliquer la différence entre les protéines complexes qu'on trouve dans la viande, dans le poisson et dans les produits laitiers, et les acides aminés simples qu'on trouve dans les fruits, dans les plantes potagères et surtout dans les légumes à feuilles vertes.**

Il est évident que l'organisme doit travailler beaucoup moins pour produire des protéines à partir de l'absorption d'acides aminés simples extraits des légumes qu'à partir des longues molécules de protéines déjà assemblées en fonction du modèle étranger d'une créature complètement différente comme une vache ou un poulet. Je voudrais à présent expliquer **cette différence en me servant d'une simple métaphore**:

Imaginez que vous devez fabriquer une robe de mariée pour votre fille. Consommer les protéines complexes que nous extrayons des vaches ou d'autres créatures, c'est comme aller dans un magasin d'articles d'occasion et acheter des vêtements usés, rentrer chez soi et passer plusieurs heures à découdre les morceaux des vêtements qui vous plaisent pour les associer et créer un vêtement qui irait bien à votre fille. Cette stratégie demanderait beaucoup de temps et d'énergie, et produirait une grande quantité de déchets. Il serait ainsi absolument impossible de confectionner un vêtement parfait. Consommer des acides aminés revient un peu à emmener sa fille dans un magasin pour choisir des matériaux neufs et magnifiques : tissu, dentelles, boutons, rubans, fils et perles. Avec ces éléments essentiels, nous pourrions créer une robe splendide, s'adaptant très bien au corps de notre fille, qui est unique.

Pareillement, quand nous consommons des légumes à feuilles vertes, nous « achetons » des acides aminés nouveaux, tout juste produits par le soleil et la chlorophylle, et notre organisme les utilisera pour reconstruire ses éléments en fonction de notre ADN, qui est unique. En revanche, notre organisme aurait bien du mal s'il essayait de produire une molécule de protéine parfaite à partir des molécules de quelqu'un d'autre, constituées d'associations totalement différentes d'acides aminés. De plus, il aurait alors très probablement une grande quantité de matériaux inutiles, difficiles à éliminer. Ces déchets transportés par le sang circuleraient longtemps, en provoquant des allergies et d'autres problèmes de santé. Le professeur W.A. Walker du département de nutrition de l'École de santé publique de Harvard, affirme que « les fragments de protéines digérés de façon incomplète

peuvent entrer dans la circulation sanguine. L'absorption de ces grosses molécule contribue à l'apparition des allergies alimentaires et des troubles immunologiques ». Le résultat paradoxal de la consommation de ces sources imparfaites de protéines animales, c'est que nombre d'entre nous développent une carence en acides aminés essentiels. Ces carences sont non seulement dangereuses pour la santé, mais modifient aussi drastiquement notre perception de la vie et notre façon de nous sentir et de nous comporter. Pour produire les neurotransmetteurs, l'organisme utilise des acides aminés essentiels comme la tyrosine, le tryptophane, la glutamine et l'histidine. Les neurotransmetteurs sont les substances chimiques naturelles qui facilitent la communication entre les cellules cérébrales. Ces substances gouvernent les émotions, la mémoire, l'humeur, le comportement, les capacités d'apprentissage et les rythmes veille-sommeil. Depuis désormais trois décennies, les neurotransmetteurs sont au centre de la recherche sur la santé mentale.