

ANNEXE

UN PISTOLET
DANS L'ASSIETTE

LE COURS
DU VIVANT

Crédit image : adobe stock, Wolfgang Zwanzger

Une synthèse des Lumières d'Orient et d'Occident



Annexe

UN PISTOLET DANS L'ASSIETTE

Interview de Robert Masson,
par Régis&Greg Production

Ce document est la retranscription d'une entrevue de près de 3heures, disponible en vidéo sur Youtube :

Partie 1/2 : <https://www.youtube.com/watch?v=Z2AxsJhcipY>

Partie 2/2 : https://www.youtube.com/watch?v=BESwT7GM_Pg

Relu et approuvé par Robert Masson, le 29 juillet 2016.

Table des matières

Présentation de Robert Masson.....	5
Confusion entre protéines et aliments protéiques.....	7
Les grands principes à respecter pour éviter les dangers de certains modes alimentaires	9
Le principe de la division cellulaire, son effet sur la santé et la longévité.....	12
Influence des restrictions caloriques sur la santé des rats.....	12
Le cas du végétarisme	13
Le mythe du végétalisme	15
Est-ce que les protéines végétales peuvent remplacer les protéines animales ?	18
L'implacable loi du minimum.....	19
Le cas des auteurs prônant le végétalisme	21
Au sujet de la vitamine B12	21
Les végétaliens tuent aussi des animaux	22
Retour sur l'hypocrisie de certains auteurs... ..	23
Équilibre acido-basique, affaiblissement et décalcification	24
Caries dentaires et putréfaction des matières dans le colon	27
Différence entre PH du sang et PH de la cellule	32
L'importance du tube digestif sur le mental	36
Caséine et gluten.....	37
Les inconvénients du gluten	38
La spiritualité.....	39
La désintoxication et le dispatching vital.....	40
Faut-il manger cuit ou cru ?.....	43
Libido et végétalisme.....	46

L'intestin	47
La digestion.....	47
3 repas par jour	48
Se désintoxiquer les intestins.....	49
Hydrothérapie du colon.....	51
Empoisonnement de l'organisme	52
Le jeûne.....	53
Le jeûne sec	54
Jeûne et repos.....	55
Sport et mode alimentaire.....	57
Protéines animales et apparition des maladies. Comparaison Japon-France.....	58
La viande est-elle cancérigène ?	59
Manipulation des rapports scientifiques et mensonges.....	60
Guérison par allègement digestif, puis apparition de carences	61
Le crudivorisme peut-il être viable ?	62
Le frugivorisme	63
Conseils concernant l'alimentation des enfants.....	64
La méthode de Thierry Casasnovas	65
L'illusion de l'idéalisme de certains naturopathes.....	67
Orthorexie.....	67
Conseils aux crudivores et végétaliens amateurs.....	68
Différence entre naturopathie sérieuse et charlatanisme.....	69
Les joies de l'assiette	70
L'alimentation individualisée	71

Présentation de Robert Masson

- Bonjour Monsieur Robert Masson.

- Ravi de vous rencontrer, bonjour !

- Dans un premier temps, je vais vous demander de vous présenter à nos auditeurs.

- Lorsque j'étais adolescent, j'étais atteint d'une très grave maladie et pour la médecine je n'avais que quelques années à vivre. Alors j'ai cherché simplement à voir s'il n'y avait pas d'autres choses qui pouvaient me tirer d'affaire. On avait dit à ma mère que si j'atteignais 18 ans ce serait un cadeau de Dieu. Elle me l'a dit après parce que quand je l'ai vu en larmes en descendant les services de cardiologie de Pfaffstätt, j'ai bien compris que ce n'était pas très beau ce qui avait été dit. Alors j'ai cherché ailleurs et j'ai eu la chance de comprendre assez vite ce qui me rendait malade. Je mangeais toute la journée du cacao et du sucre à la petite cuillère, j'adorais lire, et toute la journée je mangeais cela. J'avais horreur des crudités et pour faire l'homme comme les copains je fumais un petit peu. Bon, j'ai arrêté bien sûr le tabac, j'ai eu une nourriture plus équilibrée, des crudités au repas, mais surtout, j'ai arrêté de manger du sucre et du cacao toute la journée. En quelques mois, mes symptômes se sont estompés, je ne pouvais pas courir 20 mètres, impossible de courir. A un moment donné, je me souviens, je revenais d'un match de foot en tant que spectateur, au stade Auguste-Bonal à Sochaux, et là j'ai dû m'asseoir sur une murette à ne plus pouvoir bouger. J'ai fait prévenir ma mère qui est venue me chercher. J'avais un genou gonflé : rhumatisme articulaire aigu, grave, donc le cœur très atteint. Donc en changeant mon mode de vie, j'ai pu me guérir tout doucement. Et après, je devais avoir vers les 25 ou 30 ans, j'ai rencontré celui qui était le plus grand

propagateur de la naturopathie en France : Pierre Valentin Marchesseau. Un grand monsieur, au visage de prophète, avec des visions de prophète, quelqu'un d'extraordinaire ! J'ai été son collaborateur 20, 30 ou 40 ans je ne sais plus, il m'appelait son fidèle lieutenant, et je partageais tous ses points de vue en ce qui concerne la santé et la vision globale du monde, sauf en nutrition ou, hormis la question de frugalité et la question du « bio » – on appelait pas cela comme ça à cette époque, on appelait ça « l'état naturel » –, j'étais entièrement d'accord avec lui mais pas d'accord sur le fait de consommer des quantités énormes de fruits et sur le fait de manger tout cru et sur le fait de séparer les aliments protidiques des aliments farineux car bien sûr je l'avais mis en pratique, à cette époque, et j'améliorais ou guérissais déjà le psoriasis, l'arthrose, l'eczéma, l'asthme, mais paradoxalement les gens me disaient « *oui, ça va mieux, mais je ne peux plus faire de sport, je ne peux plus avoir de rapports sexuels, je suis crevé-e en permanence* » et je me suis dit il y a quelque chose qui ne colle pas, on guérit d'un côté et on esquinte les gens d'un autre côté. Alors là, j'avais énoncé cette petite loi : tout séparatisme alimentaire simplifie la digestion et de ce fait diminue les fermentescences et les putrescences, mais certains séparatismes, notamment farineux-protéines, entraînent perte de poids, de vitalité et d'énergie. Donc c'était une constatation. A partir de là, j'ai été en désaccord avec Pierre Valentin Marchesseau et bien sûr il m'a demandé de ne plus enseigner chez lui, puisque je disais clairement que je ne pouvais pas être d'accord avec des méthodes qui entraînaient une dévitalisation. Après, j'ai été sollicité pour travailler dans une école, la SISMA, qui était à un moment donné l'école la plus importante au monde de naturopathie puisqu'il y avait 330-350 élèves, c'était énorme. Et puis comme avec ces personnes, bien que je sois toujours resté ami avec, je n'arrivais pas à toucher mon salaire, il fallait bien que je vive, naturopathe ou pas, alors j'ai fondé ma propre école et j'ai rencontré Sandrine qui a beaucoup propagé mon « image de marque » si je peux dire et qui a beaucoup agrandi cette école et maintenant,

quoique étant séparés, nous sommes toujours la tête du CENA. Donc voilà un peu mon parcours.

- Si je peux me permettre, du coup, on vous a diagnostiqué votre problème cardiaque à quel âge ?

- Autour de 13 ans.

- Et vous en avez combien à présent ?

- Je vais avoir 85 ans. D'ailleurs voyez, quand je pratiquais les méthodes naturelles, toujours nourriture bio certes, frugales certes, mais dissociées car bien sûr j'ai expérimenté aussi sur moi. A cette époque j'allais voir ma mère qui habitait Montbéliard, je partais de Paris jusqu'à Montbéliard, un peu moins de 500km, j'étais obligé de m'arrêter tous les 100km pour dormir, maintenant, plus de 50 ans après, je peux faire le trajet d'une seule traite. Si ma nourriture est restée bio, j'ai très rapidement vu le danger de cette méthode et je l'expliquais tout le temps dans mes conférences. Donc pour moi, c'est une erreur gravissime, dont nous parlerons je pense, de séparer aliments protidiques et aliments farineux.

Confusion entre protéines et aliments protéiques

- Actuellement on constate une recrudescence de la mode végétarien-végétalien, avec le mouvement vegan, vous avez peut-être déjà entendu parlé ?

- Je pense qu'après la guerre, les gens ayant été frustrés et carencés – d'ailleurs pendant la guerre, les hôpitaux étaient plutôt vides –, alors après la guerre, les gens se sont jetés sur la nourriture quand il y a eu l'abondance, vous aviez des gens qui commençaient par exemple par un plateau de cochonnaille, après il y avait une viande avec une purée, après y'avait du fromage, après y pouvait y'avoir un dessert aux oeufs, au lait, par exemple île flottante, soit 5 apports de protéines le midi, 5 apports de protéines le soir, donc 10 apports de protéines par jour ; il va sans dire que c'était l'excès. Alors, des voix se sont élevées pour dénoncer le danger de l'excès de protéines, mais par contre, à vouloir les supprimer c'était extrêmement dangereux. Donc on est passé d'un extrême à l'autre ; on est passé de 10 apports par jour, à 0 apport par jour ou 1-2 apports par semaine, ce qui est une absolue aberration. Les apports protéiques nous en reparlerons, mais il faut pour la plupart des individus, un apport midi et soir. Un peu de viande à midi, un peu de poisson ou de fruits de mer le soir. Ca c'est le mieux. Quand je dis « un peu », ça signifie autour des 100 à 150 grammes. Ca peut être suffisant, encore que les situations de croissance ou certains états de vieillesse, de malabsorption intestinale peuvent augmenter ces besoins. Dans le monde de la naturopathie et même le monde de la médecine de beaucoup de médecins malheureusement, et certains nutritionnistes, confondent même protéines et aliments protéiques. Par exemple, tout simplement, 100 gr de viande, c'est à peu près 18-20gr de protéines, 100gr de poisson, approximativement aussi, 100gr d'oeuf, c'est 18 gr (de protéines), or dans 100 gr de viandes, il n'y a pas 100gr de protéines, il y a 18-20 gr. Alors quand on dit qu'un individu doit avoir 1 gr par jour de protéine et par kilo corporel, ce qui signifie pour un petit bonhomme comme moi de 60-63 kilos, 60 gr de protéines, que je trouve dans 150 grammes de viandes + 150 grammes de poisson. 60 gr de protéines se trouve dans 300 gr d'aliments protéiques. Donc il y a une redoutable confusion chez les naturopathes et

même chez certains médecins entre protéines et aliments protéiques. Voilà ma position sur les protéines.

Les grands principes à respecter pour éviter les dangers de certains modes alimentaires

- Pouvez-vous faire le point des différentes modes alimentaires. Depuis 1960, on a eu la méthode Kousmine, il y a eu la méthode Seignalet et l'alimentation dissociée de Shelton, est-ce que vous pouvez faire un historique ?

- Écoutez, c'est extrêmement simple ! Si vous prenez un monsieur qui vient de faire une dizaine de kilomètres en ayant sur son dos 10 kilos de viande, 10 kilos de poisson, 10 kilos d'œufs, 10 kilos de fruits, 10 kilos de légumes, 10 kilos de céréales et 10 kilos de légumineuses. L'individu est claqué, il n'en peut plus. Vous fermez les yeux et vous enlevez un paquet, soit les fruits, soit les viandes, soit les céréales, et qu'est-ce que vous dit l'individu ? Ah qu'est-ce que je me sens bien ! Eh bien dans l'homme moderne, actuellement suralimenté, vous enlevez n'importe quoi, les céréales, ou les viandes, ou les œufs, ou les fruits et l'individu va mieux, tout simplement parce que vous faites un allègement. Il va mieux jusqu'à quand ? Quand vous enlevez un aliment, l'organisme a des réserves nutritionnelles des éléments qu'il tirait de cet aliment. Par exemple, si vous enlevez les protéines animales et qu'il n'y a plus de B12 dans l'alimentation, eh bien le corps en a pour 3 ans de réserves, donc l'individu va dire « je n'avais pas besoin de cela », c'est seulement au bout de 3 ans qu'il va souffrir d'une carence en B12. Même chose : vous enlevez totalement les fruits, les crudités et les légumes de l'alimentation, l'individu va dire « qu'est-ce que je suis bien », mais au bout d'un an ou deux apparaissent les premières carences en vitamines C ; il va saigner un peu des gencives, il va devenir un

peu plus frileux, il va avoir des ongles cassants, il va avoir des infections plus facilement, il va falloir attendre un certain temps. Même chose, vous enlevez les graisses animales, avant qu'il y ait décalcification par manque de D3, eh bien il va falloir plusieurs mois voire plusieurs années. C'est ça qui est très grave : l'organisme a des réserves qu'il tirait de l'aliment et il va falloir parfois des années avant que n'apparaissent les symptômes de carences. Par contre, dès l'instant où vous avez enlevé quelque chose, comme il y a un allègement digestif et métabolique, l'individu va mieux, il y a une diminution de la volémie, du volume du sang qui est plus fluide et moins abondant, le coeur pulse moins et va mieux, l'individu est moins essoufflé, etc. Donc dès l'instant où vous enlevez quelque chose, n'importe quoi, l'individu va aller mieux. Prenons notre individu qui vient de faire 10km avec tous ces sacs sur le dos, pratiquons l'allègement mais au lieu d'enlever un paquet, enlevons un peu de chaque paquet et on a le même allègement sans risquer de carences. Mais c'est trop simple et on n'aime pas les choses simples. L'individu a besoin que ce soit draconien et a beaucoup de mal à comprendre les nuances. Vous pouvez inventer n'importe quel système et devenir riche, inventez le « thalassavorisme », par exemple : demain, les gens n'ont plus le droit qu'à manger des poissons, des fruits de mer, des algues et des légumes de mer. Mais vous allez faire des miracles ! Vous allez vous enrichir, jusqu'au moment où les individus auront des carences protéiques puisqu'on aura enlevé les farineux et une bonne partie des protéines seront transformées en sucre, mais en attendant, vous allez devenir milliardaire, ou millionnaire. Donc, toute soustraction d'un aliment va être bénéfique pendant plusieurs mois ou plusieurs années, jusqu'au moment où apparaissent les carences où l'organisme n'a plus de réserves de l'élément qu'il tirait de l'aliment soustrait. Et là les carences apparaissent, avec les déprimés, etc. et les ruptures de couple, parce que très souvent dans un couple, l'homme oblige la femme (ou le contraire) à suivre tel régime et un jour il y en a un qui en a marre, qui est frustré et qui s'en va. Il y a aussi cela dont on

parle peu. Quand on voit ces pauvres gosses qui n'ont pas le droit de manger un morceau de pain parce que ça contient du gluten, d'autres qui n'ont pas le droit de manger un oeuf parce qu'il y a des protéines, un jour ou l'autre, outre les carences organiques, les enfants non seulement tombent malades mais quand ils ont l'âge de décider par eux-mêmes, ils font des orgies de nourriture et ils détestent ces parents qui les ont tant frustrés. On perd tout, on perd non seulement la santé des gosses mais on perd aussi leur amour, c'est extrêmement grave ! En fait, l'homme atteint les plus hauts niveaux de santé quand il mange de tout, mais le plus bio possible et le plus frugalement possible. Si on regarde les centenaires de par le monde, on s'aperçoit de choses extraordinaires ! Il y a des endroits comme par exemple les Vilcabambins, dans l'Equateur, je connais assez bien car l'une de mes élèves, quand je leur demandais de faire une thèse il y a une trentaine d'années, a été faire son stage à Vilcabamba. Là, ils mangent assez peu de viande et ils atteignent un grand âge. Un autre endroit, vous avez les Abkhazes de Sibérie, ils mangent une nourriture de 80-90% carnée et ils deviennent quand même centenaires, c'est même le seul endroit au monde où les dents repoussent après cent ans. Si vous prenez par exemple les Crétois, où paraît-il, on devient vieux parce qu'on mange beaucoup de fruits, alors comment expliquer que les pays où il y a les super-centenaires, l'île d'Okinawa, où il y a des gens de plus de 110 ans, on voit là qu'ils mangent de tout sauf pratiquement pas de fruits et ça fait des super-centenaires, alors la théorie des anti-oxydant... hum ! Par contre, est-ce qu'il n'y aurait pas un point commun à toutes ces gens qui ont des nourritures totalement différentes et qui atteignent cent ans et plus. Eh bien oui il y a un point commun extrêmement simple : la frugalité. Les nourritures sont très variées, en général ils mangent bio, des aliments du terroir, mais surtout, ils mangent peu ; ils mangent frugalement et c'est ça le secret de la longévité.

Le principe de la division cellulaire, son effet sur la santé et la longévité

Quelle que soit votre alimentation, vous naissez avec un potentiel de division cellulaire et quand vous arrivez à peu près à 70 divisions, quand vous arrivez au terme de vos divisions cellulaires, c'est la mort. Alors, quand on mange normalement, un homme qui est fait pour vivre 70 ans, va vivre 70 ans. S'il mange normalement, ses cellules s'usent normalement, meurent normalement et se renouvellent normalement, et il arrive au terme de ses divisions. Par contre, si l'individu mange comme deux pour trois, il mange plus qu'il ne faut, les cellules travaillent beaucoup plus, elles s'usent beaucoup plus vite, elles meurent beaucoup plus vite, elles se renouvellent beaucoup plus vite et les 70 divisions cellulaires, au lieu de se renouveler en 70 ans, vont se renouveler en 50 ans. On peut prolonger la vie, mais en ralentissant la cadence des divisions cellulaires. Par exemple, un individu qui est fait pour vivre 70 ans, lui, mange de tout mais il est sobre, il est frugal, il mange peu. Lui, il demande peu à son métabolisme cellulaire, qui travaille peu, les cellules meurent beaucoup plus lentement et se renouvellent plus lentement, et il va faire ses 70 divisions cellulaires en 90 ans, au lieu de 70 ans. Donc, en fait, on ne peut pas prolonger la vie, mais on peut ralentir la cadence des divisions cellulaires. C'est cela le secret du rajeunissement, y'en a pas d'autre. Que ce soient des vers de terre, des éléphants ou des rats, en laboratoire on a trouvé qu'un moyen de prolonger la vie de 30 à 40 %, c'est de diminuer les quantités de nourriture. Il n'y a pas d'alimentation propre à prolonger la vie, ça n'existe pas, c'est faux, par contre il y a la frugalité qui prolonge la vie.

Influence des restrictions caloriques sur la santé des rats

J'ai dans ce livre¹ un tableau (*voir ci-dessous*) où on explique qu'on a pris deux lots de 250 rats. Au premier lot, on a donné telle nourriture à volonté, aux autres la même nourriture mais restreinte quantitativement. Entre 800 et 899 jours, il n'y avait plus que 21 rats vivants dans le lot de ceux qui mangeaient à volonté dont 15 cancéreux, et encore 157 dans le lot de ceux dont l'alimentation était restreinte, dont 4 cancéreux. A 1000 jours, plus aucun rat ne vivait encore dans le premier lot. A 1300 jours, dans le second lot, 11 rats vivaient encore. Donc on sait ce qu'il faut pour prolonger la vie, mais c'est trop simple et ça ne fait pas vendre des remèdes, des hormones, évidemment...

Influence des restrictions caloriques sur la fréquence du cancer chez le rat (d'après Ross et Bras)						
	Régime normal		Restrictions constantes		Restrictions temporaires	
Âge en jours	Nombre de rats	Nombre de cancers	Nombre de rats	Nombre de cancers	Nombre de rats	Nombre de cancers
21-399	250	0	250	0	150	0
400-499	177	1	220	0	95	0
500-599	145	11	213	1	93	2
600-699	111	19	201	4	72	4
700-799	65	25	176	1	51	16
800-899	21	15	157	4	22	11
900-999	2	1	116	9	4	3
1 000-1 099			85	8		
1 100-1 199			61	13		
1 200-1 299			31	6		
1 300-1 399			11	2		
1 400-1 499			1	0		

Tableau extrait de l'ouvrage de l'auteur « *La naturopathie foudroyée* »,
publié aux Éditions Guy Trédaniel

Le cas du végétarisme

¹ *Nota bene* : la naturopathie foudroyée, écrit par lui-même.

- En fait je voulais qu'on revienne sur la différence fondamentale qu'il y a entre le régime végétarien, que vous validez, et le régime végétalien ?

- Cela, c'est extraordinairement important. Si on prend les végétariens : Ces gens-là ne boivent pas d'alcool ; deuxièmement, il ne fume pas ; troisièmement, il ne prend pas de drogue ; quatrièmement, ils ne prennent pas de molécule chimique de synthèse puisqu'ils mangent bio ; cinquièmement, ils se soignent soit en homéopathie ou en naturopathie ; sixièmement, ils sont croyants et ils prient. Même si Dieu n'existe pas – on ne discute pas de cela –, la prière va être relaxante, ils se relaxent ; septièmement, ils font de l'exercice physique et le plus souvent dans la nature. Avec ou sans viande, quelqu'un qui fait ça, va avoir une bien meilleure santé ! Les végétariens, c'est vrai, font moins de maladies cardiovasculaires que monsieur tout le monde. Pourquoi ? Parce qu'il n'y a pas d'alcool, pas de tabac et qu'en général, ils ne se suralimentent pas. Ils enlèvent les trois causes des maladies cardiovasculaires : l'alcool, le tabac, la suralimentation, donc il y en a moins chez eux, mais ça n'a rien à voir avec la viande. Par contre, il y a chez les végétariens beaucoup plus de maladies auto-immunes, de fatigue chronique, de décalcification, d'insuffisance pondérale – ils sont des fois maigres comme des clous –, ils sont parfois le teint complètement blanc ou grisâtre, il y a beaucoup d'anémie, de carences diverses, énormément d'impuissance, de frigidité et de fatigue générale. Souvent, ils meurent relativement jeunes donc ce n'est pas une panacée.

Le végétarien fait trois grandes erreurs. La première : il prend l'aliment le plus « mortel » qui soit : le soja cru. Le soja cru tue, c'est pire que l'alcool et le tabac réunis. Deuxièmement, il grignote quelques fois. Et troisièmement, il fait des mélanges inouïs ! Par exemple le matin, on voit des gens prendre un pain à 6 ou 7 céréales, avec dessus, du beurre, du miel, avec ça un jus d'orange, des bananes, des dattes, des noisettes, des

amandes, etc. C'est bio, mais impossible à digérer. Ils se porteront moins bien que le mec qui est à côté et qui prend pain, beurre, confiture et café au lait, même pas bio. Donc voilà, le végétarien se détruit par le soja cru, le grignotage et ses mélanges inouïs. Si le végétarien sait éviter ses trois facteurs, et prend deux œufs entiers tous les jours à midi et du fromage le soir s'il digère et métabolise bien la caséine, ou au moins des oléagineux, avec bien sûr farineux, crudités, etc., le végétarien peut atteindre une magnifique santé, donc le végétarisme est tout à fait possible.

Le mythe du végétalisme

Le végétalisme, c'est autre chose ! D'abord un premier point qui est très important. Est-ce que le végétalisme est une réalité biologique ou une utopie de l'esprit ? D'abord, est-ce que le végétalisme existe dans la nature ?

- On va vous dire les vaches...

- Eh bien non, justement la vache n'est pas du tout végétalienne parce qu'elle ingère entre 100gr et 1kilo d'insectes par jour, comme le cheval. Alors est-ce que ces insectes jouent un rôle négligeable ou pas ? Eh bien c'est simple, on a l'expérience qui a été faite maintes fois. Si on prend une jument gravide, portante, et qu'on l'alimente avec du foin, même bio, dépoussiéré, elle met au monde des petits poulains, atteint d'ostéomalacie – des os mous –, et d'atrophie des parathyroïdes, et le petit poulain, au lieu de rester debout sur ses pattes dès la naissance, il s'affale, il tombe par terre. Pourquoi ? Parce qu'en dépoussiérant le foin de la jument, on a enlevé les insectes et les oeufs d'insectes, donc même un herbivore a besoin de protéines animales. Prenons le cas du lapin : le lapin soumis à l'élevage naturel mange toute la journée, des racines, de l'herbe,

notamment. Quand on élève le lapin en cage, sur un plancher, sur du dur, ou sur du ciment. Vous l'élevez à l'alimentation naturelle, des racines, des betteraves, des carottes, de l'herbe, etc. Le lapin vit. Vous donnez la même alimentation, mais vous élevez le lapin sur un treillis par lequel tombe les crottes, le lapin meurt. Que s'est-il donc passé ? Le lapin mange toute la journée et une partie des déchets de sa digestion s'accumule dans le caecum, ce petit organe qui est entre le grêle et le colon, et là il fabrique des paquets de bactéries. La journée, il va éliminer des crottes dures qu'il ne touche pas. Par contre, ces paquets de bactéries qu'il a fabriqués tout au long des 24h, il les évacue la nuit. Ce sont des crottes molles, paquets de bactéries, que le lapin remange, ce qui lui permet de survivre en mangeant ses crottes. Si vous élevez le lapin sur un treillis par lequel tombe les crottes, le lapin meurt. Donc le lapin vit parce qu'il mange ses crottes.

Regardons une vache par exemple, elle ingère des quantités considérables d'insectes et d'oeufs d'insectes ; elle n'est pas végétalienne. D'ailleurs, elle a un tube digestif d'un peu près 50 mètres, elle a 4 estomacs, elle a une flore spéciale, elle salive 200 litres de salive par jour, elle évacue au moins 1000 litres de gaz. Imaginez qu'on soit constitué comme une vache : vous invitez une copine à boire un pot, et au bout d'un quart d'heure, vous avez déjà perdu 3 litres de salive et éliminé une centaine de pets, vous parlez à la copine, elle est déjà loin. Heureusement que nous ne sommes pas végétaliens !

- Effectivement pour aller dans le même sens. Quand on est en ville, on a du mal à s'imaginer, mais quand on est à la campagne et qu'on regarde un pré, l'été, et qu'on marche dans le pré, on a des sauterelles, on a des insectes qui vont dans tous les sens.

- Bien entendu ! On nous a dit aussi que nous avons le même tube digestif que les grands singes, les chimpanzés, les orangs-outans et que ce sont des frugivores. C'est un

mensonge éhonté² ! L'alimentation des grands singes est à 70% végétale : bananes, racines sucrées, pousses vertes, céréales à l'état laiteux, oléagineux, etc. Par contre, elle est à 30% animale ; les singes se nourrissent énormément de termites, ils mangent des larves sous les écorces, ils mangent des oeufs d'oiseaux dont ils sont très friands et quand il y a les oisillons, ils mangent les oisillons. Et au bord d'une côte chaude, ils attendent la marée basse et ils dégustent les fruits de mer, et à la course, ils attrapent les petits mammifères. Leur nourriture est à 30% animale. Quand vous avez des singes d'une certaine taille, d'une certaine force, qui ne sont pas loin d'une autre ethnie de singes, moins vigoureux, moins forts, les grands singes se mettent en groupe, cernent un petit singe isolé, le tuent et le bouffent sur place. Non seulement, ils sont carnivores mais ils se bouffent entre eux. Qu'on ne dise pas que les singes sont des frugivores, de grâce, arrêtons ce mensonge. Le singe est un omnivore absolu, comme l'ours, comme le sanglier et tant d'autres animaux car l'omnivorisme est extrêmement répandu dans la nature, contrairement à ce que racontent beaucoup de naturopathes. Il n'y a pas d'animaux végétaliens. Ceux que l'on appelle « herbivore » prennent une quantité considérable d'insectes et d'oeufs d'insectes.

Nous voyons donc que le végétalisme est une vue de l'esprit et que ça n'existe pas dans la nature. D'autre part, plus on s'élève dans l'évolution animale, plus les besoins nutritionnels deviennent complexes. Ainsi, un vers luisant a des besoins moins complexes que le hanneton. Le hanneton a des besoins moins complexes que le lièvre, qui a des besoins moins complexes que le singe, qui a des besoins moins complexes que l'être humain, etc. Plus on s'élève dans l'évolution, plus le psychisme devient développé, plus les fonctions sont multiples et variées, plus les besoins nutritionnels le deviennent aussi. Or l'homme étant le sommet dans l'évolution, il a des besoins nutritionnels les

² *Nota bene* : le mensonge n'est pas d'affirmer que les grands singes ont le même tube digestif que l'être humain, mais qu'ils seraient frugivores.

plus variés possibles par rapport aux animaux, donc déjà là, on s'aperçoit que l'alimentation de l'être humain doit être variée.

Est-ce que les protéines végétales peuvent remplacer les protéines animales ?

Il y a les faits : j'ai la chance, vu mon âge, d'avoir côtoyé les gens qui pratiquaient la « vie claire » il y a 30-40 ans, et ce que j'ai vu, fait que jusqu'à la fin de ma vie, même si je vis 100 ans, je garderai la même combativité pour dénoncer les dangers du végétalisme.

- En faisant un petit historique en partant de Thierry Casasnovas et en remontant dans le temps, je suis tombé entre autre chose sur « la vie claire », de quoi s'agit-il ?

- La « vie claire », c'était des gens qui préconisaient le végétalisme, mais dans le végétalisme de la vie claire, il y avait les céréales, les légumineuses, les oléagineux, on mangeait de tout, sauf ce qui était d'origine animale. Ni viande, ni poisson, ni oeuf, ni fromage, ni lait, ni yaourt, rien de ce qui était animal, même le miel qui a été considéré comme semi animal était à rejeter. On mangeait seulement ce qui était végétal.

Le temple du végétalisme, on y rentre porté par ailes de la spiritualité et on en sort dans un cimetière d'enfant, c'est ça le végétalisme ! Un bébé qui est élevé la première année au laits végétaux, en général il meurt. S'il est élevé au lait de soja, il reçoit en oestrogènes l'équivalent de ce que reçoivent 4 à 5 femmes ménopausées, ce qui fait que si c'est une petite fille, dès l'âge de 8-9 ans, elle a des kystes sur l'ovaire, et si c'est un petit garçon, à 17 ans, son pénis a 2 centimètres. Très souvent, élevé uniquement au lait végétaux l'enfant ne survit pas. Ensuite, après la première année, de 1 à 5 ans, élevé aux laits végétaux, la croissance stagne et certains enfants meurent, donc c'est gravissime. Quant

à l'adulte qui dit se nourrir uniquement de végétaux, 90% mentent effrontément et prennent sous le manteau des oeufs ou du fromage. Je ne citerai pas de nom, mais j'ai mangé à la table de célèbres végétaliens, ils se tapaient des steaks saignants très épais. Moi je demandais ma viande bien cuite mais eux c'était des steaks saignants.

- Pourquoi pensez-vous que ces gens-là mentent, est-ce que c'est pour faire tenir leur dogme ?

- Oui, pour asseoir leur théorie ! Et soi-disant, ça donne la spiritualité. Attendez... Jésus mangeait du poisson et Hitler était végétarien. Qui préfère-t-on, Jésus ou Hitler ? Bon, c'est une autre histoire, là c'est un peu manichéen, je suis d'accord, mais allez dans une réunion de végétaliens, et parlez des omnivores qui mangent de la viande pour équilibrer leur menu. Voyez la réaction des végétaliens. Allez dans une réunion d'omnivores et parlez des végétaliens qui ne veulent pas manger de protéines animales par respect de la vie de l'animal, et voyez de quel côté est la colère, de quel côté est l'agressivité. Vous allez voir si c'est les mangeurs de viande qui se mettent en colère ou si c'est les mangeurs de végétaux. Vous allez voir qu'est-ce qui donne la paix de l'esprit. Faites l'expérience...

L'implacable loi du minimum

La théorie des partisans de l'alimentation végétale est la suivante : si on associe une céréale et une légumineuse à un même repas, par exemple, riz et soja, ou blé et lentilles, vous avez dans l'assiette tous les acides aminés nécessaires à la vie et à la santé ; voilà ce que nous disent les végétaliens. Les légumineuses sont carencées en tryptophane, cystine, méthionine, qu'on trouve dans les céréales, et les céréales sont carencés en thréonine, lysine et isoleucine qu'on trouve dans les légumineuses. Donc l'un apporte ce que l'autre n'apporte pas. Donc les végétaliens disent vrai quand ils disent qu'en

associant céréales et légumineuses, on a tous les acides aminés – les acides aminés, c'est ce qui constitue les protéines, bien sûr – nécessaires à la vie. Mais il y a dans cette assertion deux omissions graves, c'est qu'en matière de nutrition protéique, y a une loi terrifiante, une loi implacable, c'est la loi du minimum. L'organisme utilise les aminoacides présents et passant dans le sang à la suite d'un repas après digestion, qu'en fonction de celui qui est présent au minimum. Or, dans une alimentation composée de céréales et de légumineuses, certains acides aminés ne sont présents qu'à 40 ou 50 % des besoins de l'organisme. Ce qui veut dire en clair que les autres acides aminés arrivent dans le sang en quantité suffisante mais ne seront utilisés qu'en fonction de l'acide aminé le plus manquant, c'est-à-dire qu'ils ne seront utilisés qu'à 40 ou 50% de leur présence, même s'il ne manque qu'un seul acide aminé, même s'il n'y en a qu'un seul qui n'est pas en quantité suffisante. Comme dans une réunion où vous avez une trentaine d'individus, y a un manchot, un seul, et parce qu'il y a un manchot, tous les autres ne peuvent plus se servir que d'un bras. Donc les aminoacides sont utilisés au prorata du plus manquant.

La deuxième omission, c'est que la disponibilité des acides aminés végétaux est extrêmement faible. Les acides aminés végétaux sont enfermés dans un contexte fibreux : lignine, cutine, cellulose, hémicellulose, et l'être humain n'est pas mécaniquement et enzymatiquement outillé pour extraire les acides aminés enfermés dans un contexte fibreux ; seuls certains animaux sont mécaniquement et enzymatiquement outillés pour extraire les acides aminés de la protéine végétale. La biodisponibilité est donc extrêmement faible et ceci vient encore compliquer les effets délétères de la loi du minimum.

Le cas des auteurs prônant le végétalisme

- Alors justement, en cherchant, je suis tombé sur internet, sur un article ou vous exprimiez un droit de réponse³ quant à la mise en cause de vos théories par Monsieur Schaller ...

- Mais pardi ! Mais il se tape de la viande mais... mais les gens mentent effrontément... Enfin, je ne dis pas que Schaller est un menteur, mais il disait dans un article encore récent qu'il mangeait de la viande parce que c'est simplement pour être comme les autres, pour ne pas faire « tranché », ne pas gêner ceux qui en mangent. C'est très commode...

- Donc lui est persuadé que le végétalisme est valable mais il ne se l'applique pas ?

- J'ai mangé à la table de tous les grands auteurs, et je peux vous dire qu'ils mentent effrontément. Y'en a un qui mentait pas, il s'appelait Mosséri. C'était un homme charmant, il était sincère, je l'ai rencontré, il m'a reçu très gentiment à cette époque. J'étais un relativement jeune naturopathe et les gens que je lui envoyais, quand on lui demandait de faire une conférence, il leur disait « *je ne peux pas ça me fatigue* » et quand il plantait un arbre dans sa propriété vers Troyes, il donnait un coup de pioche par jour et en trois semaines l'arbre était planté. Alors lui il suivait, il prouvait qu'il suivait ce qu'il disait.

Au sujet de la vitamine B12

³ Le « droit de réponse » en question, est disponible à cette adresse : <http://daodejing.free.fr/bib/SP%20vegetarien%2018.pdf>

Autre chose, les végétaliens, ou peuvent-ils trouver la vitamine B12 ? Y'en a dans les végétaux, dans les levures et dans les algues, en très faible quantité et dans les végétaux, elle n'est pas assimilable. Alors les végétaliens américains, ils vont en pharmacie chercher des levures supplémentées en B12 de synthèse, puisque la B12 végétale naturelle n'est pas utilisable. Ils prennent donc soit des médicaments de B12 synthétique qu'ils vont chercher en pharmacie, soit des levures supplémentée en vitamine synthétique.

- Et même maintenant, ils se font des injections directes de B12 en intramusculaires...

- Et alors cela change quoi ? Ils ont besoin de la chimie pour vivre ?

Les végétaliens tuent aussi des animaux

- Ils ne font pas de mal aux animaux comme ça, c'est ce qu'ils disent.

- Ah bon ? Alors comment font-ils pour respirer, puisqu'à chaque respiration, ils tuent des millions d'animalcules. Quand ils vont à selles, ils vont tuer des centaines de milliards de bactéries, qui vont être tués en présence d'oxygène, des bactéries anaérobies. Ils font quand même des millions de milliards de morts chaque jour... vous savez, le moine qui prend son balai en marchant pour ne pas tuer des insectes, il les tue avec son balai, il les estropie. Moi je préfère y marcher dessus et les tuer d'un coup, pas les faire souffrir. Dans ce monde-là, je peux vous dire, le nombre de gens qui racontent des théories et qui connaissent les meilleurs restaurants de France et quand ils voient un de leur élève passer, qui se planquent, ce n'est pas une vie ça !

Retour sur l'hypocrisie de certains auteurs...

- D'autant qu'on engage des gens qui, eux, sont honnêtes, à ruiner leur santé...

- Bien entendu ! Je me souviens un jour, j'avais un ami, un célèbre phytothérapeute, je ne dirai pas le nom, qui venait me voir, il est mort maintenant, paix à son âme. Il mangeait avec moi, alors moi je mangeais ma viande à midi, je la demandais bien cuite, lui demandait un steak épais et saignant, il adorait la viande et il se tapait sur le ventre en disant « *y'a pas de mal à se faire du bien* ». Il avait ce geste. En conférence, il disait : « *ne mangez pas de la viande, c'est du cadavre ...* » alors là, on était invité un jour. J'étais invité à la ligue pour la vivisection. Parce que je suis contre la vivisection bien sûr. C'est horrible ça. De même que je suis contre l'élevage actuel des usines à viandes, c'est monstrueux ! Des bêtes qui ne voient pas la lumière du jour, connaissent pas les saisons, bourrées d'antibiotiques, bourrées de psychotropes, parfois bourrées d'hormones, etc., c'est monstrueux ! Cela déshonore l'être humain. De même, je suis contre les conditions d'abatage, bien entendu, ça va de soi, mais un animal, qui a sa vie d'animal, qui est dans les champs plusieurs mois ou la poule qui picore du grain, surtout des insectes et des larves et des herbes ; l'animal qui vit de sa belle vie en plein air, si l'abatage est ultrarapide, c'est autre chose. Ça n'a rien à voir avec l'abatage de certains animaux qui est monstrueux et avec l'élevage qui est encore plus monstrueux. Et bien sûr, ceux qui ont peur de ça, qu'ils aillent voir ce qu'est la vivisection. Ça c'est une toute autre histoire. Donc j'étais invité là et ils parlaient « *oui, la viande c'est du cadavre, c'est responsable de toutes vos maladies, ça putréfie dans votre côlon* ». Moi je lui dis « *mais comment tu peux dire ça, avant-hier on mangeait ensemble et tu te tapais un steak saignant comme ça* ». Il était très gentil, après il est venu m'embrasser à la fin du truc, moi on m'aurait dit ça en

pleine conférence, j'avoue que je n'aurais pas été aussi gentil que lui. Donc, ces gens-là disent n'importe quoi.

Quand je collaborais avec le père de l'alimentation spécifique et naturelle, après les conférences, il se tapait une énorme choucroute et pis après des glaces à la crème et avec la choucroute il buvait une belle bière. Moi avec ma petite crème caramel à la fin du repas, j'avais l'air minable... mais fallait voir, il était plus âgé que moi mais il avait des muscles comme ça, y'aurait pas fallu se fritter avec, et puis un jour, il s'est mis à faire ce qu'il a dit. Il m'a présenté sa deuxième compagne et alors là on l'a vu fondre littéralement. Voilà... je m'excuse, mais parmi les gens qui suivaient ce qu'ils disaient, j'ai connu Mosséri, vraiment sincère et mon ami André Passebecq, mais Passebecq c'était tout à fait acceptable, ça se rapprochait, il était pour une alimentation allant jusqu'à 60% de crudités par repas, ce qui pour moi est très excessif pour beaucoup, pour moi 20% suffirait, enfin on en parlera après...

- Donc on était encore sur la B12, je vous ai contacté à la base pour avoir des informations car moi je me suis intéressé au cas de Thierry Casasnovas qui prêche un crudivorisme frugivore mais avant d'y venir, lui par exemple il dit sur la B12 qu'on va la fabriquer tout seul...

- une fois désintoxiqué...

Équilibre acido-basique, affaiblissement et décalcification

- Même désintoxiqué, vous ne changez pas la physiologie. Vous ne changez pas. D'ailleurs j'ai un peu lu ce que disait cette personne. Je ne la connais pas, je la respecte. Elle semble sincère. Dire par exemple que manger beaucoup de fruits et de légumes va désintoxiquer... on est toujours dans le même délire d'acidité - alcalinité... le PH du sang est à 7.40. Il oscille entre 7.38 et 7.42. Quand vous dépassez 7.42, vous êtes en alcalose. Vous atteignez 7.45, vous êtes en crise de tétanie. Vous descendez seulement à 7, vous êtes dans le coma, donc dans une foule, si quelqu'un a le PH qui a varié, vous le savez. Pourquoi ? Parce que le SAMU est là. Le PH du sang est le PH le plus protégé du corps humain. Il est invariable. Vous pouvez boire un demi litre de vinaigre ou un demi litre de jus de citron, vous allez vous décalcifier, mais votre PH sanguin ne va pas bouger. Et c'est pour ça, quand il dit « jus de fruits alcalinisant », pas du tout ! Les jus de légumes sont alcalins, souvent à 7 et pas plus, par contre les jus de fruits sont à 3-4, ils sont franchement acides. Le fruit n'alcalinise pas. Absolument pas ! D'ailleurs dans le passé, y'avait des cures de citron : 1er jour 1 citron, 2ème jour 2 citrons... 9ème jour 9 citrons, 10ème jour 8 citrons, 11ème jour 7, etc., progressif et dégressif, et on a vu pleins de gens mourir à cette époque, avec les cures de citrons. Des cas complètement décalcifiés. Contrairement à ce que vous lisez, le citron n'alcalinise pas, il décalcifie puissamment. Encore que, une personne comme vous, vous êtes plus large que moi, plus étoffé que moi, vous pourriez prendre un jus de citron à 17h, vous. Vous pouvez, moi je ne peux pas, ça me détruirait.

- *C'est une question de réserve en minéraux ?*

- Mais bien sûr, vous avez un teint coloré, des mâchoires, euuh... vous êtes en maillot, il ne fait pas chaud, pas froid non plus, m'enfin vous êtes visiblement quelqu'un qui brûlez bien les acides, moi pas du tout. C'est comme la théorie des 5 fruits et légumes,

c'est une monstruosité. Mais bien sûr. Vous prenez un monsieur d'1m70, pesant 98 kilos, genre joueur de rugby, tout en muscles, infatigable, increvable, vous le mettez aux 5 fruits et légumes par jour, comme l'estomac n'est pas extensible à merci, s'il prend 5 fruits et légumes, il va manger globalement moins de protéines, moins de farineux et moins de graisses. Après deux ans, il a perdu 15 kilos, son sang est devenu plus fluide, il respire mieux, ça va même mieux avec sa femme, tout va mieux, tout s'est allégé, il vous dit « *Ah, ce régime des 5 fruits et légumes, quelle merveille !* » Vous prenez une petite parisienne, d'1m60, de 38-40 kilos, à la limite presque hyperthyroïdienne, enfin une thyroïde qui est à la limite de l'hyper. Elle a un petit estomac, elle ne peut pas manger beaucoup à la fois, vous la mettez à 5 fruits et légumes par jour. Elle va globalement ingérer beaucoup moins de farineux, de protéines et de lipides. vous repassez deux ans après, elle est à 35 kilos et a fait plusieurs séjours en réanimation. Donc en nutrition, il devrait y avoir cela au fronton de tous les naturothérapeutes et de tous les diététiciens, il devrait y avoir « en nutrition, tout ce qui est systématique est faux ».

- Alors justement, là-dessus, je voulais reprendre ce que vous développez dans « diététique de l'expérience ». Vous dites, en quatrième de couverture même je crois. L'alimentation doit être :

- 1. Naturelle*
- 2. Équilibrée*
- 3. Mesurée (en quantité limitée)*
- 4. Digeste*
- 5. Individualisée*

... et je pense que ces 5 points sont fondamentaux. En même temps quand on lit ça on se dit mais quel bon sens. Et j'aimerais juste qu'on continue sur notre lancée. Donc il est complètement faux que la B12 est produite par l'organisme...

- Non c'est complètement faux, même désintoxiqué, par contre effectivement, ces régimes quels qu'ils soient, pendant 1 à 4 semaines, chez un individu pléthorique suralimenté, peuvent être très bons, mais il faut arrêter après. Mais par contre, si on doit parler de l'alimentation de ce monsieur⁴, à la fois végétalienne, sans protéine animale, avec abondamment de fruits, vous allez vers une décalcification inévitable. Une fonte musculaire, un vieillissement prématuré et une chute immunitaire.

- *Cette histoire d'aliments acidifiants et alcalinisants, ça ne tient pas la route en fait...*

- D'abord est-ce que la viande est acidifiante ? 50% des acides aminés ont une fonction alcaline et 50% ont une fonction acide, donc la viande est un aliment totalement neutre.

Caries dentaires et putréfaction des matières dans le colon

- *On va rester sur la viande, alors on dit que la viande acidifie, c'est faux ! On dit que la viande se putréfie dans l'intestin parce que nous aurions un intestin trop long ?*

- Elle ne peut pas s'y putréfier pour une raison très simple, c'est qu'elle n'y parvient pas. On va revenir sur la viande, alors la viande est totalement neutre, les légumes plutôt alcalinisants, les fruits totalement acidifiants, à part le melon peut-être, les abricots, mais

⁴ Nota bene : Thierry Casasnovas.

globalement les fruits ont un PH très acide. Les céréales sont dites acidifiantes. La céréale est essentiellement transformée dans l'organisme vivant en glucose. Je ne vois pas comment le glucose peut acidifier. Je ne vois vraiment pas, que l'on m'explique, il y a peut-être quelque chose que je n'ai pas compris. C'est possible après tout, je n'ai pas la science infuse. Il n'y a donc que les fruits, qui en abus, peuvent acidifier. D'ailleurs, vous avez dans ce livre⁵ les photos et l'histoire de Jean-Jacques LECRESNE qui est un culturiste, je vous raconte vite fait sa petite histoire : c'est un monsieur qui avait des dents, à 28 ans, en parfait état, pas une seule carie. Il rencontre le fondateur de l'alimentation spécifique et naturelle, qui lui dit : « *Jean-Jacques, tu peux faire encore plus de muscles, sans protéines, avec des exercices respiratoires et en mangeant que du fromage blanc et des jaunes d'oeufs* ». Il l'a fait. Même entraînement, et en deux ans, perte de 20 kilos de muscles, lui qui n'avait pas une seule carie en mangeant du sucre normalement, en mangeant des fruits ; eh bien il a présenté des micro caries dentaires après deux ans de crudivorisme, parce que la carie due au sucre, elle attaque la dent par le dessus ou des côtés, ce sont de grosses plages de carie. La carie due aux fruits, c'est une micro poly-carie dentaire qui apparaît en pointillé sous l'émail dentaire, due à l'excès de l'acide du sang qui a pompé les minéraux de la dent. LECRESNE présentait ces micros poly-caries.

- *Et donc elle commence à attaquer la dent de l'intérieur ?*

- Oui la dent est attaquée de l'intérieur ! Et parfois, dans des cas plus rares il est vrai, la dent disparaît, autolysée complètement par l'acidité.

Alors revenons à la viande : quand la viande arrive dans l'estomac, elle arrive dans un

⁵ *Nota bene* : « *Diététique de l'expérience* », de l'auteur.

milieu acide, le PH de l'estomac humain est de 1.5 à 2. Le PH de l'herbivore est de 7. Le PH du tigre et du lion est comme celui de l'être humain, déjà à savoir. Quand les aliments arrivent dans l'estomac, ils tombent dans un PH à peu près à 2, mais il y a ce qu'on appelle le pouvoir tampon des aliments, des protéines ; le PH remonte très vite aux alentours de 6, 6.5 voire 7. Et là, l'amylase salivaire transforme un peu l'amidon en maltose. Ensuite le PH redescend dans les deux heures qui suivent, 5...4...3...2 et là, dans l'acide chlorhydrique, le pepsinogène se transforme en pepsine et une partie des protéines est transformée en peptides, à peu près 20% des protéines. Et dans ce milieu acide, le sucre, le saccharose est transformé en glucose et fructose. Ce qui faut déjà noté, c'est que dans la première partie de la digestion, ce sont les amylacé des glucides qui sont attaqués, et dans la deuxième partie, ce sont les protéines et les sucres, donc le sucre se digère dans un milieu très acide. Voilà pourquoi il n'est pas dangereux de prendre un sucre en fin de repas, puisqu'il va être digéré en fin de digestion, et le glucose et le fructose qui en résultent vont passer doucement dans le sang. Donc une sucrerie à la fin d'un repas n'est pas une hérésie. Pris en fin de repas, un sucre rapide devient un sucre lent ou mi-lent. Par contre, pris à 17h, il reste un sucre rapide et est dangereux, donc le sucre est très dangereux entre les repas. Donc les naturo qui disent « *prenez une sucrerie entre les repas* » c'est une hérésie totale ! Donc voilà, la protéine devient en partie des peptides, et tout cela, protéines et peptides passent dans le grêle, et là dans le duodénum qui n'a que 30-40 cm – c'est la partie la plus courte du grêle –, il se déverse les enzymes pancréatiques : les protéases, les lipases, les amylases ainsi que les protéases intestinales. Les protéases pancréatiques et les protéases intestinales vont transformer les peptides en acides aminés, et les protéines en peptides et ensuite en acides aminés. Donc la viande est totalement digérée dans le grêle ; elle n'atteint pas le côlon, elle ne peut donc pas y putréfiée. Par contre, effectivement, il y a quand même une partie protéique qui atteint le côlon. C'est ce qu'on appelle le collagène, le tissu conjonctif de la viande. Mais

quelqu'un qui mange 150gr à midi de viande et de poisson le soir, ça va représenter à peu près 20gr de collagène qui vont atteindre le côlon et qui pourra y subir une putréfaction, effectivement. Mais dans le côlon, qui est-ce qui subit une putréfaction ? Les 20gr de tissus conjonctifs des viandes non digérées, par jour, mais subissent réellement la putréfaction les 100 milliards de cadavres microbiens, c'est un peu près le chiffre je crois. Faut savoir que 85% de l'urée part par les reins, mais 15% de l'urée du sang, est filtrée dans le côlon, donc l'urée rejetée dans le côlon va subir la putréfaction mais aussi la sécrétion mucoprotéique du côlon, les cadavres microbiens, le tissu conjonctif et surtout le côlon desquame 250gr de cellules par jour et c'est cela qui subit la putréfaction. Donc 20gr de collagène, 100 milliards de bactéries, 15gr d'urée rejetée dans le côlon et 250gr de cellules. Donc qu'est-ce qui pourrait augmenter la putréfaction ? L'augmentation de la desquamation intestinale. Et qu'est-ce qui peut augmenter la desquamation ? Quand on grignote ou qu'on se suralimente. Ça n'a rien à voir avec les protéines.

- Donc le non-stop alimentaire ; si on mange toute la journée...

- Voilà, vous usez anormalement vos cellules donc vous augmentez la desquamation. Qu'est-ce c'est que la putréfaction subi par ce que l'on vient de voir, où le collagène de la viande est une partie infime, ce n'est même pas 10% des putréfactions, c'est peut-être 12-13%, donc rien, par rapport aux cellules desquamées, par exemple.

- Et cela est un cycle tout à fait naturel qui ne présente aucun danger pour la santé ?

- C'est inévitable la desquamation cellulaire ! L'intestin se renouvelle à peu près tous les 3-5 jours. Alors qu'est-ce que c'est que la putréfaction ? Biochimiquement, – je ne suis

pas biochimiste, mais j'ai été forcé de m'y intéresser un petit peu –, c'est une décarboxylation et une désamination des acides aminés. La désamination est une production d'acides gras et d'ammoniaque. Les acides gras, acides, sont très vite éliminés au niveau du poumon⁶. L'ammoniaque, basique, est lentement éliminés par le rein. Donc si les protéines devaient changer le PH, ce serait dans le sens de la basification. Ensuite, la décarboxylation, c'est quoi ? C'est une production de gaz carbonique, acide, et de bases aminées plus ou moins toxique, alcaline. Or le gaz carbonique des putréfactions, très vite éliminé au niveau des poumons, et les bases aminées plus ou moins toxiques sont lentement éliminés au niveau du rein. Alors là encore, si ça devait faire bouger le PH, ce serait dans le sens de l'alcalinisation. Faut quand même savoir de quoi on parle ! Je ne suis pas biochimiste, mais j'ai voulu comprendre. Donc, l'excès de putréfaction, si ça doit modifier le PH, ce serait dans le sens de la basification. Par contre, dans quel cas l'organisme peut s'acidifier ? Eh bien simplement, quand il n'y a plus d'insuline, quand le corps ne peut plus brûler de glucose, eh bien il brûle des corps gras, il fait des corps cétoniques, acides, et là le PH descend. Et quand il arrive en dessous de 7, c'est le coma. Donc oui, un diabétique peut s'acidifier. De même un sportif qui fait un marathon, il n'en peut plus, il ne tient plus debout, il faut qu'il s'arrête, mais il sent qu'il est près du but, et il continue et il est empoisonné par l'acide lactique. Là, il peut y avoir une acidification aigue et là c'est le poumon qui élimine du gaz carbonique⁷. Mais comment peut-on s'acidifier, et comment l'organisme trouve ses bases ? D'abord, l'intestin absorbe des bicarbonates, c'est vrai que quand on a de la diarrhée, on peut perdre un peu plus de bicarbonates, mais dès l'instant où il y a une menace d'acidification, les poumons se mettent à respirer plus vite pour éliminer du gaz carbonique qui est acide, et le PH se rétablit. Et si vraiment, il y a un apport massif,

⁶ *Nota bene* : à condition que la respiration ne soit pas entravée par des blocages psychiques et/ou physiques.

⁷ *Nota bene* : En effet, c'est le gaz carbonique qui permet, pour une large part, l'évacuation des charges acides de l'organisme par la voie pulmonaire.

énorme, impensable d'acides, c'est le rein. Dans le rein, il y a ce qu'on appelle le glomérule. Il élimine dans ce qui va être l'urine des bicarbonates. Après le glomérule, y'a ce qu'on appelle le tubule. Lui il réabsorbe le bicarbonate, c'est ce qui s'appelle le tube proximal et il est suivi de ce qu'on appelle le tube distal, eh bien le tube distal, lui, avec le gaz carbonique et l'eau, fabrique en permanence et en masse des bicarbonates. Le rein est un fabricant de bicarbonates. Comment peut-on s'acidifier ?

Différence entre PH du sang et PH de la cellule

- C'est donc de la pure légende, de la pure superstition ?

- Bien sûr, on profite de l'ignorance de la physiologie, dont certains médecins, c'est affreux à dire, mais c'est comme ça. Les naturo c'est pardonnable, ils n'aiment pas ouvrir un bouquin de physiologie, ça leur donne mal à la tête. Mais les médecins, ils devraient. Quelqu'un qui prendrait par exemple 7-8 citrons tous les jours, ne va même pas s'acidifier, il va se décalcifier. L'organisme n'arrivant pas à fabriquer assez de bases, il va les prendre sur les os et les dents, mais le PH ne bougera pas, le PH est invariable. Par contre, le PH de la cellule, c'est autre chose. C'est là que les naturopathes ont peut-être raison, parce que s'il y a, effectivement, beaucoup trop de toxines – pour la compréhension, appelons ça « déchets » –, quand il y a trop de déchets dans le liquide extracellulaire que le monsieur⁸ dont vous m'avez parlé appelle la lymphe, c'est la lymphe extracellulaire oui, quand il y a trop de déchets et que la membrane de la cellule est colmatée, quelque peu imperméabilisée, moins d'oxygène pénètre dans la cellule et là, comme les mitochondries, les organites respiratoires de la cellule doivent produire

⁸ *Nota bene* : Thierry Casasnovas.

quand même la même quantité d'énergie, mais elles manquent d'oxygène (NB : *et ne peuvent plus brûler autant glucose*) – avec l'oxygène elles brûlent le glucose, elles font du gaz carbonique et de l'eau, c'est le cycle aérobie, mais il y a toujours un peu d'anaérobiose et elles font fermenter le glucose et ça donne de l'acide lactique. Et comme elles ne peuvent plus brûler autant de glucose, elles vont en faire fermenter plus, et là, du fait du colmatage, de l'« imperméabilisation » de la cellule, comme il va moins pénétrer d'oxygène, il va y avoir beaucoup plus de fermentation et la production d'acide lactique, et là le PH de la cellule qui est normalement de 7, pas de 7.40 comme le sang, va baisser, et là, cette acidification de la cellule pourra casser les liaisons hydrogènes de l'ADN et ça pourrait aller vers le cancer. Mais ça on le sait depuis un siècle, depuis les travaux de l'allemand Warburg qui a montré le danger de l'acidification de la cellule, mais ça n'a rien à voir avec le PH du sang, ça a à voir plutôt avec la rétention cellulo-humorale des toxines.

- *Ca n'a rien à voir non plus avec le PH de la nourriture qu'on ingère ?*

- Ah mais non ! Ca aura à voir avec la toxicité de la nourriture. La personne qui se bourre de pesticides, de nicotine, de cyanure, d'arsenic, de tabac, d'alcool, si elle a énormément de toxines intestinales, si elle a énormément de résidus métaboliques... ; d'ailleurs quand on parle de résidus du métabolisme, la cellule, elle produit des éléments acides, le gaz carbonique, un peu d'acide lactique, d'acide pyruvique, elle produit de l'urée qui est très basique, et l'ammoniaque aussi, la cellule produit encore plus de déchets alcalins que de déchets acides, donc cette notion d'acidité, c'est d'une simplification à outrance.

Par contre, cette personne⁹ parlait de porte de sortie, c'est vrai, y'a une chose qui est frappante, qui est intéressante, c'est que nous avons une porte d'entrée des aliments, la bouche, et nous avons 5 portes de sortie pour les déchets : **les reins** avec l'urine, **la peau** avec la sueur, le sébum, les cellules kératinisées, **le poumon** avec le gaz carbonique et les gaz volatiles de l'intestin et certains médicaments, **le foie** avec la bile, et **l'intestin** avec les matières fécales. Ca montre quand même bien, pour l'organisme, la priorité de l'élimination. Cela est sûr. Mais il ne faut pas croire que les « déchets » qui s'accumulent dans l'organisme sont des déchets acides. Il y a autant de déchets alcalins. D'ailleurs dans la nature les pires poisons sont alcalins. Les alcaloïdes des plantes qui envoient vite un régiment au cimetière, c'est alcalin. On délire sur l'acidité... d'ailleurs heureusement qu'il y a de l'acidité stomacale (PH 2), car l'estomac stérilise le bol alimentaire. Quand l'estomac perd son acide, c'est la porte ouverte à toutes les maladies. D'ailleurs les petits vieux auxquels on réduit les protéines perdent leur acidité stomacale et à partir de là ils déclinent. L'acidité stomacale est la première barrière contre les infections. Le premier rôle de l'estomac est un rôle de stérilisateur du bol alimentaire, le deuxième rôle est celui de « fractionneur » des aliments et le troisième rôle est digestif.

- Juste une dernière chose, vous en parlez dans votre livre « dérives nutritionnelles et comportement suicidaire », je vais simplement lire le passage ce sera plus clair :

« Oui ces malheureux pugnaces ont suivi le dogme malgré les mise en garde. Ils ont cru que la fonte musculaire, la déminéralisation, l'anémie, la leucopénie, la disparition de la libido, la chute immunitaire, l'inouïe frilosité, le vieillissement accéléré, etc., était comme l'avait dit le gourou du végétal du cru, du dissocié, des effets de la désintoxication et que la

⁹ Nota bene : Thierry Casasnovas.

désintoxication terminée, le poids, la santé, allait revenir à la normale avec la même alimentation. »

- Exactement ! L'inouïe frilosité, savez-vous que la plupart des crudivores mettaient 3-4 pull-overs en été, des paquets de couvertures en été. Ils sont glacés même l'été...

Vous avez lu cette petite gamine là, lisez cette histoire¹⁰, elle est belle et triste. Elle meurt en dansant, enfin bref... c'est une petite danseuse, elle dansait déjà à l'opéra. Je lui ai dit « *mais que mangez-vous mademoiselle ?* ». Elle me dit « *je mange que des aliments purs, ce que conseillent les naturopathes. Le matin je mange des fruits, à midi, je mange deux jaunes d'oeufs avec des crudités et le soir je mange du fromage blanc et des crudités. Pas de céréale, pas de pâtes, de pommes de terre, aucun farineux, pas de viande ni de poisson* ». Je lui ai dit « *vous avez vu dans quel état vous êtes, votre maigreur, votre fatigue* ». Elle me dit « *mais monsieur, vous pouvez pas avoir raison, dans le journal « la vérité », tous les naturopathes disent le contraire, vous ne pouvez pas avoir raison, un seul contre tous* », la gamine qui me dit ça...

- *Quel âge avait-elle ?*

- 12-13 ans. Alors j'essaie de lui expliquer, etc. On bavarde, on bavarde et puis, je n'arrive pas à la convaincre. Le père et la mère s'en vont avec elle et puis l'un des deux me dit « *elle ne tient que par sa volonté* ». Je lui dis « *en tous cas, tenez-moi au moins au courant* », et trois mois après, j'apprenais sa mort sur la scène de l'opéra. Tout se résume là : morte en dansant ! Et alors je vais vous dire, je raconte ça, c'est vrai, le lendemain je

¹⁰ *Nota bene* : dans le livre de l'auteur : « la naturopathie foudroyée ».

devais faire mes cartes de visite, eh bien je n'ai pas mis « naturopathe », je n'ai pas osé le mettre, j'avais honte, j'ai mis « praticien de santé ».

- Ce que vous dites, c'est qu'il y a des gens qui font honte à la naturopathie, en engageant des gens dans des voies de perdition où ils vont se ruiner la santé ?

- Mais bien entendu, c'est pourquoi j'ai appelé ce bouquin « *la naturopathie foudroyée* », c'est détruit par ces utopies. L'être humain, d'abord n'est pas fait pour penser constamment à sa nourriture, pour en faire une obsession. L'être humain doit manger de tout, le plus bio possible, et frugalement, et quand on a fait ça, on a fait tout ce qu'il fallait. On est pas obsédé... quand vous allez dans certaines écoles : boire un café, vous allez tomber raide mort, enfin ils ne disent pas « raide mort » mais enfin... vous prenez un verre de vin, c'est la mort, vous prenez de la viande... vous prenez un dessert sucré alors là, c'est.... y'a plus qu'à mettre un pistolet dans l'assiette !

L'importance du tube digestif sur le mental

- Alors pour continuer, certains disent que les intestins seraient notre véritable cerveau, et donc de cette manière la qualité de notre alimentation et de notre digestion induirait notre état émotionnel, et même peut-être notre caractère et nos pensées.

- Y'a longtemps qu'on sait l'importance du tube digestif sur le mental. Déjà dans les années 45, Carl. G. Jung, un des pères de la psychologie, avait été très impressionné : on lui avait montré qu'en prenant des toxines, bactéries intestinales, en les injectant en sous-cutané, selon la variété de toxines prélevées, les individus faisaient des rêves

merveilleux ou parfois des cauchemars. Donc l'influence de l'intestin était déjà connu. Plus tard, un médecin suisse, dans un ouvrage « *la balance tropique* », a montré que, si l'on prend une araignée qu'on met dans une cage de verre, l'araignée tisse une jolie toile, elle attend la mouche, qui vient ou ne vient pas. Si on donne à l'araignée, tous les jours, une goutte ou deux du sang d'un schizophrène, la toile devient schizophrénique, toute chaotique. D'autres expériences ont été faites, par exemple les rats. Les rats ont bien sûr peur d'un chat, mais vous infectez un rat avec la toxoplasmose et il n'a plus conscience du danger, il perd le contrôle de son esprit, et il va jouer avec le chat. Ensuite, dans un livre qui s'appelle « *Equilibre psycho-biologique et oligo-aliments* », de Carl-C Pfeiffer et Pierre Gonthier. Ces deux auteurs ont montré, en Amérique, qu'en empêchant le mercure, le plomb, l'aluminium, par exemple, de rentrer dans l'organisme, et en apportant un supplément de magnésium, du zinc, des vitamines du groupe B, surtout B6, ils sont arrivés à améliorer et à guérir certains schizophrènes et certains déments. D'autre part, les savants russes avaient montré, il y a une quarantaine d'années que des fous qui refusaient de se nourrir – ils ont eu la curiosité de voir jusqu'où cela irait –, ils les ont laissé jeûner spontanément. Certains fous ont jeûné 30-40 jours, et certains ont été totalement guéris par le jeûne. Donc on voit bien l'importance de la détoxification sur le mental.

Caséine et gluten

- On sait maintenant que lorsque la caséine du lait ou le gluten des céréales ne sont pas totalement désintégrés en acides aminés, les produits intermédiaires ont une action extrêmement délétère au niveau du cerveau et même des glandes endocrines, bien entendu, d'où l'importance d'une digestion correcte du gluten et de la caséine. Il faut savoir aussi que le gluten, c'est la partie protéique de l'enveloppe du grain de blé, qui

permet à la pâte de gonfler lors de la panification. Et alors on a cherché de plus en plus des moyens de panification, de sélection, pour que les céréales contiennent de plus en plus de gluten. Elles en contiennent, je crois, 4-5 fois plus qu'il y a une centaine d'années, donc ce ne sont plus des céréales normales. Certains individus ne métabolisent pas le gluten ni la caséine, ni l'albumine de l'œuf, et là, quand ce n'est pas totalement métabolisé en aminoacides, les produits intermédiaires sont toxiques. C'est ce qu'on appelle les caséomorphines ou les glutéomorphines qui agissent sur le cerveau, mais ce n'est pas général et vouloir enlever le gluten à tout le monde est une aberration.

- C'est ça, le fait qu'il y ait des individus qui aient des intolérances au gluten, nous dire que le gluten est, généralement pour tout le monde, quelque chose de toxique, voire même un poison, c'est faux ?

- C'est absolument faux ! D'ailleurs la vie est tellement perturbée, si vous ne prenez plus de gluten, c'est un sacerdoce de manger sans gluten. Autant manger sans caséine, vous pouvez arriver à tirer un trait sur les fromages, moi je l'ai fait, je ne mange du fromage que 2-3 fois par an, mais pour le gluten, c'est extrêmement dur. Bien entendu, quelqu'un qui a des problèmes de santé, il a essayé pleins de choses, cela ne va pas, il arrête le gluten 3 semaines et s'il est guéri ou qu'il va beaucoup mieux et bien c'est clair, il est intolérant ou allergique au gluten, mais l'absurdité, c'est de faire cela à tout le monde.

Les inconvénients du gluten

- On a déjà dit que le gluten rendait irritable, violent et colérique... ?

- Oui, certainement pour les gens qui ne le métabolisent pas. C'est comme l'exercice, cela peut tuer. Vous prenez un tuberculeux qui a un système cardiaque qui a des irrégularités, vous lui faites courir 100 mètres, il claque, donc l'exercice le tue, mais parce qu'il était cardiaque. Donc le gluten a tous les inconvénients dont on le pare, si on ne le métabolise pas, mais si on le métabolise, il n'a aucun inconvénient.

- Alors comment est-ce qu'on se diagnostique une intolérance au gluten ?

- Alors c'est très simple, voyez ma petite histoire : la nuit, je toussais, mais des quintes de toux, mais vraiment à rester des instants sans respirer, à voir la mort de près. J'ai essayé 36 choses, 36 traitements, ça ne marchait pas. Je vais voir un très célèbre homéopathe de Paris, il me traite, mais aussi sans aucun résultat, et je me dis « *et si par hasard, c'était le gluten ?* ». Et là, je prends en diététique quelque chose pour remplacer le pain, je ne prends plus de pâtes, plus rien, en 3-4 jours, plus rien, terminé. Donc je mange sans gluten, parce que je ne le tolère pas, mais il serait absurde que je demande à tout le monde de faire ce que je fais.

La spiritualité

- L'alimentation végétalienne prétend par ces vertus ouvrir l'esprit à la spiritualité, on en a déjà parlé...

- La personne qui dit cela n'a pas approché des quantités de végétaliens. Ils sont très intolérants en général. Tout ce qui est extrême est faux, tout ce qui obsède mentalement un individu, que ce soit dans les doctrines psychologiques, alimentaires, ou autres...

- *On se rend compte en s'intéressant un petit peu aux modes alimentaires extrêmes, qui se veulent en plus totalisantes, c'est-à-dire, qu'à partir du moment où on passerait à ces régimes alimentaires, on réglerait tous nos problèmes dans notre vie, que ce soit psychologique, physique, spirituel, et malgré tout on se rend compte finalement que ces gens sont centrés constamment sur leur digestion, sur leurs intestins, sur ce qu'ils mettent dans leur assiette et ils en oublient de vivre.*

- Pour vous donner un exemple très simple du mensonge des végétaliens : les tenants de la discipline végétalienne disent que quand on est végétalien, une femme a un lait abondant quand elle allaite, or justement, les femmes végétaliennes n'ont pas de lait. Et quelques fois, les femmes végétaliennes, quand elles ont du lait, quand elles allaitent elles s'évanouissent. Ce n'est pas de l'ignorance, c'est un mensonge délibéré.

La désintoxication et le dispatching vital

- *Dans le cadre de ces fameuses théories de désintoxication ou la détoxination, alors il y a plusieurs sortes de pratiques qui sont conseillées à l'heure actuelle par certains, par exemple, utiliser abondamment des jus de légumes défaits de leurs fibres avec des extracteurs de jus, par voie haute, et par voie basse, ils conseillent d'utiliser des lavements ou l'hydrothérapie du côlon. Ce n'est par contre pas très clair sur la fréquence de ces usages. Qu'est-ce que vous pensez de tout cela ?*

- Je vais vous expliquer comment se fait la désintoxication. Il y a dans l'organisme vivant, un potentiel vital homéostatique, une force de vie qui dirige tous les grands mécanismes

de la vie, or il se trouve que la vitalité d'un être humain ne peut pas dispatcher avec autant d'intensité dans plusieurs directions à la fois. Il y a par exemple dans l'organisme la fonction qu'on appelle l'anabolisme : mastiquer, digérer, absorber et enfin assimiler. Et après il y a l'utilisation, métabolisme, et après il y a le catabolisme d'élimination des déchets par la cellule qui passe dans le sang et qui ensuite, est rejetée dans les émonctoires. Donc, il y a l'anabolisme qui permet la construction cellulaire et les éliminations, le drainage, qui permet la détoxification. Or il se trouve que plus vous demandez à l'anabolisme moins l'organisme peut éliminer, et plus on diminue l'anabolisme, plus les éliminations s'activent. Par exemple, demain matin, vous êtes chez vous, vous ne mangez pas, vous ne buvez que de l'eau, même chose à midi. A 17h, vous avez très mauvaise haleine, et au lieu d'uriner jaune-ambré, vous urinez brun, peut-être marron presque noir. Que s'est-il passé ? Comme vous avez mangé moins, l'organisme a éliminé plus. C'est pour ça qu'une diète à 6 jus de carottes désintoxique moins qu'une diète à 5 jus de carottes, qui elle-même désintoxique moins qu'une diète à 1 jus de carottes, qui elle-même désintoxique moins qu'une diète à 0 carotte. Moins vous mangez, plus vous éliminez. Donc une diète à l'eau désintoxique encore plus qu'une diète au jus de légumes. Les aliments n'ont pas de pouvoir détoxiquant, c'est la vie qui a un pouvoir détoxiquant. Moins vous sollicitez la vie sur un plan, plus elle devient effective sur un autre plan. C'est pour ça que quand vous avez mangé, vous êtes somnolent, parce qu'une partie de l'énergie vitale est retirée de l'appareil musculaire pour être dispatchée sur le tube digestif.

- Ce que disent les végétaliens et les crudivores, c'est que si, après avoir mangé, on a un coup de barre, c'est que notre alimentation n'est pas adaptée.

- Mais pas du tout ! Les animaux, eux aussi après avoir mangé se couchent et font une sieste. C'est un dispatching vital. Il y a une balance entre l'anabolisme et l'immunité, alors vous prenez un enfant qui mange toute la journée, il fait des infections, même vivant au milieu de la Sologne ou au bord d'un lac en Savoie, vous enlevez les entre-repas et vous l'emmenez à Paris, dans un air un million de fois plus pollué, il ne fait plus d'infection. Ce n'est pas l'extérieur qui le pollue. Les bactéries sont en nous et sont détruites en permanence par le système immunitaire, mais ce système immunitaire peut recevoir plus ou moins un certain quantum d'énergie et quand la vitalité est dispatchée sur le tube digestif, elle est soustraite du système immunitaire. Quand vous avez un rhume banal qui est une infection légère, vous mangez, vous avez encore de l'appétit, mais si vous avez une grippe sévère, vous n'avez plus faim. Dans la grippe sévère l'organisme a besoin de toute sa vitalité pour vaincre l'infection et retire la vitalité de l'appareil locomoteur – on est claqué –, et retire la vitalité du tube digestif pour la dispatcher sur le système immunitaire. C'est donc un problème de dispatching vital.

- Est-ce pour cela que nos grands-mères faisaient des bouillons et des soupes quand on était malade ?

- Oui, il n'y a ainsi quasiment plus de travail digestif et l'avantage sur le jus de fruits, c'est que c'est ingéré chaud, cela évitait les dépenses sur l'énergie calorique.

Regardez. Vous prenez un parisien se trouvant à Paris et qui respire son air pollué, mais c'est un chasseur qui part en automne chassé en Sologne. Il est à Paris et il est bien, pas malade, et il part en Sologne avec des amis, il fait très beau, c'est l'automne. Il n'est pas assez habillé, ils vont à la chasse, il se fatigue et à un moment donné, il s'écarte et il perd ses copains, une pluie glacée lui tombe dessus, le temps qu'il ère et qu'il trouve un refuge, il reste à grelotter plusieurs heures. Le lendemain, il est au lit avec une pneumonie. Il n'a

pas été contaminé par des bactéries dans l'air de la Sologne, y'en a un millier ou un million de fois moins qu'à Paris, ces bactéries étaient en lui, mais toute sa vitalité a été dispatchée pour lutter contre le froid, à maintenir sa thermie, et de ce fait, la vitalité a été retirée du système immunitaire pour maintenir la température centrale, et là les bactéries ont proliféré. Il y a mille et un exemples comme cela. Vous guérissez les infections, non pas par une alimentation particulière, mais en renvoyant au système immunitaire l'énergie, la vitalité, dont il était dépourvu. C'est un dispatching vital. C'est le balancement anabolisme - immunité.

Faut-il manger cuit ou cru ?

- Les crudivores disent que la cuisson est du poison pour l'organisme ?

- C'est exactement le contraire. Pierre-Valentin Marchesseau disait avec ses disciples « *qui mange cru, mange juste* ». Mais non « *qui mange cru, mange faux* ». Le raisonnement était le suivant : dans la nature, les animaux mangent cru et se portent bien, donc si l'être humain mange cru lui aussi, il va aussi bien se porter, parce qu'il va garder les vitamines, les enzymes, etc., qu'il y a dans l'aliment cru. Pourquoi c'est faux ? Pourquoi l'être humain doit manger en grande partie cuit ? Regardez : la vitalité de l'animal est dispatchée à 75% sur le plan végétatif : mastication, digestion, absorption, assimilation, élimination, sur le plan métabolique, et 25 % sur le plan cortical cérébral. L'animal est donc apte, mécaniquement et enzymatiquement à digérer le cru. Il a une digestion extrêmement puissante pour digérer le cru. Par contre, la vitalité de l'homme est dispatchée à 75% sur le plan cortical cérébral, mental, psychique, et seulement à 25% à peine sur le plan métabolique, végétatif : digestion, absorption, assimilation, etc. Il ne peut pas dispatcher sa vitalité sur le plan métabolique, et quand on cuit un aliment, le

coefficient de digestibilité augmente de façon extraordinaire. Le coefficient de digestibilité d'une pomme de terre qui est autour de 15-20% passe à 95%, parce qu'entre les molécules d'amidon d'une pomme de terre, il y a des liaisons hydrogène qui sont cassées par la cuisson, donc il y a une rupture des liaisons hydrogène et l'aliment qui a perdu ses liaisons d'hydrogène devient plus apte à recevoir une molécule d'eau. L'hydrolyse - la fixation d'une molécule d'eau - se fait par les enzymes digestives, donc quand un aliment est cuit, il devient plus apte à l'hydrolyse digestive. Donc la cuisson pré-digère les aliments, ce qui est nécessaire à l'être humain. Un être humain pourrait manger cru s'il vivait sur une île du Pacifique, au soleil, avec de la musique, des massages, des jeux sexuels, etc., s'il vivait dans le calme et au paradis. Là, il pourrait peut-être être comme un animal, mais là, il a une vieille mère infirme à s'occuper qui fait caca au lit, y'a un feu rouge qui fait du bruit en dessous, y'a un enfant qui peut être malade, y'a le fisc qui lui est tombé dessus, y'a la voiture qui est en panne, y'a des responsabilités, y'a peut-être des ouvriers à diriger... tout ça mange toute la vitalité dans le cortical cérébral, y'a plus rien pour le plan métabolique (digestion, absorption, etc.), à peine 25%, et là on doit cuire, et c'est pour cela qu'il y a le cerveau mental pensant et il y a le cerveau organique¹¹. Si on ne cuit pas, le cerveau organique va prendre pour lui l'essentiel de la vitalité et il n'y aura plus assez pour le cerveau mental. La cuisson des aliments, en soulageant le cerveau métabolique, le cerveau entérique, le cerveau intestinal, en évitant le dispatching de la vitalité au niveau de ce cerveau-là, permet le dispatching au niveau cérébral, purement humain. Au contraire de ce qui est dit, la cuisson nous permet de mieux penser. D'ailleurs, il y a les faits : que ce soit le crudivorisme de l'allemand Schnitzer, que ce soit l'instinctivorisme de Guy-Claude Burger le suisse, que ce soit l'alimentation spécifique et naturelle de Pierre Valentin Marchesseau, qu'est-ce qu'il y a après 2-3 ans ? La première année, y'a une perte de 3-5 kilos et les années suivantes de

¹¹ *Nota bene* : Robert Masson fait sans doute référence au « second cerveau », le système nerveux entérique.

1-2 kilos, et au bout de 10 ans, on a à faire à quoi s'il vous plaît ? à des zombies... et il y a une explication, tout simplement que si vous ne cuisez pas, vous assimilez de moins en moins au niveau intestinal. L'intestin prend de moins en moins de nutriments et vous êtes sous nourri. La cuisson est nécessaire à l'être humain aujourd'hui, ou alors il faut qu'il retrouve le paradis...

- Ce que disent les crudivores c'est que la cuisson n'est pas naturelle et que l'invention du feu aurait été une erreur terrible...

- Mais la montre qu'il porte, son téléphone portable et sa voiture, ils sont naturels ? Pourquoi il n'est pas nu, pourquoi il a une montre, pourquoi il va écouter un concert, pourquoi il regarde sa télé ? L'homme a utilisé son intelligence, tout simplement...

Au Canada, tous les naturopathes, tous les crudivores qui ont voulu suivre des expéditions de trappeur, ont tous dû s'arrêter en chemin ou manger des aliments chauds, tous. Je le sais parce qu'il y a 30 ans, j'ai été faire des conférences à mes collègues.

- Est-ce qu'on connaît un seul peuple sur terre qui n'utilise pas la cuisson ?

- Non je n'en connais pas. Même les africains, même les gens qui vivent dans les pays chauds utilisent la cuisson.

Je me base sur les résultats du crudivorisme, je me souviens d'un de mes amis, c'était un ingénieur, je m'étais mis très mal avec sa femme parce que je lui ai dit « *ton mari ne va pas tenir, il va claquer !* », ce a quoi elle répondait : « *oui mais c'est le chef des crudivores qui le soignent, il ne peut pas être mal...* » mais il est mort, dans un état squelettique comme les autres.

20% de cru suffit amplement à apporter les vitamines hydrosolubles, la vitamine C, les vitamines du groupe B nécessaires, ça suffit largement. La cuisson est bénéfique à l'être humain dans les faits.

Libido et végétalisme

- Tous ces gens-là, dans le monde de l'alimentation naturelle, n'ont plus de rapports sexuels. Les femmes crudivores sont toutes aménorrhéiques, elles n'ont plus de règles. La première chose qui se passe chez les crudivores, chez les dissociés, chez les végétaliens, c'est qu'il n'y a plus de règles chez les femmes. C'est rarissime si elles gardent leurs menstrues.

- Donc chez les femmes, leurs menstrues disparaissent, chez les hommes il y a une perte de libido, et tout cela, c'est dû aux carences ?

- Aux carences protéiques essentiellement ! Dès l'instant où vous manquez de protéines, la libido fout le camp.

- On nous explique qu'avec le végétalisme et le crudivore, que l'humanité a actuellement des comportements sexuels compulsifs dus à une mauvaise alimentation et que se ramener à l'alimentation qui est dite physiologique, c'est-à-dire végétalienne, nous ramènerait à une sexualité normale et apaisée...

- Qu'est-ce que c'est que « normal » pour eux ? Une fois par an peut-être ? Y'a qu'à regarder les singes omnivores, s'ils ont des rapports sexuels une fois par an eux... c'est le *radada* tous les jours...

L'intestin

- *L'intestin serait sali par des toxines, par exemple le gluten, qui ferait des plaques, à l'intérieur de l'intestin, qui nous empêcherait d'assimiler correctement une alimentation physiologique... ?*

- Alors il est vrai que s'il y a une hyperperméabilité de l'intestin, il va passer dans le sang plus de macromolécules, plus de toxines que la normale et qu'on risque, certes, un certain empoisonnement, bien sûr, mais cela n'est pas dû au fait de manger de la viande, ou ceci, ou cela. Cela est dû au fait que l'intestin ne se repose pas parce qu'on le sollicite à l'extrême. Les gens grignotent et ils mangent trop.

La digestion

- *Or c'est précisément ce que font les frugivores, ils mangent toute la journée...*

- Oui, ils mangent parce qu'ils ont faim, justement, les carences entraînent la faim chronique. Or, quand vous avez fini un repas, le cerveau est renseigné sur le nombre de molécules et la nature des molécules qui sont dans l'estomac, et pour une digestion normale qui dure pour l'estomac, 3 à 6 heures pour un adulte, 3 à 5 heures pour un enfant, il va programmer la digestion, en amylase, en lipase, en protéase, etc. Or si, une

heure après le repas, vous prenez une noix, fut-elle biologique ou pas, une demi banane ou une demi pomme, fut-elle biologique ou pas, vous changez la nature biochimique du bol alimentaire en pleine digestion et la programmation digestive ne correspond plus à ce nouvel état que vous venez de créer. L'organisme est obligé de reprogrammer une nouvelle digestion de A à Z, puisque vous avez créé un nouvel état biochimique. Exactement comme un couple qui part en vacances de Paris pour aller à Saint-Tropez. Ils partent avec les slips de bain, avec le hamac, avec la toile de tente, les trucs à bronzer, tout le bazar... ils arrivent à Lyon, et elle dit à son mari « *tu sais chéri, y'a trop de monde là-bas, je reçois du sable quand je bouquine, y'a la radio d'untel, la fumée de l'autre, après tout, on ne sera pas tranquille, écoute on va aller à Ailefroide en pleine montagne là...* » mais là, la programmation ne correspond plus, il faut des chandails, il faut des brodequins, il faut des pull-overs, des parapluies, c'est différent là, leur équipement ne correspond plus, eh bien quand on grignote, c'est ça. Si on mange une heure après le repas, l'équipement enzymatique ne correspond pas à l'état que l'on venait de créer, et c'est la porte ouverte à toutes les maladies.

3 repas par jour

- *Qu'est-ce qui est conseillé alors, trois repas par jour ?*

- 3 repas oui, c'est une bonne chose, avec tolérance pour un fruit à 17h30, quand l'estomac est vide. Voyez des naturopathes qui vous disent qu'il faut prendre un petit déjeuner, très bien, prenez un encas vers 10h, des biscuits bios, des dattes ou des choses comme ça, et vous mangez le midi. Donc en 4h, ils font 3 repas, et ils se disent les disciples de Knapp, cet allemand qui était pour un repas par 24h ? Ils en donnent 3 en 4 heures, eux... Comprenne qui pourra...

Se désintoxiquer les intestins

- Alors juste pour en revenir aux intestins. Donc ces intestins qui seraient pleins de toxines qui nous empêcheraient d'assimiler une nourriture physiologique végétalienne correctement, il faudrait les désintoxiquer. Qu'est-ce que vous en pensez ?

- Il passe une certaine quantité de toxines dans l'intestin, dans le sang, cela est sûr, mais ce qu'il faut éviter c'est l'hyperperméabilité de l'intestin. Il y a les cellules entériques et il y a les microvillosités qu'on appelle « la bordure en brosse ». Il y a un passage des nutriments entre les cellules, c'est le passage paracellulaire et intercellulaire ; si il y a un écartement de ce qu'on appelle les jonctions serrées, il va passer dans le sang non seulement des nutriments, des macromolécules mais aussi des toxines. Il passe toujours des macromolécules - c'est plutôt des ensembles moléculaires - mais ça a un rôle physiologique en stimulant le système immunitaire mais point trop n'en faut ! S'il en passe trop, cela peut déclencher des processus auto-immuns ou des processus inflammatoires, mais cela arrivera lorsqu'il y aura un espacement des jonctions serrées et dans quel cas il y a espacement des jonctions serrées ? Lorsqu'il y a une augmentation des proliférations bactériennes, et dans quel cas il y a augmentation des proliférations bactériennes ? Lorsqu'il parvient dans le côlon trop de déchets. Il parvient normalement dans le côlon à peu près 20gr de protéines sous forme de collagène, à peu près 20gr de glucides non digérés et à peu près 20gr de graisses non digérées. Tout ça permet le développement des flores correspondantes, or s'il parvient, au bout de 20gr, 30-40gr non digérés de chaque, les flores vont être multipliées par 2 ou par 3, la production de toxines va décupler, la muqueuse va être corrodée et là il va y avoir un passage anormal de toxines et de macromolécules. En fait, il faut simplement digérer normalement et

pour digérer normalement, il suffit de manger sobrement et de ne pas grignoter. C'est tout, cela n'a rien à voir avec tel ou tel aliment. D'autre part, quand la digestion devient laborieuse, il se produit une hyperhémie de la muqueuse – un afflux de sang à la muqueuse intestinale – et cette hyperhémie entraîne une mise en tension de la muqueuse et donc un écartement des jonctions serrées, mais tout ça n'est pas dû à tel ou tel aliment, cela est dû à la mal digestion, elle-même due au grignotage ou à l'excès de nourriture, et à certains aliments bien sûr, comme les sirops, les sodas, les limonades, et l'aliment qui est le poison n°1 de l'être humain : le soja cru.

Un monsieur qui mange le matin un pain à 6 céréales, avec du miel, un jus d'oranges, des dattes, des noisettes, des amandes et un yaourt, eh bien ce monsieur qui mange bio sera plus empoisonné que l'individu à côté qui prend un pain à une farine, une tranche de viande et son café. Le deuxième va ingérer en produits toxiques une vingtaine de milligrammes, tandis que le mangeur de bio, il va faire 30 ou 40gr de produits toxiques. Il faut bien comprendre que ce qui empoisonne c'est ce qu'on ne digère pas, et on peut manger bio et être considérablement empoisonné. Un végétalien qui va manger une banane, un jus d'oranges, des noisettes et des dattes, il est empoisonné, ça a beau être bio et végétal, parce que l'organisme ne peut pas digérer cela. Donc au lieu d'avoir le haro sur certains aliments, ces gens-là devraient apprendre la physiologie digestive, ils comprendraient ce qui empoisonne.

- *Quand vous dites que l'organisme ne peut pas digérer tout cela, c'est-à-dire, pas tout cela « ensemble » ?*

- Oui, voilà, il peut digérer tout cela, mais pas ensemble.

Hydrothérapie du colon

- Et l'utilisation des lavements et de l'hydrothérapie du côlon, qu'est-ce que vous en pensez ?

- Si vraiment un individu a une constipation très basse, surtout rectale, et si les selles sont tellement dures qu'elles déchirent l'anus, entraînent des saignements, des irritations graves, je pense que des lavements utilisés judicieusement, au moment opportun, peuvent être favorables, bien sûr, mais pas en faire une habitude pour traiter la constipation. S'il y a constipation, il faut essayer de comprendre pourquoi. Est-ce un manque de fibres, est-ce un manque de vitamines du groupe B, est-ce que c'est un manque d'eau, est-ce que c'est un manque ou un excès de protéines, est-ce que c'est un manque ou un excès de graisses, est-ce que c'est un manque d'exercices ? Il faut comprendre pourquoi on est constipé. Maintenant, dans les constipations occasionnelles, lorsque le rectum ou l'anus risque d'être abîmé par une selle trop dure, trop irritante, oui je suis pour un lavement, mais pas pour en faire un usage régulier.

- Est-ce que ça représente un danger de le faire régulièrement ?

- Oui parce que l'organisme ne fonctionnera plus qu'avec cela.

- Et ça peut poser des problèmes au niveau de la flore intestinale aussi

- Pas forcément... la nature de la flore dépend de la nature des déchets digestifs donc qu'on change une flore, pourquoi pas, avec des probiotiques oui, c'est intéressant les probiotiques, surtout en cas de prises d'antibiotiques, mais quand on veut changer durablement une flore, il faut changer son alimentation.

Par contre les irrigations coloniques, ça peut s'accepter une ou deux fois par an, mais ce n'est pas cela qui va supprimer la cause des maladies. Mais il y a un grand écueil à savoir, c'est que les irrigations coloniques doivent être faites à l'eau salée, à 9gr par litre¹², si l'irrigation est faite à l'eau ordinaire, tous les minéraux du sang, calcium, magnésium, les oligo-éléments vont passer dans l'eau. Et là l'individu avec un lavement colonique à l'eau ordinaire risque d'être décalcifié et déminéralisé pour plusieurs mois, avec comme conséquences possibles : spasmophilie, fatigue, etc. Donc l'irrigation colonique, pourquoi pas de temps en temps, je n'ai pas une opinion totalement tranchée, je pense que c'est peut-être favorable une ou deux fois par an.

Empoisonnement de l'organisme

- N'oublions pas que l'empoisonnement de l'organisme vivant, c'est aussi les déchets cellulaires. Vous pouvez rester 30 jours sans selles mais vous ne restez pas 30 heures sans uriner. J'ai eu une vedette de cinéma qui est venue me voir un jour et que j'ai soignée. Elle est restée 35 jours sans aller à selles, et je lui dis « *mais vous n'avez pas quelques pertes blanches, vous n'avez pas des mucosités, vous n'avez pas de boutons sur la peau ?etc.* », elle me dit « *rien du tout, je me sentais seulement devenir comme une cathédrale* », ce qui veut dire : accumulation des matières... Donc, il y a les toxines que véhicule le sang qui proviennent soit de l'alimentation, toxines naturelles comme cyanure, arsenic, cadmium, benzopyrène du tabac, produits chimiques des sodas, les molécules de synthèses, les pesticides, les fongicides, ça c'est monstrueux, c'est générateur d'Alzheimer, non seulement le cancer mais aussi d'Alzheimer, les toxines intestinales, mais aussi les résidus du métabolisme, de la cellule, les cadavres cellulaires. Ils meurent

¹² *Nota bene* : il s'agit de rajouter du sel à l'eau, dans cette proportion, pour en faire une solution isotonique, équivalente au plasma sanguin.

chaque jour. Nous sommes constitués de 100'000 milliards de cellules et il meurt chaque jour 1'000 milliards de cellules. Il y a tous ces cadavres cellulaires à éliminer, ce n'est pas que l'intestin. C'est plus complexe. Il y a des cas où cette rétention de toxines et toxinique a une origine alimentaire, d'autres fois intestinale et d'autres fois d'origine métabolique. Par exemple quelqu'un qui voit son taux d'urée augmenter et qui perd ses albumines dans ses urines, sa toxémie n'est pas intestinale, elle est rénale.

Le jeûne

- *Autre chose, le jeûne en tant que pratique thérapeutique. Alors, la normalité de la pratique, les excès, jeûne sec ou jeûne à l'eau, qu'est-ce que vous en pensez ?*

- Ce qu'on appelle le jeûne, c'est tout simplement l'abstention de nourriture, mais pas de l'eau. On doit absolument boire à sa soif quand on jeûne. La durée du jeûne, si on est dans une maison, surveillé par un praticien compétent, et si on a des réserves pondérales, le jeûne peut être assez long. Il peut atteindre une semaine, 10 jours, 15 jours, parfois plus, tout dépend si notre individu d'1m70 pèse 85 kilos ou s'il en pèse 48.

- *Dans le cas de personnes qui ont déjà une vitalité déficiente, qui ont un poids très bas et qui sont fragiles, est-ce que c'est conseillé ou pas ?*

- Non, en général cela ne l'est pas. Ces personnes-là pourront, une fois par mois ou tous les 15 jours éventuellement, en restant au repos presque intégral, faire un jour de jeûne ou de diète au velouté de légumes et pomme de terre. Si on est très maigre, il ne faut pas jeûner. Il y a des exceptions, si cette maigreur ne provient non pas d'une alimentation incorrecte mais d'une mauvaise digestion et assimilation, des petits jeûnes très courts

pourront restaurer la digestion et l'assimilation, mais c'est très spécifique là, particulier, spécial. Mais globalement, en général, une personne maigre ne devrait pas jeûner, sauf certains types de maigreur qui n'ont pas d'origine alimentaire. Même chose pour l'anémie. Si on a une anémie chez quelqu'un qui manquait de protéines, de B12, d'acide folique, etc., le jeûne est formellement contre-indiqué, mais si on a de l'anémie chez une personne qui mangeait largement des protéines, de la B12, là ce n'est peut-être pas une anémie par carences d'apport, mais c'est peut-être une anémie par intoxication de la moelle, le berceau des globules rouges, le berceau des globules blancs, le berceau de l'immunité. Là en détoxiquant la moelle, par des petits jeûnes très courts, deux jours, répétés tous les 8-10 jours, on pourra peut-être améliorer cette anémie par le jeûne, donc c'est complexe. Tout dépend si on parle d'une véritable carence ou si on parle d'une carence par rétention toxique et toxinique. Ainsi pendant le jeûne, on voit des gens qui avaient des ongles mous se durcir alors qu'il n'y a pas d'apport de calcium ni rien. Donc il y avait bel et bien les minéraux dans l'organisme mais l'organisme n'était pas capable de les utiliser et la désintoxication des parathyroïdes, de la thyroïde, des surrénales, des organes qui métabolisent les minéraux, permet à nouveau l'utilisation des éléments présents, mais en général quelqu'un de vraiment maigre ne doit pas jeûner, ni même quelqu'un qui a peur du jeûne, ni l'obésité avec insuffisance émonctorielle ou encore le vrai diabète de type 1. Ces personnes-là ne doivent pas jeûner, c'est formellement contre-indiqué.

Le jeûne sec

- Pourquoi le jeûne à l'eau et pourquoi pas le jeûne sec ?

- La technique du jeûne sec, c'était de ne pas boire pendant 48h et plus et puis après on buvait 2-3 litres d'eau. Qu'est-ce qui se passe dans ces cas-là, quand on ne boit pas ? Vous urinez, vous suiez, vous respirez, vous perdez votre eau, donc le sang devient très épais et il se concentre. Vous faites inévitablement de l'hémogliasie, et après si vous buvez beaucoup de liquide, vous entraînez un choc de l'organisme qui peut entraîner une rupture vasculaire et la mort.

Jeûne et repos

- Le jeûne sec tue et le jeûne avec randonnée est extrêmement dangereux aussi. Quand on jeûne on doit se reposer. Comme l'ont montré les grands protagonistes du jeûne, Shelton en Amérique qui a écrit un bouquin magnifique là-dessus, c'était vraiment un grand maître, chez nous le Docteur Vivini, en Suisse Bertholet, etc., tous ces gens-là ont insisté pour le repos pendant le jeûne. Le jeûne avec randonnée est très dangereux.

- Que risque-t-on alors ?

- La littérature mondiale montre que les grands sportifs et les sportifs, les marathoniens, les skieurs de fond, les nageurs en eau froide de longue durée, souffrent de dysbiose intestinale - déséquilibre des flores -, de perturbations de l'intestin et parfois de saignements intestinaux. Que se passe-t-il quand on fait un effort intensif ? Il se produit au niveau des structures du grêle et du côlon ce qu'on appelle une ischémie, c'est-à-dire une anémie mécanique : le sang est chassé des structures du tube digestif vers les muscles en travail. Il se produit une autre répartition de la masse sanguine quand on fait un effort important et cette ischémie, cette disparition du sang momentanée de la muqueuse, entraîne des microlésions de la muqueuse et un déséquilibre de la flore. Ces lésions de

la muqueuse se réparent au repas suivant par un acide aminé qu'on appelle L-glutamine, qu'on trouve dans l'alimentation, et les lésions du côlon sont réparées par un acide gras, le butyrate. Donc chez quelqu'un qui fait un effort sportif intensif, s'il mange, il répare les lésions de son intestin. Quelqu'un qui fait du jeûne et de la randonnée, de 10-15km tous les jours, surtout en terrain escarpé, surtout en montagne ; ce n'est pas le même effort que l'effort d'un skieur de fond ou d'un marathonien, il est moins important, mais il se produit quand même une ischémie du grêle et du côlon. Elle est moins forte, plus relative mais il se produit quand même une ischémie. Il va se produire des microlésions du grêle et du côlon mais comme l'individu ne mange pas, il n'apporte pas le L-glutamine ni le butyrate à même de ses microlésions, qui sont certes, beaucoup plus faibles que chez le marathonien, mais qui ne sont pas réparées. Si le jeûne dure 10-15 jours, microlésions après microlésions, la personne pourra, par la suite, souffrir de dysbiose intestinale et surtout d'entéropathie ou de colopathie, d'autant plus si elle refait ses jeûnes toutes les années, surtout chez une personne déjà fragilisées. Donc au risque d'abîmer son intestin parce qu'on ne le répare pas. Et puis, il y a une deuxième chose, c'est que lorsque l'on jeûne, il faut savoir que le corps se nourrit. Il y a non seulement le dispatching vital que l'on a évoqué, mais le corps se nourrit puisque nos cellules ne peuvent pas rester même une seconde sans être nourries. Comme les nutriments ne viennent pas du tube digestif, les cellules les trouvent ailleurs. Comment ? Les enzymes, au lieu d'être déversées dans le tube digestif, c'est un autre type d'enzymes que les cellules déversent dans le sang. Ces enzymes sont douées d'intelligence, elles vont attaquer les muscles pour faire des acides aminés et les graisses pour faire des acides gras et du glycérol. L'insuline va chuter et le glucagon va monter pendant le jeûne et du fait de la montée du glucagon, le corps fabriquera du sucre, à partir des acides aminés, et du glycérol pour avoir des graisses. Les 5 premiers jours du jeûne, la protéolyse musculaire domine sur la lipolyse. Après 5 jours, l'organisme

s'établit autrement ; le corps devient capable d'utiliser les corps cétoniques, donc c'est la lipolyse qui va dominer sur la protéolyse, mais les 5 premiers jours de jeûne, la protéolyse dominant, n'est-il pas dangereux de faire travailler des muscles qui sont en protéolyse ? Le risque tombera 4-5 ans après, une myopathie dont on ne s'expliquera pas l'origine, hypothèse, c'est tout...

Voilà mes deux mises en garde contre les jeûnes avec randonnée. Les jeûnes doivent se faire avec eau et repos.

Sport et mode alimentaire

- *La propagande des mouvements végétaliens et crudivores nous montrent souvent des exemples de sportifs amateurs ou des sportifs de haut niveau avec de belles musculatures...*

- Mais bien sûr, s'ils vont en pharmacie chercher des compléments alimentaires, dont ils se bourrent. C'est comme la B12, ils prennent des vitamines de synthèse. Vous pouvez vous abstenir de respirer l'air si vous respirez un « air artificiel » avec une bombonne. Voici l'histoire d'Alain qui était inscrit à mes cours. C'est une belle histoire, elle est intéressante à divers titres. Son père meurt d'un infarctus à 47 ans, son frère meurt d'un infarctus à 47 ans. Lui a 44 ans, il sent les douleurs au coeur, au petit doigt et se dit « *ça y est, je vais y passer comme mon père, comme mon frère.* » Il s'arrête de boire, il s'arrête de fumer, il se met au quasi-végétalisme et il fait de l'exercice. Tous les jours 70 km de course marchée et toutes les années, il se lançait le défi de courir jusqu'à quand il tomberait, c'est une course marchée. Il ne dépassait jamais 700km. Il s'inscrit à mes cours. Je lui dis « *Alain, tout ce que tu fais est bien mais vu ton entraînement physique intense, prends deux oeufs le matin, de la viande à midi et du poisson le soir.* » Il le fait et

il passe de 700km à 3300km. Et vers 53-54 ans, à 7000km. Il est donc passé de 700 à 7000km. Quand il est passé à 3300km, il a fait Paris-Moscou et après, il a fait Dakar-Paris à la marche, en traversant les déserts avec ses 200 litres d'eau. Il était tellement bien accueilli par les russes qu'après il partait avec des camions chargés tellement nécessaires... il sacrifiait le poulet pour le petit français qui passait, c'était magnifique ! Lui, voyez, en augmentant ses protéines, il a multiplié par 10 ses performances et il est là maintenant. Il doit avoir 55-57 ans, il n'est pas mort.

Protéines animales et apparition des maladies. Comparaison Japon-France

- *C'est la guerre de l'image, c'est de la propagande.*

- Regardez voir, une émission qui est souvent très intéressante. On voyait un médecin très connu. On nous disait que les protéines animales sont dangereuses, elles seraient même cancérigènes, etc. et dans le flot des paroles il était dit « *mais quand on ne prend pas de viande, il faut manger des oeufs et du poisson* », mais ça ne s'entendait pas dans le discours, ça glissait. Les gens n'entendaient que « *la viande, une fois ou deux par semaine* », et après, ils comparaient l'alimentation des habitants de Tokyo et des français, et après nous avoir dit que la protéine animale était nocive, dangereuse voire cancérigène, on nous disait que les habitants de Tokyo ne mangeaient pas comme nous des croissants, du beurre, de la confiture le matin, mais mangeaient du poisson, des oeufs de poissons voire du sperme de poisson, à midi, ils mangeaient du cochon ou de la viande et parfois le soir de la volaille, du cochon ou du poisson, et on nous disait que les habitants de Tokyo, chez eux les maladies de la vieillesse commencent après 70 ans et chez les parisiens après 50 ans. Alors on dit que les protéines animales sont dangereuses

mais les habitants de Tokyo en prennent 21 fois par semaine et leurs maladies de vieillesse commencent 20 ans plus tard que nous. Nous en prenons beaucoup moins qu'eux et nos maladies de vieillesse commencent 20 ans plus tôt, comprenez qui pourra. Est-ce que les gens, sont des veaux comme disait De Gaulle, est-ce que De Gaulle avait un manque de respect ou est-ce qu'il disait juste ?

La viande est-elle cancérigène ?

- Alors je vais vous dire deux mots sur la viande cancérigène, quand même. Entre les années 75-85, peut-être un peu plus. A Paris, je me suis beaucoup occupé de ces gens qu'on appelait des culturistes, qu'on appelle maintenant des « bodybuilders ». A cette époque, ces gens-là, pour avoir une masse musculaire importante mangeaient 3 kilos de viande par jour ou 60 blancs d'œufs par jour. Ces gens-là ont maintenant entre 70 et 90 ans et tous ceux que j'ai revus, je n'ai pas vu un seul cancéreux, en tous cas, il y en a pas plus que chez « monsieur tout le monde ». Ils devraient tous être cancéreux ces gens-là, mais ils sont plutôt en meilleur état que « monsieur tout le monde ». Mieux que cela, quand nous sommes arrivés chez les esquimaux du grand nord, un vieillard de 70 ans était parfaitement présentable, il n'avait pas de maladie vasculaire, y'avait un peu de rhumatisants chez les très âgés, il n'y avait pas un seul cas de cancer sur tout le peuple esquimaux, pas un seul cas de cancer, pas de problème psychologique non plus. Tout ce qu'on observait, c'était des fois des problèmes pulmonaires, c'était ceux qui étaient restés sur la glace plusieurs heures. Ce n'est pas une maladie ça, c'est un choc thermique, c'est autre chose. Or, quel était leur nourriture ? A 90% carnée. Les caribous, les rennes, les poissons qu'ils pêchaient, et à 10% végétal. Les lichens qu'ils prenaient dans l'estomac des caribous et certaines baies de la banquise qu'ils faisaient sécher. 90% animal, le

cancer n'existait pas, pas un seul cas, et nous sommes arrivés avec nos conserves, avec nos plats cuisinés, avec notre alcool, avec notre tabac, avec nos médicaments, avec nos vaccins et avec notre psychologie, et là, 8-10 ans après, avec la diminution de l'alimentation carnée, et la consommation de beaucoup plus de plats préparés, le cancer est apparu. Pas avec l'apport carné mais avec la diminution des apports carnés.

Manipulation des rapports scientifiques et mensonges

- Souvent dans la propagande végétalienne et crudivore, on met en avant, en tous cas pour ce qui est du végétalisme, on met en avant le rapport Campbell de 2005.

- Pleins de rapports de scientifiques ont été manipulés. Le médecin américain qu'a été chargé dans les années 80-90 d'établir les rapports entre les maladies cardiovasculaires et les graisses alimentaires a tout manipulé et le monde entier a suivi alors qu'il a manipulé. Dans les statistiques, il a retenu les peuples qui mangeaient gras qui avaient pas mal de problèmes vasculaires et il a éliminé tous les peuples qui ont une alimentation richement grasse et qui avait un bon état cardiovasculaire. Il a purement et simplement éliminé ce qui était contre la théorie. On manipule les statistiques.

- Dans quel but à votre avis ?

- De vendre les médicaments contre le cholestérol, puisque même à un moment donné, quand le taux de cholestérol normal était à 2.50, les cardiologues se sont réunis, on ne vendait pas de médicaments, on a ramené à 2gr, et là on a multiplié par mille la vente. Plein de statistiques sont manipulées de façon honteuse quand on veut asseoir une théorie.

- Et au contraire, on a besoin de graisses, on a besoin de protéines animales ?

- L'homme est fondamentalement omnivore, il a besoin absolument de tout, mais le plus bio possible, le plus équilibré possible, le plus frugal possible. L'homme atteint les plus hauts niveaux de santé quand il mange de tout. Regardez Jeanne Calmant, son petit verre de vin et son petit chocolat. Par contre elle mangeait peu ; elle ne faisait que deux repas par jour. Il faudrait peut-être insister là-dessus. Et puis elle cultivait ce qu'elle appelait le « je m'en foutisme »... elle avait bien raison d'ailleurs, mais c'est une autre histoire.

Il faut voir les gens qui pratiquent, c'est tout. Les rapports sont comme ça, on étudie un peuple et on fait des moyennes. On veut faire des moyennes en tout. Regardez la théorie des 5 fruits et légumes qui est une aberration, mais ça va durer combien de temps avant qu'on démente cela, eh bien c'est la même chose. Qu'on me le montre ce rapport, je l'étudierai, je vous dirai ce que j'en pense mais plein de statistiques sont manipulés. On parle partout de cette centenaire végétalienne, une bretonne, mais arriver sur place on remarque qu'elle mangeait des œufs et buvait 2 litres de lait par jour. On est prêt à manipuler et à dire n'importe quoi. Je voyais Pierre Valentin Marchesseau qui disait de ne pas manger de viande mais qui se « tapait » des steaks. Les gens n'hésitent pas à mentir effrontément.

Guérison par allègement digestif, puis apparition de carences

- Qu'est-ce que vous pensez des témoignages de gens qui témoignent des guérisons de différents problèmes... ?

- Mais bien sûr, mais quelque soit l'alimentation, vous vous mettez à manger bio, vous faites des petits jeûnes, vous enlevez n'importe quoi, vous avez d'abord une détoxification, un allègement digestif et métabolique et vous guérissez. Vous avez une personne qui a de l'eczéma, vous lui enlevez les fruits, vous lui enlevez les farineux, dans tous les cas vous améliorez votre eczéma, dès que vous enlevez quelque chose. C'est cela le mécanisme guérisseur mais après, les carences apparaissent.

Le crudivorisme peut-il être viable ?

- *Une alimentation crudivore peut-elle être équilibrée ?*

- Il serait possible d'être crudivore si on gardait de la viande crue à midi, du poisson cru le soir et qu'on associait cela avec une salade verte ou une autre crudité et largement avec cela un plateau de céréales variées. Par exemple l'individu qui ferait des crudités variées, un peu près 20% du poids du repas, ensuite un steak ou un poisson et ensuite largement des céréales crues germées aurait un repas cru équilibré, mais il va manger froid et avec le temps il va avoir un épuisement des mécanismes digestifs, et il va quand même perdre du poids mais il ne fera peut-être pas de terribles maladies. Pourquoi pas un crudivorisme équilibré, à condition qu'il n'y ait pas un excès de fruits. Par exemple, faire deux repas par jour, à midi crudités 20-30% du poids du repas, une bonne viande et des céréales germées, sans fruits. A 17h, un fruit, quelques noisettes, quelques amandes, et le soir même repas que le midi avec un poisson au lieu d'une viande, avec largement des céréales germées. Et le matin, 2-3 belles bananes et des oléagineux, on aurait un crudivorisme équilibré mais le fait de manger froid va entraîner un spasme des voies digestives et un épuisement avec le temps et le fait de manger cru va malgré tout

entraîner l'épuisement digestif et l'amaigrissement quand même mais un tel crudivorisme pourrait perdurer assez longtemps.

Si, dans un crudivorisme, on enlève les protéines animales, ce sera une catastrophe et si en plus on abuse de fruits, on ajoutera la décalcification.

Le frugivorisme

- En combien de temps ces processus peuvent arriver sur le frugivorisme par exemple ?

- Un crudivorisme avec beaucoup de fruits, chez un individu qui serait maigre, la catastrophe peut arriver en moins de deux ans. Un individu qui mesurerait 1m75 et qui pèserait 55 kilos, par exemple, qui se mettrait au crudivorisme dans lequel il y aurait beaucoup de fruits et pas de protéines animales, en 6-8 mois déjà, il va être décati.

- Est-ce qu'on pourrait faire un point particulier sur le crudivorisme frugivore, quels en sont les résultats, il me semble que vous en parlez dans vos livres comme étant l'un des crudivorismes les plus dangereux ?

- Un crudivorisme végétal sans protéines animales avec beaucoup de fruits, c'est quelque chose d'effrayant. Là, la destruction de la santé se fera en un temps qui ira, on va être optimiste, de 6 mois à 2 ans. C'est inévitable, cette méthode-là ne peut pas ne pas entraîner de destruction. Un crudivorisme dans lequel on a laissé les protéines animales et dans lequel la quantité de fruits est raisonnable pourra sans doute être suivi un temps assez important, mais il y aura quand même la perte de poids.

Une alimentation sans protéines animales avec un excès de fruits ne peut pas ne pas détruire, déjà un simple excès de fruits va détruire et si en plus il n'y a pas de protéines

animales, la destruction est inévitable. D'abord, il n'y a pas de vitamine B12 non plus dans cette alimentation et il n'y a pas de vitamine D3, pas d'EPA, pas de DHA, y'a un manque de fer et de zinc, en plus. D'ailleurs, ces gens-là ne se rendent pas compte de leur état puisque manquant d'une façon effrayante de fer, la carence en zinc entraîne une non-appréciation de son état, entraîne une euphorie mentale artificielle. Ces gens-là deviennent imperméables au raisonnement, par carence en zinc, ils ne raisonnent plus normalement. La carence en zinc du végétalisme entraîne une distanciation par rapport à la réalité, ces gens-là planent. Le manque de fer entraîne une euphorie qui fait planer et qui fait que ces gens ne perçoivent plus les réalités, en plus de ce que nous avons déjà dit.

Conseils concernant l'alimentation des enfants

- *Imaginons que des gens nous écoutent et qu'ils aient envie de se lancer quand même, malgré les préventions sur ce type de régimes, ce que vous avez à leur conseiller c'est surtout de laisser leurs enfants en dehors de ça ?*

- Eh bien oui, d'autant plus, bien entendu !

- *Ce qui est grave, c'est que ces gens-là se lancent dans ce type de régime en pensant acquérir la pleine santé, et une mère de famille sera d'autant plus stricte avec ses enfants qu'elle s' imagine que ce type régime sera bénéfique pour eux également.*

- Il y a le risque d'être encore plus sévère avec ces enfants en pensant que ce sera d'autant mieux, la mère se dira « *plus le régime est appliquée, plus mes enfants se porteront bien...* ».

C'est pourquoi certaines personnes demandent plus à leurs enfants qu'ils ne le font eux-mêmes, parce qu'au moins pour eux, ce sera parfait, pensant bien faire avec la meilleure foi du monde. Un jour, j'ai reçu, à Paris, un grand escogriffe qui avait presque 2 mètres de haut, maigre comme ce n'est pas possible. Il vient avec sa femme, ils s'installent. Je dis « *qu'est-ce qui vous amène, monsieur dame* », et ils me disent « *c'est pour la petite, on va vous montrer* ». Elle était enrobée d'un pansement de la tête aux pieds, comme Lazare. Ils enlèvent les pansements, c'était une plaie, ça coulait de partout, tout le corps coulait, des yeux enfoncés dans les orbites. La gamine devait avoir 2 ans et demi, 3 ans, elle marchait pas, elle était dans un couffin. Je lui dis « *mais comment vous nourrissez cet enfant, monsieur ?* ». Il me dit « *Monsieur Masson, que des produits purs* », je comprenais déjà... « *qu'est-ce que vous entendez par des produits purs ?* », « *que des végétaux, des laits végétaux* », « *et vous donnez pas d'oeufs, pas de viandes ?* » « *Non, rien que des végétaux* ». Alors je dis « *Monsieur, votre petite est en train de mourir, elle meurt* ». Il regarde sa femme, il lui dit « *Chéri, remets les pansements à la petite, nous sommes tombés sur un fou* ». Ils sont partis sans me payer, ça je m'en fous totalement, j'ai toujours été un imbécile sur l'argent, ce n'est pas maintenant que je vais changer, et on est arrivé sur le pas de la porte, il m'a dit « *Monsieur Masson, je dirige une coopérative de produits biologiques, je vous massacrerai* ». Je lui ai dit « *Faites Monsieur, je ne suis pas à un ennemi près* ». Cette enfant, elle n'a pas pu survivre c'est impossible. Mais comment peut-on être aveuglé à ce point ?

La méthode de Thierry Casasnovas

- *Je vous avais fourni une petite biographie de Thierry Casasnovas, est-ce que vous l'avez lu ?*

- Oui je l'ai lu, mais l'homme ne m'intéresse pas, c'est sa méthode...

- *C'est plutôt le parcours qu'il a suivi... que c'est un homme qui s'est détruit la santé avec la junk food avec la mauvaise alimentation, avec la drogue, etc., qui, étant tombé malade de cette mauvaise alimentation est arrivé à 30 kilos et a choppé une tuberculose, or, au moment où il fait 30 kilos et où il attrape la tuberculose, ça fait déjà plus de 7 ans qu'il est crudivore et ça fait encore plus longtemps qu'il est végétalien. Votre avis...*

- Et au moment où il a pris de la viande chez Burger, c'est là qu'il a été mieux... Comment est-ce possible que cela n'ouvre pas les yeux ?

- *En gros, il y a toutes les chances pour que ces problèmes de santé qui l'ont amené à sa tuberculose soient dus au crudivorisme et à l'alimentation végétalienne ?*

- C'est absolument logique, bien sûr. Sa théorie et sa méthode vont faire énormément de mal, parce que là c'est pire que tout : c'est un végétalisme avec abus de fruits, c'est pire que les autres végétalismes, parce que les autres végétaliens, ils mangent des céréales, y'a donc un apport pondérable d'éléments nutritionnels ; manque de protéines, bien sûr, mais ils mangent des céréales, c'est moins grave que là. Là il y a la surcharge en fruits, il prend des céréales mais fermentées mais on n'en mange pas beaucoup dans ce cas. C'est absolument aberrant. C'est un monsieur qui va remplir les cimetières, voilà, en étant pourtant de bonne foi, en croyant bien faire, certainement.

L'illusion de l'idéalisme de certains naturopathes

- *Finalement, dans la droite ligne de ce que vous avez déjà pu voir, vous dans votre carrière, avec d'autres idéologues, d'autres naturopathes...*

- C'est-à-dire que les naturopathes sont assez idéalistes, beaucoup sont assez pour le crudivorisme, mais beaucoup avec le temps m'ont téléphoné « *mais c'est toi qu'avait raison Robert...* ». Je vous dirais ici que j'ai pas mal de coup de fil de naturopathes qui me demandent conseils, et d'autres écoles, bon, je considère ça comme un hommage, à tort ou à raison mais c'est comme ça. Tout ça ce sont des aberrations, ce sont des gens en mal de singularisation dont certains, bien sûr, sont très sincères. Encore que, quelques fois, quand on est venu vers un dirigeant de méthodes naturelles, on leur dit « *mais voyez, je suis votre méthode, mais voyez ce que je suis devenu, j'ai perdu 30 kilos, je ne tiens plus debout, j'ai plus de rapports avec ma femme, je ne peux plus faire de sport* ». « *Ah, mais ça monsieur, c'est parce que vous avez mal pratiqué la méthode, parce que vous n'avez pas fait ceci, pas cela, vous êtes en période de détoxification, etc.* », et le mec dit « *mais non parce que je connais plusieurs personnes qui sont dans mon cas* », « *Ah bon, bien, bin écoutez n'en parlez pas trop, je peux vous faire un chèque pour vous aider à vous taire* ». Y'a eu des cas où ça a été jusque là : payer pour que les gens se taisent. Voilà.

Orthorexie

- *Alors qu'est-ce que l'orthorexie ?*

- Il faut se méfier parce que c'est un terme qui a été inventé, pour les gens qui sont contre les médecines naturelles, mais c'est vrai que la personne qui devient obsédée à un point incroyable par ce qu'elle mange, c'est pathologique bien sûr. Moi si ce soir, y'a pas de viande et on me donne une charcuterie, je ne vais pas en faire une maladie. Donc toute obsession est très mauvaise. Si on entend par « orthorexie » des gens obsessionnés pour manger correctement, on pourrait dire que c'est quelque peu pathologique oui.

- *C'est-à-dire de ne pas pouvoir manger autre chose que ce qu'on conçoit comme des aliments purs, vous voyez ce que je veux dire ?*

- Oui dans ce sens-là, c'est quelque peu pathologique.

Conseils aux crudivores et végétaliens amateurs

- *Pour finir, est-ce que vous avez éventuellement un conseil à donner à des gens qui malgré tout, malgré la prévention, malgré l'information, aimeraient quand même essayer ce type de régime crudivore, crudivore-frugivore, végétalien, est-ce qu'il y a des symptômes particuliers qui peuvent nous faire tirer la sonnette d'alarme, à quel moment devraient-ils se rendre compte qu'il y a un danger ?*

- Je dirais ceci... dans la mesure où cette personne désire suivre un tel régime, a un fort excès de poids ou un simple excès de poids. Si après avoir perdu son excès de poids, elle continue à maigrir, à se sentir devenir de plus en plus frileux, à avoir son potentiel sexuel qui s'en va, si la femme voit ses règles disparaître, si la fatigue chronique s'installe, si le rendement sportif diminue, si une petite déprime apparaît, si les ongles s'amincissent, si

les dents se carient, s'il se produit des symptômes, il est temps d'arrêter. Il faut savoir que tout régime peut avoir un effet bénéfique les 3-4 premières semaines, parce qu'il y a désintoxication, mais l'être humain c'est comme un linge sale, il faut le laver, mais quand il est propre, il faut arrêter de frotter et arrêter de laver parce que le linge va être troué, donc après avoir enlevé les surcharges, peut-être la surcharge toxinique, après avoir enlevé les surcharges pondérables et peut-être la surcharge en toxines, une fois que c'est fait, il faut revenir à une alimentation normale, équilibrée et bio. Et pour toute personne, même celles qui n'ont pas d'excès pondérable au début, qui ont un simple poids normal et surtout si elles sont maigres. Si avec la méthode, le poids diminue encore et que s'installe une fatigue progressivement, une frilosité, une baisse de la libido, une baisse du rendement sportif, une baisse de la bonne humeur, si on se sent vieillir, si la peau se flétrit, il est temps de se poser des questions... tout amaigrissement anormal, toute frilosité, toute déminéralisation et toute fatigue doivent éveiller l'attention. Tant qu'on reste en pleine forme, pourquoi pas, mais dès l'instant où la forme baisse, le poids baisse, la frilosité augmente, quand les analyses de sang se perturbent, que le zinc baisse, le fer baisse, la B12 baisse, la D3 baisse, attention... et aussi quand on devient obsédé et qu'on ne pense plus qu'à ce régime, là c'est ça se demander si ça vaut la peine d'être vécu.

Différence entre naturopathie sérieuse et charlatanisme

- *Une autre chose, comment faire la différence entre la naturopathie sérieuse et le charlatanisme ?*

- Un naturopathe qui est sérieux, d'abord il ne bâcle pas la consultation, il écoute, la consultation pour comprendre une maladie – sauf si on a une très grande expérience –, ne devrait pas être de moins d'une heure. C'est la première chose. Ensuite, le

naturopathe doit écouter et interroger minutieusement sur l'alimentation et sur le mode de vie. Il doit conseiller peut-être des compléments, mais si on a 8-10 compléments alimentaires, c'est qu'on est à côté de la plaque. Moins il y a de traitements, plus le traitement est ciblé, plus le naturopathe est compétent, par contre l'individu qui ne vous interroge pas sur l'alimentation, qui vous donne une alimentation qui semble impossible à suivre, qui vous frustre à mort, au propre et au figuré du mot, qui vous donne une charrette de traitements et des paniers de compléments alimentaires, alors là vous avez toutes les chances que cette personne soit incompétente. Un naturopathe compétent doit être très sobre dans le conseil thérapeutique et vous donne une alimentation qui ne vous perturbe pas, et il s'intéresse non seulement à votre mode alimentaire mais aussi à votre mode de vie, et il a une consultation raisonnable. Soit il a des honoraires libres, soit il va vous demander, selon son ancienneté et sa compétence entre 30 et 50 euros. Si c'est quelqu'un de très connu qui aura une consultation très longue, vous pouvez accepter entre 50 et 100 euros, si vous êtes sûr de sa compétence, et là, même si c'est cher, vous ne reviendrez pas le voir souvent, c'est une économie. Si le naturopathe ne s'intéresse pas à votre mode de vie et votre mode alimentaire et s'il vous donne un wagon de traitements ou de compléments alimentaires, il n'est pas compétent. Il faut qu'il soit sobre dans le conseil thérapeutique, sobre dans le conseil pour des compléments. S'il vous donne une liste de 20 compléments et que vous découvrirez que c'est lui le concepteur et le fabricant, méfiez-vous. L'alimentation qu'il va vous conseiller, vous devez pouvoir la suivre sans être en souffrance physique ni psychique. Dès l'instant où on s'éloigne de l'équilibre alimentaire et du bio, vous avez toutes les chances d'être dans le faux.

Les joies de l'assiette

- *De la même façon, frustrer l'individu sur le plan psychique, en lui imposant une ascèse trop difficile à suivre, ça ne présente aucun intérêt ?*

- Non, cela ne présente aucun intérêt, c'est même très grave. Il y a beaucoup de gens qui ne sont pas très heureux en couple, pas très heureux à leur travail, si on leur enlève les joies que leur procure l'assiette, qu'est-ce qui leur reste ? La déprime, et rien d'autre. Une alimentation sévère, non seulement elle déprime le corps mais elle déprime l'esprit, bien entendu. Il faut se méfier de tout ce qui est trop sévère. Notamment le « sans gluten » n'est bénéfique que dans des cas précis, comme le « sans caséine ». On est fait pour manger de tout, bien sûr le plus bio possible mais là on ne va pas enfoncer des portes ouvertes.

L'alimentation individualisée

- *Pour terminer, on répétera les conseils diététiques que vous donnez en quatrième de couverture de « diététique de l'expérience ». L'alimentation doit être :*

1. Naturelle

2. Équilibrée

3. Mesurée

4. Digeste

5. Individualisée

- On ne peut pas alimenter un monsieur 1m70, de 90 kilos, infatigable, qui a un sommeil de plomb, qui dort n'importe où, qui n'a jamais froid, qui est débraillé même en hiver, qui est increvable mais qui a seulement un excès de poids, un petit peu d'hémoglobine, des

petites menaces cardiovasculaires, on ne peut s'inspirer de l'alimentation de ce monsieur pour lequel les fruits sont très bénéfiques, pour alimenter un intello d'1m75 pesant 55 kilos voire moins, qui est toujours frileux, qui a une libido très basse, qui a un sommeil léger et qui est réveillé par une mouche, on ne peut pas alimenter ces individus de la même façon, ce n'est pas possible, y'en a un qui est vitalisé par le fruit et l'autre qui est tué par le fruit. Les individus sont différents dans leurs pensées, dans leur libido, dans leur amour de l'exercice, dans leur amour au sens sentimental, dans leur amour au sens sexuel, on est différent jusqu'à la moindre des lignes de notre main. Il n'y aurait donc qu'en nutrition que nous serions semblables ? Non, en nutrition, tout ce qui est systématique est faux ! Que ce soit défendu par des grands noms ou par des petits noms. Rien que déjà nous deux, on a des points communs, tous les deux on aime beaucoup la vie, j'en suis sûr qu'à vous regarder, on aime bien les bonnes choses de la vie, je suis comme vous mais moi j'ai l'air d'un ascète, donc d'un point de vue nutritionnel, vous avez des capacités que moi je n'ai pas, et il ne faut pas que je m'alimente exactement comme vous, en ce qui concerne les fruits et les légumes, par contre en ce qui concerne les protéines, les glucides, les lipides, on est au même niveau, mais il y a un point sur lequel on diffère, notre potentiel de combustion. Vous êtes un acido-neutralisant par oxydation et moi je suis un acido-neutralisant par spoliation minérale, donc on ne peut pas se ressembler là-dessus, mais on a globalement, pour les autres points, les mêmes besoins. Mais c'est vrai qu'on a besoin de tout classer, on a besoin de tout systématiser, c'est l'être humain qui est ainsi fait.

- Eh bien, écoutez Robert Masson, je vous remercie beaucoup pour cet entretien !

- Ça a été un plaisir aussi pour moi!

- *Et j'espère pouvoir vous revoir un jour sur d'autres sujets. Je voulais juste rappeler peut-être des livres en particulier que vous voulez mettre en avant. Donc « la naturopathie foudroyée », c'est votre dernier ouvrage et « diététique de l'expérience », et « boostez votre immunité ».*