

Des protéines et des hommes

Essentielles au métabolisme humain les protéines nécessitent un apport alimentaire quotidien car contrairement aux réserves énergétiques lipidiques l'organisme humain ne possède aucun stock, hormis fonctionnel comme par exemple dans les muscles. Elles participent, entre autres, au bon fonctionnement de nos systèmes immunitaire (*anticorps*), hormonal, enzymatique, nerveux (*neurotransmetteurs*) et au transport de l'oxygène (*hémoglobine*). Leur rôle structurel est évident.

La carence en protéines se traduit par une fonte musculaire, une fatigue chronique, une faiblesse générale, des troubles immunitaires, nerveux, hormonaux, la baisse de la libido...

Les protéines animales, généralement plus riches en acides aminés que les végétales, sont les seules à apporter la totalité des acides aminés essentiels (*non synthétisés par l'organisme*), contrairement aux céréales et légumineuses qui demandent à être associées pour fournir une complémentation entre méthionine et lysine.

La viande est citée également pour sa richesse en fer, zinc, vitamines du groupe B dont B12, vitamine A et acides gras.

Les besoins protéiques varient d'un individu à l'autre selon l'âge et l'activité. Adolescents, femmes enceintes ou les sportifs ont des besoins plus élevés.

Les recommandations de l'ANSE¹ varient de 0,83 à 2,2 g par kg de poids et par jour (*tous types de protéines confondus*), pour un individu adulte de moins de 60 ans.

Le risque de carence, toujours présent dans l'inconscient collectif, est pourtant faible dans nos pays favorisés, où la croissance de consommation est régulière depuis l'après-guerre.

Les Français auraient consommé en moyenne plus de 84 kg² de viande par personne en 2014 soit 3,29 g/kg/j soit 2 à 3 fois plus que la recommandation ANSE.

Surconsommation de viande, quels risques ?

Les liens entre la consommation excessive de produits carnés riches en acides gras saturés (*dus en partie à l'abandon des pâturages au profit de fourrage céréalière*) et les risques cardiovasculaires sont largement et depuis longtemps commentés. Un régime sur-car-

né, selon une étude³ publiée dans *Nature*, irait jusqu'à modifier (*via L-carnitine*) la composition de la flore intestinale (*microbiome*) ce qui serait invoqué dans ces phénomènes.

La carence en acides gras n-3 est citée comme facteur de risque dans les troubles coronariens, vasculaires cérébraux, cardiovasculaires, bipolaires, et la dépression post-partum⁴.

Autres effets

Les résultats de la très sérieuse et large Etude prospective européenne sur le cancer et la nutrition font apparaître qu'une consommation élevée de viande rouge (*soit hors volailles augmentait la mortalité (toutes causes confondues)*). Ce risque est majoré dans les cas de cancer colorectal et gastrique par la consommation de charcuterie⁵.

Pour la première fois, une étude INSERM⁶ met en lumière que la consommation de viandes et produits laitiers, via leur charge acide, favoriseraient l'apparition du diabète de type 2 (*gras ou de la maturité*).

D'après Daniel Kieffer⁷ une partie de l'explication de « l'intoxication » chronique des grands consommateurs de produits animaux serait tout simplement anatomique et physiologique : « *L'intestin humain est près de trois fois plus long que celui du carnivore, impliquant nombre de putrescences toxiques bien identifiées. Le rein humain ne possède pas les enzymes uréase, uricase et allantoinase en proportion comparable : 0 à 2 % seulement contre 100 % pour le carnivore.* »

Pas plus que la vache ne peut adopter un régime carné, l'homme, proche du grand singe anthropoïde, ne peut adopter le régime alimentaire du chien !

De plus, liée à l'évolution de la consommation alimentaire et à la croissance démographique, la production de viande pour les besoins de consommation humaine a quintuplé entre 1950 et 2000 et selon les prévisions des Nations-Unies pourrait atteindre 465 millions de tonnes en 2050 (*contre 302 en 2012*)⁸. La répartition de la consommation est bien entendu inégalitaire tant entre pays dits développés et pays dits défavorisés qu'entre espèces consommées par territoire.

Un coût environnemental faramineux

L'augmentation massive de la production pose désormais un grave problème environnemental.

L'emploi de fourrage céréalière au détriment des pâturages fait qu'1 kg de viande requiert en moyenne 7 kg de céréales augmentant d'autant les besoins en eau et en surfaces agricoles.

Avec 78 %⁹ des terres agricoles dédiées au bétail et à son alimentation et la production d'1 kg de bœuf nécessite plus de 15000 litres d'eau, contre seulement 1300 litres pour 1 kg de céréales ! Entre autres sources de pollution, engrais, fumiers et lisiers entraînent un excédent structurel d'azote. A titre d'exemple nous pouvons citer le cas bien connu de la Bretagne où le phénomène de la modification du milieu conduit à la pullulation d'algues vertes envahissantes au point de dégager de fortes concentrations d'hydrogène sulfuré (H₂S) mortel pour bien des espèces.

Le seul pâturage intensif du bétail impacterait négativement 80 % des cours d'eau et des habitats des rivières¹⁰ de l'ouest des États-Unis, l'érosion nuisant également à la biodiversité.

Elevage et gaz à effet de serre

L'impact climatique est également élevé, un rapport de la FAO soulignait en 2013 que l'élevage était responsable à lui seul de près de 15 % des émissions annuelles de gaz à effet de serre dans le monde, se situant ainsi devant le secteur des transports (13%).

L'élevage bovin, selon Greenpeace (2009), serait responsable à lui seul de 80% de la déforestation amazonienne soit 14% de la déforestation annuelle de la planète. Faisant du Brésil le 4^e émetteur mondial de gaz à effet de serre.

Responsabilité

Sans invoquer le spectre de possibles crises sanitaires, la peur des hormones, des antibiotiques ou même des considérations éthiques sur les conditions d'élevage et d'abattage des animaux, et malgré la lueur d'espoir fournie par l'émergence en Europe de l'Écologie de l'alimentation¹¹, il est évident que notre consommation quotidienne engage notre responsabilité, en terme de santé personnelle comme au plan écologique global.



Dessin de Charb pour Charlie Hebdo.

1 - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

2 - Agrimer

3 - "Red meat + wrong bacteria = bad news for hearts Microbes turn nutrient in beef into an artery-clogging menace" Woolston, C., Nature News 2013

4 - Am J Clin Nutr. 2006 Jun;83(6 Suppl):1483S-1493S. Healthy intakes of n-3 and n-6 fatty acids: estimations considering worldwide diversity. PMID:16841858

5 - BMC Med. 2013 Mar 7;11:63. "Meat consumption and mortality--results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition.", PMID:23497300

6 - "Dietary acid load and risk of type 2 diabetes: the E3N-EPIC cohort study.", PMID:24232975

7 - Daniel Kieffer Directeur du Collège Européen de Naturopathie Traditionnelle Holistique, Président de l'European Union of Naturopathy

8 - FAOSTAT

9 - « Quand l'industrie de la viande dévore la planète », Stienne A, Le Monde Diplomatique 2012

10 - Belsky et al., 1999,

11 - « Ernährungsökologie » Inventée en 1987 par des nutritionnistes de L'université de Giessen, cette discipline est désormais présente aux Pays-Bas, en Suisse, en Suède.



Yann Raulin
Naturopathe
(Cenatho, Fenahman)



1^{er} trimestre 2015
N° 76