

Vous nous écrivez

« Pourquoi je mange de la viande rouge de ruminants »

ROBERT DALOT (CHER)

La nature nous a créés omnivores. Préserver la nature avec les herbivores, c'est naturel et en même temps indispensable à notre biologie humaine. Explications.

Le régime végétarien est inadapté pour les omnivores : il affecte le cerveau et le vieillissement des cellules, en particulier chez les enfants de moins de 5 ans et les personnes âgées. Si l'on se penche sur la longévité des humains, il suffit de regarder l'espérance de vie de peuples végétariens, en Inde par exemple, ou de peuplades qui n'ont que du riz à disposition et à qui l'on refuse l'accès au riz doré enrichi en bêta-carotène qui améliorerait leur espérance de vie. En France, les tribunaux ont eu à délibérer sur des cas de décès de bébés alimentés au lait végétal.

Il faut savoir que chez les pandas, qui sont aussi des omnivores, l'absence de protéines animales dans leur alimentation condamne les bébés pandas et accélère le vieillissement des adultes. Avec ce régime, l'espèce est en voie de disparition.

Grâce aux chercheurs, les pandas en captivité, dont le régime bambous est complété par 4 % de protéines d'origine animale, ont vu leur longévité passer de 15 à 30 ans et leur progéniture rester vivante grâce à un lait maternel identique à celui des humains.

Avoir à sa disposition les différentes familles d'AGPI (acides gras polyinsaturés) est fondamental pour assurer la vie et la longévité des omnivores. La nature est bien faite puisque parmi les AGPI d'origine animale, il y a :

- des oméga-3 de type EPA et DHA indispensables à la vie des humains... et des pandas. Les végétaux n'apportent, eux, que des oméga-3 de type ALA (acide alpha-linolénique) qui ne sont pas en soi suffisants. Seuls des ruminants peuvent transformer efficacement les ALA des végétaux en EPA et DHA indispensables à la vie des omnivores (qui n'ont pas cette même faculté).

- des oméga-6 de type ALC ou CLA en anglais. D'après « Sciences Nutrition Prévention et Santé », les CLA sont une nouvelle classe d'acides gras protecteurs du cancer et les effets anti-tumoraux des CLA ont été confirmés (voir www.nutranews.org/sujet.pl?id=868, « la chimioprévention naturelle du cancer »).

Les acides gras AGPI EPA et DHA se trouvent à l'état naturel dans les poissons, les produits laitiers et la viande des ruminants. La nature a doté les ruminants d'un rumen dont



l'objectif n'est pas de faire du méthane, mais de convertir les acides gras des végétaux. Les ruminants nourris au soja fournissent très peu d'oméga-3. Il n'y a que l'alimentation à l'herbe qui permet de fournir une quantité appréciable d'EPA et de DHA. Le lin, le colza et la luzerne contribuent aussi à l'amélioration de la quantité d'oméga-3.

Il n'y a aussi que les ruminants qui convertissent l'acide linoléique des végétaux en CLA. Ceux-ci sont disponibles en quantité importante dans la viande et les fromages vieillis (au lait non pasteurisé). Ils sont en quantité négligeable dans les poissons et les huiles.

Ce petit détour par la biochimie permet de comprendre l'intérêt nutritif de la viande rouge dans notre alimentation, via l'alimentation des ruminants adultes (bovins, ovins et chèvres).

Tout le monde est libre de choisir son alimentation. Les végétariens sont libres d'acheter des gélules de l'industrie pharmaceutique pour compenser leur carence alimentaire. Mais personne ne devrait avoir le droit de prendre en otage des enfants en leur imposant des menus végétariens à la cantine. Préserver la nature avec les ruminants, sur 13 millions d'hectares en herbe en France, c'est simple. C'est si naturel de laisser les éleveurs activer cet immense puits à carbone !