

# Préface

---

Dans l'âme, T. Colin Campbell est encore un petit fermier du nord de la Virginie. Lorsque nous passons du temps ensemble, nous nous racontons inévitablement nos histoires de ferme. Qu'il s'agisse de l'épandage de fumier, de la conduite du tracteur ou du rassemblement du bétail, nous avons tous les deux beaucoup de choses à partager en ce qui concerne le travail à la ferme.

Mais nous avons tous les deux quitté la ferme à un moment donné pour embrasser une autre carrière. Et c'est pour ses accomplissements dans son autre carrière que j'admire beaucoup Colin. Il a découvert une substance chimique plus tard appelée dioxine et il a dirigé l'une des plus importantes études jamais entreprises sur le lien entre l'alimentation et la santé, l'étude en Chine. Entre-temps, il a rédigé des centaines d'articles scientifiques, il a siégé à de nombreux comités d'experts gouvernementaux et il a aidé à former des organisations nationales et internationales sur la santé et l'alimentation, tels le Fonds mondial de recherche contre le cancer et l'Institut américain de recherche contre le cancer. En tant que scientifique, il a joué un rôle-clé dans la façon dont notre pays conçoit le lien entre l'alimentation et la santé.

En apprenant à connaître Colin sur un plan personnel, j'en suis venu à le respecter pour des raisons autres que professionnelles, soit pour son courage et son intégrité.

Colin remet sérieusement en question le statu quo, et même si les preuves scientifiques sont de son côté, aller à rebrousse-poil n'est jamais facile. Je le sais très bien, car j'étais dans la partie défenderesse avec Oprah Winfrey quand un groupe d'élèves a décidé de poursuivre cette

dernière après qu'elle eut déclaré publiquement ne plus vouloir manger de viande. Je me suis rendu à Washington, D. C., pour exercer des pressions afin que les pratiques agricoles s'améliorent et pour changer notre manière d'élever le bétail et de faire pousser les cultures. J'ai assumé la gestion des groupes de pression les plus influents et les mieux subventionnés du pays et je peux vous affirmer que ce n'est pas facile.

Comme Colin et moi avons des parcours semblables, je me sens de connivence avec son histoire. Nous avons commencé à la ferme, nous avons appris à devenir indépendants, honnêtes et intègres dans de petites collectivités, pour ensuite nous établir dans des professions plus traditionnelles. Après avoir tous deux réussi (je me souviens encore du premier chèque à sept chiffres que j'ai signé pour ma grande opération de bétail au Montana), nous en sommes venus à réaliser que le système dans lequel nous vivions pouvait être amélioré. Mettre au défi un système qui nous procure de tels retours a exigé une volonté de fer et une intégrité sans faille. Et Colin a les deux. Ce livre est l'aboutissement d'une longue et digne carrière. Bien nous en prendrait d'apprendre de Colin, qui a atteint le sommet de sa profession et a eu le courage d'aller plus loin en voulant que certaines choses changent.

Que vous vous intéressiez à votre santé ou à la santé des États-Unis, ce livre sera un bienfait pour vous. Lisez-le attentivement, absorbez les informations qu'il renferme et appliquez-les dans votre vie.

– Howard Lyman, auteur de *Mad Cowboy*

# Avant-propos

---

Si vous êtes comme la plupart des Américains d'aujourd'hui, vous évoluez dans une société de restaurants-minute et vous êtes assaillis par les publicités vantant la malbouffe. Certaines publicités vous disent même que vous pouvez manger tout ce que vous voulez, sans devoir faire de l'exercice, et perdre du poids. Il est plus facile de trouver une tablette de chocolat, un Big Mac ou un coca-cola que de trouver une pomme. Et vos enfants mangent dans des cantines scolaires où la conception des légumes se limite au ketchup dans les hamburgers.

Vous allez consulter le médecin pour qu'il vous donne quelques trucs pour rester en santé. Toutefois, dans la salle d'attente, vous trouvez un magazine à couverture glacée de 243 pages qui s'intitule *Family Doctor: Your Essential Guide to Health and Well-being*. Publié par l'Académie américaine des médecins de famille et envoyé gratuitement aux 50 000 médecins des États-Unis en 2004, ce guide contient des pages entières de publicité de McDonald's, de Dr Pepper, de poudings au chocolat et de biscuits Oreo.

Vous ramassez un numéro du *National Geographic Kids*, un magazine publié par la National Geographic pour les enfants de six ans et plus, en vous attendant à y trouver de bonnes lectures pour eux. Mais les pages regorgent de publicités pour Twinkies, M&M, Frosted Flakes, Froot Loops, Hostess Cup Cakes et Xtreme Jello Pudding Sticks.

C'est ce que les scientifiques et activistes de l'alimentation à l'Université Yale appellent un milieu alimentaire toxique, milieu dans lequel la plupart d'entre nous vivent.

Nous sommes devant un fait inéluctable : un certain nombre de personnes gagnent énormément d'argent de nos jours en vendant des aliments malsains. Elles souhaitent que vous continuiez à manger les aliments qu'elles fabriquent, même si ces derniers vous font grossir, vous enlèvent toute vitalité, raccourcissent et dégradent votre vie. Ces gens vous veulent docile, soumis et ignare. Ils ne vous veulent pas informés, actifs et pleins de vie, et ils sont prêts à dépenser des milliards de dollars chaque année pour atteindre leurs objectifs.

Vous pouvez suivre le courant et succomber aux vendeurs d'aliments vides, de malbouffe, ou établir un rapport plus sain et plus vital entre votre corps et votre alimentation. Si vous désirez vivre en santé, mince et plein de vitalité, vous avez besoin d'un coup de main dans notre société actuelle.

Fort heureusement, vous tenez entre vos mains le livre qui vous donnera ce coup de main. Le docteur T. Colin Campbell est très connu en tant que brillant érudit, chercheur dévoué et grand humanitaire. Comme j'ai le plaisir et le privilège d'être son ami, je ne peux que confirmer tout cela. Mais je peux aussi ajouter autre chose. Colin est un homme d'une grande profondeur et d'une grande humilité, un homme dont les pas sont guidés par l'amour qu'il porte à son prochain.

Ce nouveau livre de Colin, *Le Rapport Campbell*, est un rayon de lumière dans l'obscurité de notre époque. Il fait si clairement et si complètement la lumière sur les liens qui existent entre l'alimentation et la santé que vous ne pourrez plus demeurer la proie des profiteurs qui vous désinforment et vous rendent confus et soumis afin que vous mangiez les aliments qu'ils vendent.

L'une des choses que j'apprécie au sujet de ce livre, c'est que Colin Campbell ne vous livre pas uniquement ses conclusions. Il ne vous harangue pas de haut, il ne vous dit pas quoi manger ou non, comme à un enfant. À l'instar d'un vieil ami de confiance qui en a appris, découvert et fait plus que la plupart d'entre vous ne pourraient jamais l'imaginer, il vous fournit les données et les informations dont vous avez besoin pour comprendre pleinement de quoi il retourne actuellement entre l'alimentation et la santé. Et il le fait avec douceur, clarté et habileté. Il remet le pouvoir entre vos mains pour que vous fassiez des choix en toute connaissance de cause. Il fait certes des recommandations et des suggestions qui

---

sont à mes yeux tout simplement formidables, mais il vous montre toujours comment il en est venu à ses conclusions. Les données et la vérité sont ce qui importe à ses yeux. Son seul objectif est de vous aider à mener une vie aussi informée et saine que possible.

J'ai déjà lu ce livre deux fois et, chaque fois, j'ai énormément appris. C'est un ouvrage judicieux et courageux. *Le Rapport Campbell* est incroyablement utile, magnifiquement écrit et profondément important. Le travail de Colin Campbell est révolutionnaire par ses répercussions et spectaculaire par sa clarté.

Si vous voulez manger du bacon et des œufs au petit déjeuner et ensuite prendre des médicaments pour réduire votre taux de cholestérol, libre à vous. Mais si vous désirez vraiment prendre votre santé en main, lisez *Le Rapport Campbell* sans attendre ! Si vous suivez les conseils de ce guide remarquable, votre corps vous en sera reconnaissant pour le reste de votre vie.

– John Robbins, auteur de *Diet for a New America*,  
*Reclaiming Our Health*, et de *Food Revolution*.

# Table des matières

<b>Introduction</b> .....	1
<b>Partie I: Étude en Chine</b> .....	13
1. Les problèmes que nous affrontons, les solutions dont nous avons besoin .....	15
2. Une histoire de protéines .....	33
3. Arrêter le cancer .....	53
4. Leçons à tirer de la Chine .....	83
<b>Partie II: Les maladies de la prospérité</b> .....	133
5. Cœurs blessés .....	137
6. L'obésité .....	167
7. Le diabète .....	179
8. Cancers courants: sein, prostate, gros intestin (côlon et rectum) .....	193
9. Maladies auto-immunes .....	227
10. Effets de grande envergure: maladies des os, des reins, des yeux et du cerveau .....	251

<b>Partie III: Le guide de la bonne alimentation</b> .....	277
11. Bien manger: huit principes sur l'alimentation et la santé ..	281
12. Comment se nourrir .....	301
<b>Partie IV: Pourquoi n'avez-vous pas entendu parler de tout cela avant ?</b> .....	311
13. Le côté sombre de la science .....	313
14. Le réductionnisme scientifique .....	335
15. La « science » de l'industrie .....	361
16. Le gouvernement est-il au service de la population ? .....	381
17. La médecine avec un grand M protège la santé de qui ? ...	399
18. L'histoire se répète .....	425
<b>Annexe A. Questions et réponses: Effets des protéines sur les rats de laboratoire</b> .....	435
<b>Annexe B. Concept expérimental de l'étude en Chine</b> .....	437
<b>Annexe C. La vitamine D en réseau</b> .....	445
<b>Références</b> .....	455



# Introduction

Le public veut connaître le rôle de l'alimentation au chapitre de la santé, et cette soif d'information ne cesse de m'étonner même si j'ai consacré toute ma vie professionnelle à mener des recherches expérimentales dans ce domaine. Les livres consacrés aux régimes sont d'immuables succès de librairie. La majorité des magazines populaires prodiguent des conseils en nutrition, les journaux y consacrent régulièrement des articles, et la télévision et la radio proposent constamment des émissions sur les régimes et la santé.

Malgré ce déluge d'informations, êtes-vous sûr de savoir ce que vous avez à faire pour améliorer votre santé ? Devriez-vous acheter des aliments étiquetés bio pour éviter d'ingérer des pesticides ? Les produits chimiques présents dans l'environnement sont-ils les principales causes de cancer ? Ou bien votre santé est-elle déterminée par les gènes hérités de vos parents ? Les hydrates de carbone vous font-ils vraiment grossir ? Devriez-vous vous préoccuper davantage de la quantité de matières grasses que vous ingérez ou simplement des graisses saturées ou des gras trans ? Quelles vitamines prendre, s'il en est ? Achetez-vous de la nourriture enrichie de fibres ? Devriez-vous manger du poisson ? Et dans l'affirmative, à quelle fréquence ? La consommation de produits à base de soja prévient-elle les maladies cardiaques ?

Je suppose que vous n'êtes pas vraiment sûr des réponses à donner à ces questions. Si c'est le cas, vous n'êtes pas le seul. Même si l'information et les opinions fourmillent, *très peu de personnes savent vraiment ce qu'elles devraient faire pour améliorer leur état de santé.*

Non pas que la recherche ait négligé ce domaine, car elle l'a étudié. Nous détenons une immense quantité d'informations relatives à l'influence de l'alimentation sur la santé. Mais la démarche scientifique rigoureuse a été ensevelie sous une avalanche d'informations peu fiables ou même nuisibles sous la forme de pseudoscience, de régimes à la mode et de propagande industrielle.

Je veux changer tout cela et créer un nouveau cadre qui vous donne une meilleure compréhension du rapport qui existe entre l'alimentation et la santé, un cadre qui dissipe la confusion, prévient et traite la maladie, et vous permet d'avoir une vie plus satisfaisante.

Je fais partie des plus hautes sphères du « système » depuis près de cinquante ans, concevant et dirigeant de grands projets de recherche, décidant quel projet sera subventionné et quelles données figureront dans des rapports nationaux de comités d'experts.

Après une longue carrière consacrée à la recherche et à l'élaboration de politiques, je comprends maintenant pourquoi les Américains sont si confus. En tant que contribuables défrayant le coût des politiques américaines sur la recherche et la santé, ils ont le droit de savoir que beaucoup d'idées communément répandues au sujet de l'influence de la nourriture sur la santé et la maladie sont fausses :

- Aussi problématiques que soient les substances chimiques synthétiques présentes dans votre environnement et votre nourriture, elles ne sont pas la principale cause du cancer.
- Les gènes hérités de vos parents ne sont pas les facteurs principaux qui détermineront si vous allez être victime d'une des dix causes de décès les plus importantes.
- Même si la recherche génétique laisse entendre qu'elle pourrait découvrir des médicaments destinés à guérir les maladies, il ne faut pas sous-estimer les solutions simples mais très efficaces dont nous disposons aujourd'hui.
- Le contrôle obsessionnel de chaque aliment que vous ingérez, tels les hydrates de carbone, les matières grasses, le cholestérol ou les gras riches en oméga-3, n'a pas un impact positif à long terme sur votre santé.
- Les vitamines et les compléments alimentaires ne protégeront pas votre organisme à long terme.

- Les médicaments et la chirurgie ne guérissent pas les maladies qui tuent la plupart des Américains.
- Votre médecin ne sait probablement pas ce dont vous avez besoin pour avoir la meilleure santé possible.

Dans cet ouvrage, je propose ni plus ni moins de redéfinir ce que nous entendons par une « bonne alimentation ». Les résultats déterminants de mes quatre décennies de recherche biomédicale, y compris les découvertes de vingt-sept années de travail en laboratoire (financé par les organismes les plus réputés), prouvent que bien manger peut vous sauver la vie.

Je ne vous demanderai pas de croire aux conclusions basées sur mes observations personnelles comme le font certains auteurs populaires. Il y a plus de 750 références dans ce livre, la majorité provenant d'informations originales publiées dans des centaines de revues scientifiques. Elles sont le fruit du travail des chercheurs qui ont ouvert la voie à la prévention du cancer, à la diminution des maladies cardiaques, des attaques d'apoplexie, d'obésité, de diabète, de maladies du système immunitaire, d'ostéoporose, de la maladie d'Alzheimer, de calculs rénaux et de lacécité.

Certaines découvertes publiées dans les revues scientifiques les plus réputées permettent de tirer les conclusions suivantes :

- Un changement d'habitudes alimentaires peut permettre aux patients diabétiques de se passer de leur médicament.
- Les maladies cardiaques sont possiblement réversibles juste en suivant un régime alimentaire approprié.
- Le cancer du sein est lié aux taux d'hormones féminines dans le sang qui sont, elles, déterminées par l'alimentation.
- La consommation de produits laitiers est susceptible d'augmenter le risque du cancer de la prostate.
- Les antioxydants, que l'on trouve dans les fruits et les légumes, se traduisent par de meilleures performances mentales chez les personnes du troisième âge.
- Les calculs rénaux peuvent être évités par un régime sain.
- Le diabète de type 1, une des maladies les plus dévastatrices susceptibles de s'attaquer à un enfant, est certainement à mettre sur le compte d'une mauvaise alimentation infantile.

Ces découvertes confirment qu'un bon régime alimentaire est notre arme la plus puissante pour contrer les affections et les maladies. Comprendre cette évidence scientifique n'est pas seulement utile pour protéger notre santé; elle a également des implications non négligeables sur l'ensemble de notre société. Nous devons savoir pourquoi les informations erronées pleuvent sur notre société et pourquoi nous sommes aussi grossièrement leurrés quant à l'influence de l'alimentation sur la maladie. Nous devons savoir de quelle manière fortifier notre santé et comment traiter les dysfonctionnements de notre corps. Un bon nombre de mesures prises par le régime de santé américain s'avèrent un échec. Aux États-Unis, nous dépensons beaucoup plus pour les soins de santé par habitant que la plupart des autres pays du monde, ce qui n'empêche pas les deux tiers des Américains d'avoir encore de l'embonpoint. Plus de 15 millions d'Américains sont diabétiques, nombre qui est en augmentation rapide. Les maladies cardiovasculaires sont aussi répandues qu'il y a trente ans, et la « guerre contre le cancer » amorcée dans les années 1970 est un fiasco. La moitié des Américains souffre d'un problème de santé nécessitant la prise hebdomadaire de médicaments sous ordonnance, et plus de 100 millions d'Américains ont un taux de cholestérol trop élevé.

Pour envenimer davantage la situation, nous contribuons à entraîner nos jeunes sur la pente de la maladie de plus en plus tôt dans leur vie. Un tiers des jeunes gens de ce pays ont un excédent de poids ou courent le risque d'en avoir un. Les jeunes développent de plus en plus fréquemment une forme de diabète qui ne touchait jusqu'alors que les adultes, et ils prennent plus de médicaments que jamais.

Tous ces problèmes se résument à trois choses : petit déjeuner, déjeuner et dîner.

Au début de ma carrière, il y a plus de quarante ans, je ne me serais jamais douté que l'alimentation avait de telles conséquences sur la santé. Pendant des années, je ne me suis jamais préoccupé de savoir quelle était la nourriture la plus saine. Je mangeais simplement ce que tout le monde mangeait et ce que l'on m'avait dit qu'il était bon de manger. En général, nous mangeons tout ce qui est savoureux ou commode, ou ce que nos parents nous conseillent de manger. La plupart d'entre nous vivent au sein d'une culture qui définit leurs préférences et leurs habitudes alimentaires.

Ce fut mon cas. J'ai été élevé sur une ferme laitière où le lait était l'épicentre de notre existence. À l'école, on nous apprenait que le lait de vache nous renforçait et fortifiait nos os et nos dents. C'était le meilleur des aliments donnés par la nature. À notre ferme, nous produisions la plus grande partie de notre nourriture, que ce soit au jardin ou dans les pâturages.

J'ai été le premier de ma famille à poursuivre des études supérieures. J'ai fait des études préparatoires de médecine vétérinaire à l'Université d'État de Pennsylvanie (Penn State), puis, pendant un an, j'ai fréquenté l'École vétérinaire de l'Université d'État de Géorgie. C'est alors que l'Université Cornell m'a proposé une bourse pour ma licence de recherche sur la nourriture pour animaux. J'ai accepté cette mutation en partie parce que l'université allait me payer pour étudier. C'est là que j'ai fait ma maîtrise. J'ai été le dernier étudiant du professeur Clive McCay, réputé pour prolonger la vie des rats en leur donnant moins de nourriture qu'ils n'en consomment normalement. Toujours à Cornell, j'ai consacré ma thèse de doctorat à trouver les meilleures façons de faire grossir plus rapidement les vaches et les moutons. Mon rôle était d'améliorer notre capacité à produire des protéines animales, la pierre angulaire de ce que l'on m'avait dit être de la « nourriture saine ».

J'étais lancé sur une voie qui prônait les effets bénéfiques pour la santé de la consommation de viande, de lait et d'œufs en grande quantité. Je perpétuais de toute évidence mon style de vie à la ferme et j'étais heureux de croire que l'alimentation des Américains était la meilleure au monde. Pendant ces années de formation, j'en arrivais invariablement à la même conclusion : apparemment, la nourriture que nous mangions était saine, particulièrement celle qui contenait en grande quantité des protéines animales de bonne qualité.

Au début de ma carrière, je passais la plupart de mon temps à travailler avec deux des produits chimiques les plus toxiques jamais découverts, la dioxine et l'aflatoxine. Au départ, je travaillais pour l'Institut de technologie du Massachusetts (MIT), où l'on m'avait chargé de résoudre l'énigme d'un problème d'alimentation des poulets. Des millions de poussins mouraient chaque année après avoir ingurgité un produit chimique toxique inconnu présent dans leur nourriture. Ma responsabilité consistait à isoler et à déterminer la composition de ce produit chimique.

Deux ans et demi plus tard, je participai à la découverte de la dioxine, sans aucun doute le produit chimique le plus toxique jamais découvert. Depuis, ce produit chimique a attiré sur lui une attention considérable, spécialement parce qu'il entrainait dans la composition de l'herbicide 2,4,5-T, ou agent orange, et qu'il avait été utilisé pour défolier des forêts pendant la guerre du Viêt-nam.

Après avoir quitté le MIT et accepté un poste d'enseignant à l'Université Virginia Tech, je me suis lancé dans la coordination d'un projet national d'assistance technique aux Philippines, lequel visait des enfants souffrant de malnutrition. Une partie de ce projet fut consacrée à une enquête sur l'apparition inhabituellement élevée du cancer du foie chez les enfants philippins, alors que cette maladie ne frappe généralement que les adultes. Au début, on a pensé que la consommation élevée d'aflatoxine, une toxine de moisissure présente dans les cacahuètes et le maïs, était responsable de ce problème. L'aflatoxine a donc été désignée comme l'une des substances cancérigènes les plus puissantes jamais découvertes.

Pendant dix ans, notre principal objectif aux Philippines fut de réduire la malnutrition infantile au sein de la population pauvre, un projet financé par l'Agence américaine pour le développement international (U.S. Agency for International Development, ou USAID). Finalement, nous avons implanté dans tout le pays environ 110 « groupes d'entraide », plus précisément dans des centres d'éducation axés sur la nutrition.

Le but de ces efforts était simple : s'assurer que les enfants recevaient le plus de protéines possible. Il était courant d'imputer les problèmes de malnutrition infantile dans le monde à un manque de protéines, particulièrement de protéines d'origine animale. Partout dans le monde, les universités et les gouvernements cherchaient à trouver des solutions pour combler ce que l'on tenait pour un déficit protéique dans les pays en voie de développement.

Cependant, ce projet m'amena à la découverte d'un sombre secret. *Les enfants disposant d'un régime riche en protéines étaient en fait les plus menacés par le cancer du foie !* Et ces enfants faisaient partie des familles les plus aisées.

Puis j'ai découvert un rapport indien qui exposait des découvertes surprenantes et importantes. Les chercheurs indiens avaient étudié deux

groupes de rats. Ils avaient administré de l'aflatoxine cancérigène à l'un des deux groupes de rats qu'ils avaient ensuite soumis à un régime composé de 20 % de protéines, quantité habituellement consommée par beaucoup d'êtres humains des pays occidentaux. Ils avaient ensuite administré la même quantité d'aflatoxine au deuxième groupe de rats et avaient ensuite soumis ces derniers à un régime contenant à peine 5 % de protéines. Les résultats furent étonnants : chaque animal ayant consommé 20 % de protéines se retrouva avec un cancer du foie, alors que chaque animal ayant été soumis à un régime contenant à peine 5 % de protéines fut épargné par la maladie. Ce résultat de 100 à 0 ne laissait plus de place au doute : les aliments protègent des effets cancérigènes contenus dans les produits chimiques, même ceux à très haute teneur en substances carcinogènes.

Cette information allait à l'encontre de tout ce que l'on m'avait enseigné jusqu'alors. C'était déjà une hérésie de dire que les protéines étaient malsaines. Affirmer qu'elles provoquaient le cancer était une hérésie totale. Ce moment fut décisif pour ma carrière. Mener des recherches sur un sujet aussi épineux au début de ma vie professionnelle n'était pas un choix très judicieux. Le fait de mettre en doute les protéines et les aliments d'origine animale en général me faisait courir le risque d'être taxé d'hérétique, même si mes conclusions émanaient d'une démarche scientifique rigoureuse.

Mais je ne suis pas du genre à suivre des courants de pensée pour le seul plaisir de les suivre. Quand, tout jeune, j'ai appris à conduire un attelage de chevaux, à mener un troupeau de vaches, ou encore à chasser, à pêcher dans notre rivière ou à travailler dans les champs, je me suis rendu compte que prendre mes propres décisions faisait partie du travail. Quand des problèmes survenaient dans les champs, j'étais bien obligé d'y trouver seul une solution. Ce fut une bonne école, comme chaque enfant de fermier pourrait vous le dire. J'ai gardé ce sens de l'autonomie jusqu'à aujourd'hui.

Ainsi, je pris la décision de mettre sur pied un programme poussé de laboratoire consacré à la nutrition, plus particulièrement au rôle joué par les protéines dans le développement du cancer. Mes collègues et moi-même faisons preuve de prudence pour élaborer nos hypothèses, en étant à la fois rigoureux dans notre méthodologie et réservés dans

l'interprétation de nos découvertes. J'ai choisi d'effectuer cette recherche à un niveau scientifique très fondamental, soit en étudiant les détails biochimiques de la formation du cancer. Il était important de comprendre non seulement *si* les protéines pouvaient favoriser l'apparition du cancer, mais aussi *comment*. C'était la meilleure chose à faire. En suivant une démarche scientifique rigoureuse, il m'a été possible d'étudier un sujet épineux sans provoquer les réactions en chaîne que des idées radicales auraient déclenchées. En fin de compte, et pendant vingt-sept ans, cette recherche fut généreusement financée par des organismes comptant parmi les plus renommés et les plus compétitifs, en particulier par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (National Institutes of Health NIH), la Société américaine du cancer (American Cancer Society ACS) et l'Institut américain de recherche sur le cancer (American Institute for Cancer Research AICS). Nos résultats furent révisés (une deuxième fois) avant d'être publiés dans bon nombre de revues scientifiques sérieuses.

Ce que nous avons découvert était stupéfiant : les régimes pauvres en protéines empêchaient l'apparition du cancer dû à l'aflatoxine, peu importe la quantité de ce cancérigène absorbée par les animaux. Même après l'apparition du cancer, un régime pauvre en protéines bloquait de façon significative l'évolution de la maladie. En d'autres termes, les effets cancérigènes de ce produit chimique étaient rendus insignifiants grâce à un régime pauvre en protéines. *En fait, la preuve de la toxicité des protéines alimentaires était si évidente que nous pouvions à volonté provoquer ou arrêter l'évolution du cancer en modifiant tout simplement la quantité de protéines dans la nourriture.*

Mieux encore, la quantité de protéines absorbée était identique à celle consommée habituellement par les humains. Nous n'avons donc pas utilisé des doses massives, contrairement à ce que font la plupart des études sur les produits cancérigènes.

Mais ce n'est pas tout. Nous avons découvert que les protéines n'avaient pas toutes des effets cancérigènes. Quelles étaient donc les protéines susceptibles de provoquer à coup sûr un cancer ? C'était la caséine, cette protéine qui constitue plus de 87 % des protéines du lait de vache et qui augmente la prolifération des cellules cancéreuses à tous les stades. Et quelles étaient les protéines qui ne provoquaient pas le cancer, même

absorbées à doses massives ? Les protéines provenant de plantes, entre autres des céréales comme le blé et le soja. Ces découvertes firent voler en éclats quelques-unes de mes hypothèses les plus chères.

Mais les expériences avec les animaux ne se sont pas arrêtées là. Je me suis investi dans la recherche la plus vaste qui soit sur l'alimentation, le mode de vie et les maladies. Dans l'histoire de la recherche biomédicale, cette étude d'envergure a été la plus importante jamais réalisée avec des humains. Elle fut menée conjointement par l'Université Cornell, l'Université Oxford et la Chinese Academy of Preventive Medicine. Le *New York Times* baptisa cette recherche « Grand prix de l'épidémiologie ». Cette étude se penchait sur un vaste nombre de maladies imputables à la nourriture et à l'hygiène de vie en milieux ruraux en Chine et, plus récemment, à Taïwan. Plus connue sous le nom de « China Study\* » dans le monde anglophone, cette étude permit d'établir 8 000 associations statistiquement significatives mettant en évidence le rapport entre les différents facteurs alimentaires et leurs répercussions sur la santé.

Ce qui rendait cette étude remarquable, c'était que nombre des recherches effectuées sur l'importance des liens entre l'alimentation et la maladie pointaient dans la même direction : les personnes qui mangeaient une très grande quantité d'aliments d'origine animale étaient aussi celles qui souffraient le plus de maladies chroniques. Même une quantité minime d'aliments d'origine animale était associée à des effets néfastes. Les personnes qui ingéraient une très grande quantité d'aliments d'origine végétale étaient en meilleure santé et moins menacées par une maladie chronique. Ces conclusions ne pouvaient pas être passées sous silence. Les résultats des expériences faites sur les animaux avec les protéines animales et les conclusions de la vaste étude sur les habitudes alimentaires des humains concordait absolument. Consommer des aliments d'origine animale ou d'origine végétale avait des répercussions totalement différentes sur la santé.

Tout aussi impressionnantes que ces découvertes sur les animaux furent, je ne pouvais m'arrêter à elles ni à l'importante étude menée en Chine sur les humains. J'étudiai donc les découvertes d'autres chercheurs et cliniciens. Les découvertes de ces scientifiques se sont retrouvées

---

\* Ailleurs dans ce livre, chaque fois qu'il sera fait mention de cette étude, nous en parlerons comme de l'étude en Chine.

parmi les plus passionnantes réalisées au cours des cinquante dernières années.

Ces découvertes, décrites dans la partie II de ce livre, prouvent que les maladies cardiaques, le diabète et l'obésité peuvent être résorbés grâce à un régime approprié. D'autres études mettent en évidence l'influence incontestable de l'alimentation sur le développement de différentes formes de cancer et de maladies auto-immunes, sur la santé des os, des reins, ainsi que sur les problèmes de vue et de mémoire qui surgissent à un âge avancé (dysfonctionnement cognitif et maladie d'Alzheimer). Plus important encore, le régime alimentaire qui se révéla à maintes reprises capable d'inverser l'évolution de ces maladies ou de les prévenir est le même régime à base d'aliments complets d'origine végétale qui, ainsi que je l'avais découvert dans mon laboratoire de recherche et avec notre étude en Chine, favorisait la santé au maximum. Toutes ces découvertes se tenaient.

En dépit du bien-fondé de cette information, de l'espoir né de ces découvertes et du besoin urgent de comprendre l'influence de l'alimentation sur la santé, les gens sont encore confus. J'ai des amis malades du cœur qui sont résignés et découragés parce qu'ils se croient à la merci de ce qu'ils considèrent comme une maladie inévitable. J'ai parlé avec des femmes à ce point terrifiées à l'idée de développer un cancer du sein qu'elles envisageaient l'ablation de leurs seins et de ceux de leurs filles, comme si c'était la seule façon de minimiser les risques. Nombre des gens que j'ai rencontrés se sont retrouvés sur la voie de la maladie en ne sachant que faire pour protéger leur santé.

Les gens sont incertains et je vais vous dire pourquoi. La réponse à cette question, que j'élaborerai dans la partie IV de ce livre, dépend de la façon dont sont divulguées les informations concernant la santé et de qui contrôle ces divulgations. C'est justement parce que j'ai été longtemps dans les coulisses, là où est générée l'information ayant trait à la santé, que je peux me permettre de parler de ce qui se passe réellement et que je veux dénoncer publiquement ce qui cloche dans le système. Les responsabilités des divers intervenants – le gouvernement, l'industrie, la science et la médecine – sont devenues en fait confuses car il y a confusion entre les profits et la promotion de la santé. Les problèmes inhérents au système ne suscitent pas de scandale tapageur de corruption. Non, ils sont

---

encore bien plus subtils et dangereux. L'Américain moyen paie deux fois le prix de la désinformation massive qui en résulte. Il paie d'abord les impôts qui financent la recherche, puis il paie pour ses soins de santé et pour traiter des maladies qui seraient par ailleurs largement évitables.

Le sujet de ce livre est une histoire qui commence par mon expérience personnelle et se termine par une nouvelle vision de l'alimentation et de la santé. Il y a six ans, à l'Université Cornell, j'ai conçu un nouveau cours facultatif, intitulé « Alimentation végétarienne ». Premier cours du genre donné dans une université américaine, il a connu un succès bien plus grand que je ne l'aurais imaginé. Ce cours était consacré à la valeur de l'alimentation végétarienne et à ses répercussions sur la santé. Après avoir enseigné au MIT, à l'Université Virginia Tech et à l'Université Cornell, je fus chargé de créer un cours avancé sur la nutrition, cours rassemblant tous les principes de la chimie, de la biochimie, de la physiologie et de la toxicologie.

Après quarante ans de recherche scientifique, d'enseignement et d'élaboration de politiques aux plus hauts niveaux de notre société, je me sens maintenant capable de regrouper ces disciplines pour en faire une histoire convaincante. C'est ce que j'ai fait dans mon cours le plus récent, et un grand nombre de mes étudiants ont avoué à la fin du semestre que leur vie avait changé pour le mieux. C'est ce que j'ai l'intention de faire pour vous : j'espère que votre qualité de vie changera aussi pour le mieux.



Partie I

# **Étude en Chine**



## CHAPITRE 1

# Les problèmes que nous affrontons, les solutions dont nous avons besoin

---

*Comment comprendre les maladies de l'homme  
quand on ne connaît rien à l'alimentation ?*

– Hippocrate, le père de la médecine (460-377 av. J.-C.)

Par un beau matin ensoleillé de 1946, alors que l'été était à son déclin et que l'automne préparait son arrivée, la ferme laitière familiale baignait dans le silence. On ne percevait ni le grondement du moteur des voitures qui passaient ni le vrombissement des avions lâchant leur traînée de condensation au-dessus de nos têtes. C'était tout simplement le silence. Bien sûr, les oiseaux chantaient et l'on entendait parfois le beuglement des vaches et le chant des coqs, mais ces bruits étaient nimbés de silence et de paix.

Je me tenais au deuxième étage de notre grange. Ses imposantes portes marron grandes ouvertes laissaient pénétrer le soleil. J'avais douze ans et j'étais un enfant très heureux. Je venais d'engloutir un copieux petit déjeuner campagnard composé d'œufs, de bacon, de saucisses et de pommes de terre rôties avec du jambon. Le tout arrosé de quelques verres de lait entier. Ma mère avait préparé un véritable festin. Je m'étais ouvert l'appétit depuis quatre heures et demie du matin, heure à laquelle je m'étais levé pour traire les vaches avec mon père, Tom, et mon frère, Jack.

Mon père, alors âgé de 45 ans, profitait avec moi de la douceur du soleil. Il défit un sac d'environ 22 kilos de minuscules graines de luzerne, qu'il répandit devant nous sur le sol en bois de l'écurie. Puis, il ouvrit une boîte contenant une fine poudre noire en nous expliquant que cette poudre était composée de bactéries qui aideraient la luzerne à germer. Ces bactéries allaient s'agglutiner aux graines et devenir partie intégrante des racines de la plante pendant toute sa durée de vie. Mon père, qui n'avait suivi que deux ans d'école élémentaire, était fier de savoir que les bactéries aidaient la luzerne à transformer l'azote contenu dans l'air en protéines. Il nous expliqua que les protéines étaient bonnes pour les vaches qui finiraient par les manger. Ainsi, ce matin-là, notre travail consista à mélanger les bactéries et les graines de luzerne avant de les semer. Toujours curieux de nature, je demandai à mon père de m'expliquer pourquoi et comment cela fonctionnait. Il était content de me l'apprendre, et j'étais tout aussi content de l'écouter. C'était une information importante pour un garçon de ferme.

Dix-sept ans plus tard, en 1963, mon père fut victime d'une première crise cardiaque. Il était alors âgé de soixante et un ans. Il est mort à soixante-dix ans, d'une deuxième attaque foudroyante. J'étais ravagé. Mon père était parti, lui qui avait vécu si longtemps à mes côtés et aux côtés de ma fratrie dans la campagne tranquille, lui qui nous avait enseigné les choses qui me sont toujours précieuses dans la vie.

Après des décennies de recherches expérimentales sur la nutrition et la santé, je sais aujourd'hui que la maladie cardiaque qui emporta mon père peut être prévenue et même soignée. La santé vasculaire (artères et cœur) peut être préservée sans traitement chirurgical et sans médicaments potentiellement dangereux pour la vie. J'ai appris que cela était possible en suivant simplement un régime alimentaire approprié.

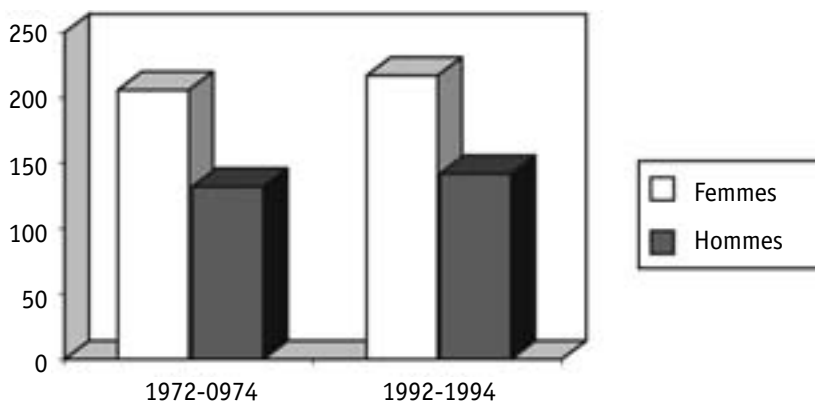
Je vais vous raconter une histoire. Elle vous apprendra que la nourriture peut changer votre vie. J'ai consacré ma carrière de chercheur à enseigner et à éclaircir le mystère complexe qui règne autour d'une interrogation : Pourquoi la maladie choisit-elle ses victimes, et la santé, ses élus ? Je sais maintenant que l'alimentation en est le facteur déterminant. Cette information ne pouvait pas mieux tomber. Notre système de santé aux États-Unis nous coûte beaucoup trop cher. Il exclut beaucoup trop de citoyens et ne préserve pas la santé ni ne prévient la maladie. Des livres

entiers ont été consacrés à trouver une solution à ce problème, mais les progrès sont très lents à se manifester.

## L'un d'entre vous est-il malade ?

Si vous êtes un homme américain, les statistiques de la Société américaine contre le cancer (American Cancer Society) vous prédisent 47 % de risque de contracter un cancer. Si vous êtes une femme, vous êtes légèrement moins menacée, mais vous avez néanmoins 38 % de risque d'être atteinte du cancer au cours de votre vie<sup>1</sup>. Notre taux de mortalité due au cancer est parmi les plus hauts du monde, et cela va de mal en pis (voir Figure 1.1). Malgré les trente années de guerre intensive menée contre le cancer, les progrès ont été minimes.

Figure 1.1 : Taux de mortalité due au cancer (par 100 000 personnes)<sup>1</sup>

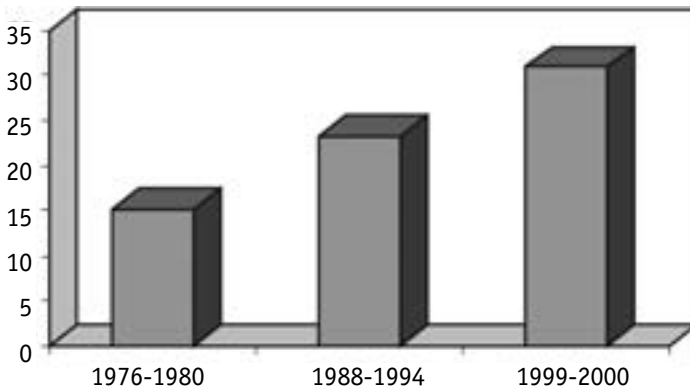


Contrairement à ce que beaucoup de gens pensent, le cancer ne tient pas du destin. En suivant les préceptes d'une bonne alimentation et en adoptant un mode de vie équilibré, la majorité des cancers pourraient être évités aux États-Unis. Le troisième âge peut et devrait être vécu dans la grâce et la tranquillité.

Cependant, le cancer n'est qu'une des causes des maladies et de la mortalité en Amérique. Peu importe où l'on regarde, on trouve des gens en mauvaise santé. À titre d'exemple, nous devenons rapidement les individus les plus gros de cette planète. À l'heure actuelle, le nombre

d'Américains anormalement gros dépasse significativement celui des individus de poids normal. Comme nous le voyons à la Figure 1.2, le nombre d'obèses est monté en flèche au cours des dernières décennies<sup>2</sup>.

**Figure 1.2: Pourcentage de la population obèse<sup>2</sup>**



D'après le Centre de statistiques national sur la santé (National Center for Health Statistics), partout dans le pays, environ un tiers des adultes de vingt ans et plus sont obèses<sup>3</sup> ! On considère comme obèse une personne qui accuse un tiers de plus que son poids normal sur le pèse-personne. Des tendances tout aussi dramatiques ont été observées chez des enfants d'à peine deux ans<sup>3</sup>.

Mais le cancer et l'obésité ne sont pas les seules maladies à menacer l'état de santé des Américains. Le nombre de diabétiques augmente aussi dans des proportions inégales. Actuellement, un Américain sur treize est diabétique, et cette tendance est à la hausse. Si nous ne tenons pas compte de l'importance de l'alimentation, des millions d'autres Américains souffriront, sans le savoir, du diabète et de ses conséquences (cécité, amputation, maladies cardiovasculaires, problèmes rénaux), ou mourront prématurément. Malgré cela, les restaurants-minute ont définitivement pignon sur rue dans presque chaque ville et continuent de servir des aliments de mauvaise qualité. Nous mangeons plus que jamais<sup>4</sup> et la rapidité a pris le pas sur la qualité. Et comme nous passons davantage de temps à regarder la télévision, à jouer à des jeux vidéo et à utiliser l'ordinateur, nous sommes aussi moins actifs physiquement.

**Figure 1.3 : Qu'est-ce que l'obésité (pour les deux sexes) ?**

Taille (m)	Excès de poids (en kilos)
1,52	69,55
1,58	74,55
1,63	79,09
1,68	84,09
1,73	89,55
1,77	95
1,83	100,45
1,88	105,91

En général, le diabète et l'obésité sont principalement des symptômes d'une mauvaise santé. Existant rarement de façon isolée, ces maladies sont les signes avant-coureurs de problèmes de santé plus cachés et plus graves, tels les maladies cardiaques, les cancers et les accidents vasculaires cérébraux. Deux des statistiques les plus alarmantes révèlent que le taux de diabète a augmenté de 70 % en moins de dix ans chez les trente-naires et que le pourcentage des obèses a presque doublé au cours des trente dernières années. Une telle recrudescence de ces signaux d'alarme prédit une catastrophe touchant la santé des jeunes Américains et de la population d'âge moyen dans les décennies à venir. Dans le futur, cette situation pourrait imposer un fardeau insupportable au système de santé déjà mis à rude épreuve aujourd'hui pour de multiples raisons.

### Statistiques du diabète

<b>Augmentation des pourcentages de 1990 à 1998<sup>5</sup> :</b> 30-39 ans (70 %) • 40-49 ans (40 %) • 50-59 ans (31 %)
<b>Pourcentage de diabétiques ignorant leur maladie<sup>5</sup> :</b> 34 %
<b>Conséquences du diabète<sup>6</sup> :</b> maladies cardiaques et attaques d'apoplexie, maladies des reins, désordres du système nerveux, problèmes dentaires, amputation <sup>7</sup>
<b>Coût annuel du diabète pour l'économie :</b> 98 milliards de dollars

Mais les maladies les plus meurtrières frappant notre société ne sont pas l'obésité, le diabète ou le cancer. Ce sont les maladies coronariennes. En effet, celles-ci seront responsables de la mort d'un Américain sur trois. D'après l'Association contre les maladies de cœur (American Heart Association), plus de 60 millions d'Américains souffrent actuellement d'une forme quelconque de maladies cardiovasculaires, soit l'hypertension, les accidents vasculaires cérébraux ou les maladies cardiaques<sup>8</sup>. Vous connaissez sans doute comme moi une personne décédée à la suite d'un problème cardiaque. Nous disposons de beaucoup plus de connaissances sur ces maladies qu'il y a trente ans, lorsque mon père est mort d'une crise cardiaque. Le fait que les maladies cardiaques puissent être prévenues et même résorbées grâce à un régime alimentaire sain représente la découverte récente la plus cruciale<sup>9, 10</sup>. Les personnes incapables d'accomplir la moindre activité physique à la suite d'une angine de poitrine grave peuvent améliorer leur qualité de vie en modifiant simplement leurs habitudes alimentaires. En adoptant cette idée révolutionnaire, nous pourrions collectivement vaincre les maladies les plus meurtrières aux États-Unis.

### **Oups... nous ne pensions pas que cela allait arriver**

Devant le nombre croissant d'Américains victimes de maladies chroniques, tout ce que nous pouvons espérer c'est que nos hôpitaux et nos médecins fassent de leur mieux pour nous aider. Malheureusement, les histoires et les accusations de mauvaise qualité de soins font la une des journaux et des tribunaux et sont devenues monnaie courante.

L'un des organes les plus prisés de la communauté médicale, le Journal de l'Association médicale américaine (*Journal of the American Medical Association, ou JAMA*), a récemment publié un article de Barbara Starfield, docteur en médecine, déclarant que l'erreur médicale, l'erreur d'ordonnance et les effets néfastes dus aux médicaments ou aux chirurgies tuent annuellement 225 400 personnes aux États-Unis (voir Figure 1.5<sup>11</sup>). Les défaillances de notre système médical constituent donc la troisième cause de décès aux États-Unis, précédée uniquement du cancer et des maladies cardiaques (Figure 1.4<sup>12</sup>).

**Figure 1.4 : Les causes de décès les plus fréquentes<sup>12</sup>**

Principales causes de décès	Nombre de décès
Maladies cardiaques	710 760
Cancer (malin, tumeur)	533 091
Soins médicaux <sup>11</sup>	225 400
Attaques (maladies vasculaires cérébrales)	167 661
Problèmes respiratoires chroniques	122 009
Accidents	97 900
Diabète <i>mellitus</i>	69 301
Grippe et pneumonie	65 313
Maladie d'Alzheimer	49 558

**Figure 1.5 : Décès dus aux soins médicaux<sup>11</sup>**

	Nombre annuel d'Américains décédés :
D'erreurs médicales <sup>13</sup>	7 400
D'interventions chirurgicales inutiles <sup>14</sup>	12 000
D'autres erreurs évitables dans les hôpitaux <sup>11</sup>	20 000
D'infections en milieu hospitalier <sup>11</sup>	80 000
D'effets secondaires dus aux médicaments <sup>15</sup>	106 000

Les décès appartiennent en majorité à cette dernière catégorie. Il s'agit de patients hospitalisés et décédés à la suite des « effets secondaires nocifs involontaires et indésirables<sup>15</sup> » d'un médicament administré conformément aux doses prescrites<sup>16</sup>. Même en suivant les procédures médicales appropriées et en respectant la posologie de médicaments agréés, plus de 100 000 personnes décèdent chaque année à la suite de réactions imprévues aux médicaments censés leur redonner la santé<sup>15</sup>. Soit dit en passant, le rapport qui comptabilise et analyse trente-neuf différentes études a mis en évidence que près de 7 % de tous les patients hospitalisés (un sur quinze) avaient été victimes d'une réaction négative

aux médicaments suffisamment grave pour « justifier une nouvelle hospitalisation, prolonger l'hospitalisation ou causer des effets irréversibles allant jusqu'à la mort<sup>15</sup> ». Il s'agissait de patients ayant suivi correctement leurs traitements. Ce nombre n'inclut pas les dizaines de milliers de personnes victimes d'une mauvaise posologie et d'une utilisation incorrecte de ces médicaments. Il n'inclut pas non plus les patients qui subissent les effets indésirables « possibles » de leurs médicaments et de la prise de remèdes ne remplissant pas leur fonction initiale. En d'autres mots, un sur quinze constitue une donnée très en deçà de la réalité<sup>15</sup>.

Si l'importance de la nutrition était mieux comprise, la prévention et les traitements naturels mieux acceptés par le corps médical, nous ne soumettrions pas nos organismes à autant de médicaments toxiques potentiellement meurtriers au dernier stade de la maladie. Nous ne chercherions pas désespérément à trouver de nouveaux médicaments pour soulager les symptômes, alors que, la plupart du temps, ces médicaments ne s'attaquent pas à la cause profonde de la maladie. Nous ne dépenserions pas notre argent à développer, breveter ou commercialiser des solutions miracle, ces prétendus médicaments qui ne font souvent qu'aggraver les problèmes de santé. Le système actuel n'a pas tenu ses promesses. Il est temps de changer notre façon de penser pour adopter une attitude plus ouverte en matière de santé, une attitude qui comprenne l'importance d'une nourriture saine.

Si je regarde ce que j'ai appris, je reste consterné par les circonstances qui entourent la mort souvent inutilement précoce, douloureuse et onéreuse d'Américains.

## **Une tombe qui revient cher**

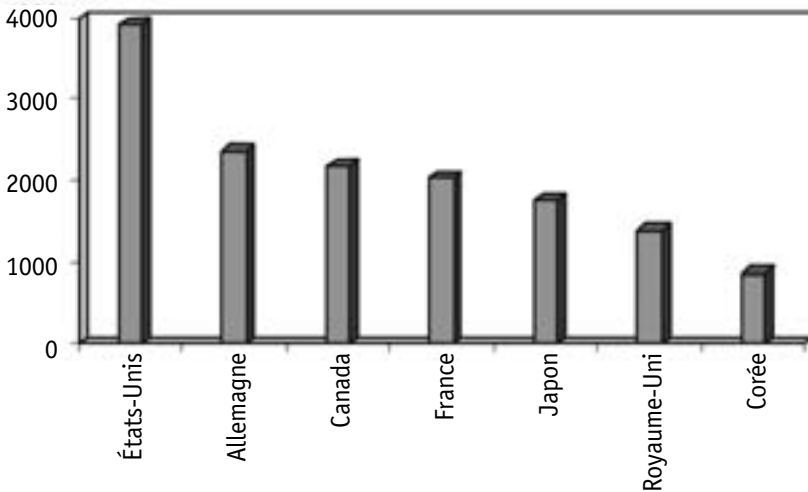
Nous dépensons davantage pour notre santé que tous les autres pays du monde (Figure 1.6).

En 1997, nous avons déboursé plus d'un million de milliards de dollars pour nos soins de santé<sup>17</sup>. En fait, le coût de notre santé est à tel point hors de contrôle que l'Administration des soins de santé (Health Care Financing Administration) prédit que vers 2030 notre système de santé coûtera 16 millions de milliards de dollars<sup>17</sup>. Les coûts ont à un tel point dépassé la courbe de l'inflation qu'un dollar sur les sept générés par l'économie est dépensé en soins de santé (voir Figure 1.7). En moins de

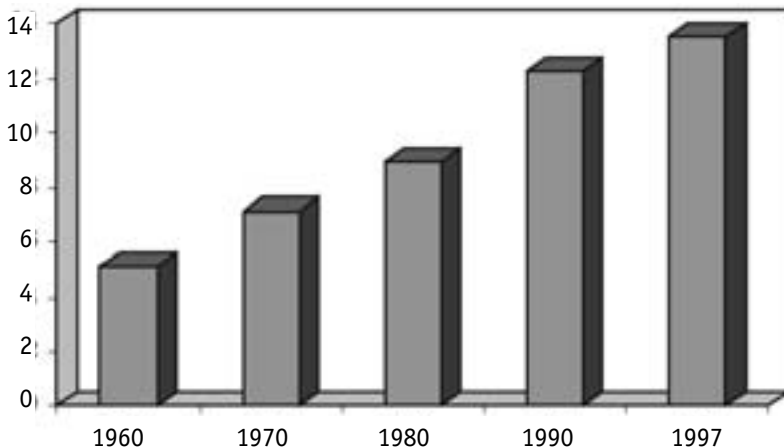
quarante ans, nous avons connu une hausse de 300 % en pourcentage du produit intérieur brut ! Mais à quoi sert ce financement supplémentaire ? Améliore-t-il la santé ? J'affirme que non, et beaucoup d'observateurs sérieux sont de mon avis.

Récemment, l'efficacité du système des soins de santé de douze pays, y compris les États-Unis, le Canada, l'Australie et plusieurs pays d'Europe de l'Ouest, a été comparée en fonction de seize facteurs diffé-

**Figure 1.6 : Dépenses en soins de santé par personne en dollars américains de 1997<sup>17</sup>**



**Figure 1.7 : Pourcentage du PIB consacré à la santé<sup>17, 18</sup>**



rents<sup>19</sup>. D'autres pays dépensent en moyenne la moitié de ce que les États-Unis déboursent par habitant pour les soins de santé. Dans ce cas, ne serait-il pas normal de s'attendre à ce que notre système soit plus efficace que le leur ? Malheureusement, ce n'est pas le cas : le système de santé des États-Unis s'affiche parmi les plus mauvais de ces douze pays<sup>11</sup>. Dans une analyse indépendante, les résultats de l'Organisation mondiale de la santé classent les États-Unis au trente-septième rang des systèmes de santé<sup>20</sup>. Il est bien évident que le système américain de santé n'est pas le meilleur du monde, même si nous y accordons largement les plus grosses sommes.

Trop souvent, aux États-Unis, la décision prise par un médecin pour prescrire un traitement est motivée par l'argent, non par la santé. Je soupçonne que le fait de ne pas avoir souscrit une assurance maladie est angoissant pour les quelque 44 millions d'Américains qui ne sont pas assurés<sup>21</sup>. Il est inacceptable à mes yeux de dépenser plus d'argent pour la santé que n'importe quel autre pays de cette planète alors que des dizaines de millions de personnes n'ont pas accès à des soins de santé de base.

Quand on le considère sous les trois angles suivants, soit la maladie, l'efficacité des soins médicaux et l'économie, notre système de santé est profondément « malade ». Mais je serais injuste de ne traiter ce sujet qu'en m'appuyant sur les chiffres et les statistiques. Beaucoup d'entre nous ont passé des moments dramatiques dans les hôpitaux ou les cliniques au chevet d'un être aimé en train de mourir d'une maladie. Peut-être avez-vous été un patient vous-même ? Dans ce cas, vous êtes bien placé pour connaître les nombreuses défaillances du système. N'est-il pas paradoxal qu'un système censé nous guérir nous fasse si souvent du mal ?

## **Les efforts à faire pour amoindrir la confusion**

Les Américains doivent connaître la vérité. Ils doivent connaître le résultat de nos recherches. Les gens ont le droit de savoir pourquoi nous sommes inutilement malades, pourquoi autant d'entre nous meurent précocement malgré les milliards de dollars consacrés à la recherche. L'ironie du sort veut que la solution soit simple et bon marché : c'est la nourriture que chacun d'entre nous décide de mettre chaque jour dans son assiette. Voilà la solution à la crise de santé américaine. C'est aussi simple que cela.

Bien que la plupart d'entre nous soient persuadés d'être bien informés sur ce qu'ils mangent, cela est loin d'être le cas. Nous avons tendance à suivre arbitrairement un régime après l'autre. Nous dédaignons les graisses saturées, le beurre et les hydrates de carbone pour nous jeter sur la vitamine E, les suppléments de calcium, l'aspirine ou le zinc. Nous concentrons notre énergie et nos efforts sur le choix de composantes alimentaires très spécifiques, comme si cela allait nous permettre de découvrir le secret de la santé. Bien trop souvent, la fantaisie prend le pas sur les faits. Peut-être vous souvenez-vous de cet engouement pour le régime à base de protéines qui avait saisi le pays à la fin des années 1970 ? Il promettait de vous faire perdre du poids en remplaçant la nourriture vivante par un mélange de protéines. En très peu de temps, une soixantaine de femmes sont mortes des séquelles de ce régime. Plus récemment, des millions de personnes ont adopté un régime à haute teneur en protéines et en graisse vanté dans des livres comme ceux du D<sup>r</sup> Robert Atkins, *New Diet Revolution*, *Protein Power* et *The South Beach Diet*. [Voici quelques titres en français : *Le régime anti-âge*, *Le guide Atkins des compléments alimentaires*, *Atkins pour la vie*, *Le nouveau régime Atkins*.] Il est évident que cet engouement pour les protéines continue de faire courir de nombreux risques à la santé. Ce que nous ignorons – ce que nous ne comprenons pas – au sujet de l'alimentation peut nous rendre malades.

Depuis plus de vingt ans, je suis aux prises avec cette confusion publique. En 1988, j'ai été invité à donner mon point de vue devant le Comité du Sénat américain (U.S. Senate Governmental Affairs Committee), présidé par le sénateur John Glenn, sur les raisons de la confusion du public en matière d'alimentation. En examinant le résultat de cette intervention, je peux me permettre d'affirmer avec certitude que cette confusion est principalement due au fait que les scientifiques se concentrent bien trop souvent sur les détails et ignorent un contexte plus global. À titre d'exemple, nous concentrons nos efforts et plaçons nos espoirs sur une substance nutritive isolée, que ce soit la vitamine A pour prévenir le cancer, ou la vitamine E pour prévenir les crises cardiaques. Nous simplifions à l'extrême et ne tenons pas compte de la complexité de la nature. Souvent, en examinant des composantes biochimiques microscopiques de nourriture et en essayant de tirer de grandes conclusions quant à l'influence des aliments sur la santé, nous arrivons à des résultats

contradictaires. Ces résultats sèment la confusion tant chez les scientifiques et les politiciens que chez le commun des mortels, de plus en plus embrouillés.

## **Une ordonnance médicale bien différente**

La plupart des auteurs à succès dans le domaine de la nutrition prétendent être des chercheurs, mais je doute que leurs « recherches » comprennent des expériences chapeautées par des professionnels. Cela signifie qu'ils n'ont ni conçu ni dirigé leurs recherches en se soumettant à la vérification rigoureuse de leurs confrères ou de leurs pairs. Peu de leurs articles sont publiés dans des magazines scientifiques ou revus par des autorités en la matière, sans compter ceux qui n'ont rien publié. Ils n'ont pratiquement aucune formation reconnue en science de la nutrition. Ils ne sont membres d'aucune société de recherche professionnelle. Ils n'ont pas révisé les travaux de leurs confrères. Néanmoins, les projets et les produits qu'ils mettent au point sont très lucratifs et ils se remplissent les poches tout en proposant au lecteur un régime éphémère et inutile.

Si vous connaissez un tant soit peu les livres sur la santé, vous avez sans doute entendu parler des livres suivants : *Dr. Atkins New Diet Revolution*, *The South Beach Diet*, *Sugar Busters*, *The Zone*, ou *Eat Right for Your Type*. De plus en plus difficiles à comprendre, ces livres sèment la confusion et conduisent à encore plus d'incompréhension. Si vous n'êtes pas épuisé, constipé ou à moitié affamé par les solutions de fortune qu'ils vous proposent, alors c'est votre tête qui explose à force de compter les calories, de mesurer les grammes d'hydrate de carbone, de protéines et de gras. Dans le fond, quel est le vrai problème ? Les graisses ? Les hydrates de carbone ? Quelle proportion d'éléments nutritifs fait perdre le plus de poids ? Les légumes crucifères sont-ils bons pour mon groupe sanguin ? Est-ce que je prends les bons compléments alimentaires ? De quelle quantité de vitamine C ai-je besoin par jour ? Se pourrait-il que j'aie trop de cétonémie lipidique dans mon organisme ? De combien de grammes de protéines ai-je besoin ?

Vous avez compris. Cela n'a rien à voir avec la santé. Ce sont des régimes à la mode qui font la honte de la médecine, de la science et des médias populaires.

Si vous êtes intéressé à planifier des menus uniquement pour perdre du poids en deux semaines, alors ce livre n'est pas pour vous. J'en appelle à votre intelligence, non à votre capacité à suivre à la lettre une recette ou un plan de menus. Je veux vous proposer une vision plus large et bienfaisante de la santé. L'ordonnance médicale que je propose est la meilleure pour la santé; elle est aussi plus facile à suivre, plus bénéfique et dénuée des effets secondaires des médicaments ou de la chirurgie. Ce que je propose n'est pas simplement une planification de menus ni un tableau de calories à consulter chaque jour. Ce n'est pas non plus quelque chose qui viendra remplir mes poches. Ce que je vous propose offre des résultats dépassant toute espérance. Ce que je vous propose pour être en bonne santé, c'est de changer vos habitudes alimentaires et votre mode de vie.

Il s'agit pour vous de prendre conscience des multiples bienfaits de la nourriture végétarienne et du danger trop souvent minimisé de l'alimentation d'origine animale, y compris de toutes les variétés de viande, de produits laitiers et d'œufs. Je n'en suis pas arrivé à cette conclusion en m'appuyant sur des idées philosophiques toutes faites qui prouvent le bien-fondé des régimes végétariens. Au contraire, j'ai commencé à brûler la chandelle par l'autre bout, d'abord en tant que fermier amateur de viande et de produits laitiers, puis dans ma vie professionnelle en tant que scientifique membre de l'ordre établi. Dans les cours de biochimie nutritionnelle que je donnais à des étudiants en cours préparatoire de médecine, je n'hésitais pas à ridiculiser les opinions des végétariens.

À l'heure actuelle, mon seul intérêt est de donner mon point de vue de la façon la plus claire possible en m'appuyant sur des données scientifiques. Un changement d'habitudes alimentaires n'est possible et ne sera maintenu que si les gens en constatent les bienfaits évidents. Nous choisissons ce que nous mangeons pour toutes sortes de raisons, les effets sur la santé n'en étant qu'une parmi d'autres. Mon propos vise uniquement à présenter les preuves scientifiques sous une forme facile à comprendre. Ce que vous en ferez ensuite ne dépendra que de vous.

Les données scientifiques largement empiriques de mes points de vue sont étayées par des observations et des calculs méthodologiques. Il ne s'agit pas de thèses hypothétiques ou anecdotiques, mais de conclusions basées sur des recherches fondamentales. Il y a 2 400 ans, Hippocrate, le père de la médecine et le précurseur de cette science,

identifiait deux façons de voir les choses : savoir, ou croire que l'on sait. Le savoir est science. Croire que l'on sait est ignorance. Je me propose de partager mon savoir avec vous.

La plupart de mes découvertes sont le fruit de recherches effectuées sur des humains par moi-même, mes étudiants et mes collègues. Ces études ont des portées tant sur le plan des concepts que celui des buts qu'elles cherchaient à atteindre. Elles comprenaient une enquête menée aux Philippines sur le cancer du foie affectant les enfants ayant absorbé une toxine de moisissure, l'aflatoxine<sup>22, 23</sup>, un programme national de centres d'entraide sur la nutrition pour les enfants philippins d'âge préscolaire souffrant de malnutrition<sup>24</sup>, une étude sur les facteurs diététiques affectant la densité osseuse et portant sur l'ostéoporose, réalisée auprès de 800 Chinoises<sup>25-27</sup>, une étude sur les biomarqueurs caractérisant l'apparition du cancer du sein<sup>28, 29</sup> et aussi une étude nationale détaillée sur les causes de mortalité associées aux habitudes alimentaires et au mode de vie dans 170 villages de la Chine et de Taiwan. Cette étude est plus connue sous le nom de China Study (Étude en Chine)<sup>30-33</sup>.

De portée extrêmement différente, ces recherches traitaient des maladies censées être inhérentes à différents régimes alimentaires. Elles nous ont par conséquent permis d'établir avec clarté l'effet marqué de la nourriture sur la santé. L'Étude en Chine, dont j'ai été le directeur, a commencé en 1983 ; elle se poursuit encore aujourd'hui.

En plus de ces études sur des humains, je me suis occupé d'un programme de recherche en laboratoire sur des animaux pendant vingt-sept ans. Cette recherche financée par le NIH à la fin des années 1960 a examiné en long et en large le lien entre l'alimentation et le cancer.

Publiées dans les journaux scientifiques de très bonne réputation, nos recherches remettaient en question les causes essentielles déclenchant l'apparition du cancer.

Lorsque tout fut dit et terminé, mes collègues et moi-même avons été très fiers d'avoir cumulé un total de soixante-quatorze années de recherches subventionnées. En effet, comme nous menions de front plusieurs programmes, nous avons donc cumulé soixante-quatorze années de recherche fondamentale en moins de 35 ans. De ces recherches, j'ai tiré 350 articles scientifiques que j'ai publiés en tant qu'auteur ou coauteur. De nombreux prix m'ont été décernés ainsi qu'à mes étudiants et col-

lègues pour cette longue série d'études et de publications. Nous avons entre autres reçu le prix de l'American Institute for Cancer Research, en 1998, et ce, « en reconnaissance d'une vie entière consacrée à d'importantes découvertes dans le domaine scientifique sur l'analyse de la relation entre l'alimentation et le cancer ». Toujours en 1998, un prix a été décerné par le magazine *Self* aux 25 personnalités les plus influentes dans le domaine de la nutrition. En 2004, il y a eu le Burton Kallman Scientific Award, un prix scientifique décerné par une association privilégiant l'alimentation naturelle, la Natural Nutrition Food Association. En outre, j'ai été invité par des instituts de recherche et de médecine à donner des allocutions dans plus de quarante États et dans plusieurs pays étrangers, ce qui attestait bien de l'intérêt suscité par ces découvertes au sein des communautés scientifiques. Mon apparition lors de congrès tenus par des organismes fédéraux et gouvernementaux indiquait également le grand intérêt du public pour nos découvertes. Des entrevues diffusées par des émissions d'informations telles que *McNeil-Lebrer NewsHour* et par plus de vingt-cinq autres émissions de télévision, des gros titres dans *USA Today*, le *New York Times* et le *Saturday Evening Post*, et enfin des documentaires télévisés sur notre travail ont fait partie intégrale de nos activités publiques.

## L'espoir pour l'avenir

À travers tout cela, j'ai réalisé à quel point les bienfaits d'une alimentation végétarienne étaient nombreux et bien plus impressionnants que toute la panoplie médicamenteuse et chirurgicale de la médecine traditionnelle. Nous pouvons éviter dans une large mesure les maladies cardiaques, le cancer, le diabète, les attaques vasculaires cérébrales, l'hypertension, l'arthrite, les cataractes, la maladie d'Alzheimer, l'invalidité et d'autres désordres chroniques. Ces maladies qui apparaissent souvent avec l'âge et la dégénérescence des tissus sont responsables de la mort prématurée de la majorité d'entre nous.

Des preuves supplémentaires impressionnantes existent aujourd'hui pour étayer la thèse selon laquelle les maladies cardiaques à un stade avancé, certains types de cancers avancés, le diabète et plusieurs autres maladies dégénératives peuvent être résorbés grâce à l'alimentation. Je me souviens, par exemple, de l'époque où mes supérieurs avaient accepté

à contrecœur l'idée que l'alimentation pouvait prévenir une maladie cardiaque, mais niaient avec véhémence son pouvoir à guérir une telle maladie rendue à un stade avancé. Mais cette évidence ne peut plus être ignorée. Les scientifiques ou les médecins qui se ferment à une telle vérité ne sont pas seulement entêtés, mais irresponsables.

L'un des bienfaits les plus intéressants d'une bonne alimentation est la prévention de maladies que l'on croyait reliées à des prédispositions génétiques. Nous savons aujourd'hui qu'il est possible d'éviter ces maladies dans de très nombreux cas, même si nous sommes porteurs de gènes responsables de leur apparition. Les subventions dans le domaine de la recherche génétique continuent d'augmenter, parce qu'on croit que des gènes bien précis sont responsables de l'apparition de maladies précises et qu'on espère arriver, d'une façon ou d'une autre, à se débarrasser de ces hôtes dangereux. La direction des relations publiques des compagnies de produits pharmaceutiques envisage un futur où chacun d'entre nous possèdera sa propre carte d'identité médicale renfermant la liste de ses bons et mauvais gènes. Selon ces compagnies, en présentant cette carte au médecin que nous consultons, ce dernier pourra nous prescrire un médicament apte à supprimer nos mauvais gènes. Je doute vraiment que ces miracles se réalisent un jour, ou si tel était le cas, ils pourraient bien comporter des conséquences graves et imprévisibles. Ces projets chimériques futuristes relèguent dans l'ombre les solutions abordables et efficaces dont notre santé pourrait bénéficier dès à présent : des solutions proposées par l'alimentation.

Dans mon propre laboratoire, nous avons prouvé à partir d'expériences sur des animaux que la croissance du cancer pouvait être activée ou arrêtée par l'alimentation, et ce, malgré des prédispositions génétiques très importantes. Nous avons étudié ce phénomène jusque dans les moindres détails et publié nos découvertes dans les meilleures revues scientifiques. Comme vous le verrez plus loin, ces découvertes sont vraiment spectaculaires et les mêmes effets ont été observés à maintes reprises chez les humains.

Nous nourrir sainement ne nous préserve pas uniquement des maladies, mais nous garde aussi en bonne santé et nous confère un sentiment de bien-être tant physique que mental. Certains athlètes de classe internationale, dont le champion de triathlon Dave Scott, les vedettes d'athlé-

tisme Carl Lewis et Edwin Moses, la grande championne de tennis Martina Navratilova, le champion du monde de catch [lutte très libre à l'origine, codifiée aujourd'hui] Chris Campbell (sans relation avec moi !), ainsi que Ruth Heidrich, la championne de marathon âgée de soixante-huit ans, ne jurent que par les régimes végétariens pauvres en gras, assurant que cette nourriture améliore notablement leur performance. Dans notre laboratoire, nous avons soumis des rats à un régime alimentaire identique à celui d'un Américain moyen, soit à une alimentation composée d'aliments riches en protéines animales. Nous avons comparé les résultats à ceux d'autres rats auxquels on avait donné des aliments à faible teneur en protéines animales. Devinez ce qui s'est passé lorsque les deux groupes de rats se sont vu proposer de l'exercice sur une roue ? Les rats nourris avec très peu de protéines animales s'entraînèrent bien davantage et furent moins fatigués que les rats ayant ingéré la nourriture que la plupart d'entre nous mangent habituellement. En définitive, on a observé les mêmes effets que chez les sportifs de réputation mondiale.

Le corps médical aurait dû être depuis longtemps au courant de ces faits. Il y a un siècle, le professeur Russell Chittenden, célèbre nutritionniste de la faculté de médecine de l'Université Yale, voulut savoir si les capacités physiques des étudiants seraient influencées par un régime végétarien<sup>34, 35</sup>. Avec quelques étudiants, des collègues de la faculté, il se soumit à un régime végétarien, puis il mesura la performance physique de chacun. Il parvint alors aux conclusions que nous avons tirées de nos expériences sur les rats pratiquement un siècle plus tard, ses résultats ayant été tout aussi spectaculaires que les nôtres.

Se pose également la question de notre dépendance excessive aux médicaments et de notre recours à la chirurgie afin de pallier nos problèmes de santé. Pour résumer à l'extrême, disons que se nourrir de la bonne façon pourrait largement prévenir les énormes dépenses consacrées aux médicaments et à leurs effets secondaires. Dans les hôpitaux, moins de personnes s'engageraient dans de longues et coûteuses batailles contre des maladies chroniques pendant les dernières années de leur vie. Les coûts de santé diminueraient et le nombre d'erreurs médicales à l'origine de décès prématurés chuterait. En somme, notre système de santé jouerait enfin son rôle de protecteur et de gardien de notre santé, comme il est censé le faire.

## **Des débuts tout simples**

Quand je pense au passé, je revois souvent ma vie à la ferme et la façon dont elle a forgé ma pensée dans bien des domaines. Ma famille vivait immergée dans la nature à chaque instant de la journée. L'été, du lever au coucher du soleil, nous vivions dehors, plantant et récoltant les moissons et surveillant les animaux. Ma mère avait le plus beau jardin potager de la région et travaillait dur du matin au soir pendant l'été pour bien nourrir sa famille d'aliments frais produits dans notre propre ferme.

J'ai certainement suivi un itinéraire surprenant. J'ai été surpris à maintes et maintes reprises par ce que j'ai appris. J'aurais bien voulu que ma famille et d'autres personnes de notre entourage aient pu disposer au milieu du XX<sup>e</sup> siècle des informations dont nous bénéficions aujourd'hui sur le lien entre l'alimentation et la santé. Si cela avait été le cas, mon père aurait pu prévenir ou guérir sa maladie de cœur. Il aurait pu rencontrer mon plus jeune fils, son homonyme, qui collabore à ce livre. Il aurait pu vivre quelques années de plus et avoir une meilleure qualité de vie. Mon périple scientifique des quarante-cinq dernières années m'a convaincu qu'il est maintenant plus urgent que jamais d'expliquer aux gens comment ils peuvent éviter ces tragédies. Les informations scientifiques existent et elles doivent être dévoilées. Nous ne pouvons maintenir le statu quo et regarder souffrir inutilement les êtres que nous aimons. Il est temps de nous lever, de mettre les choses au point et de prendre en mains le contrôle de notre santé.