

*Pour une vie meilleure,  
Si tu te plains de ton époque,  
Si tu la trouves mauvaise,  
Dis qu'as-tu fait, toi,  
Pour la rendre meilleure.*

Carlyle

**J'entends souvent dire : nous devons faire quelque chose pour nos enfants, leur laisser une terre moins polluée**

**STOP !**

**Nous devons agir tout de suite !**

**Pour nous ET pour nos enfants,**

**car sinon il n'y aura PAS DE FUTUR DU TOUT !**

*La vie est volée et violée !*

**LISEZ CECI LENTEMENT** : avec tous les produits chimiques qui sont dans votre alimentation, et donc ensuite dans votre corps, toute la pollution qui vous entoure et que vous avalez chaque jour, toutes les cellules cancéreuses d'animaux que vous recevez lors d'un vaccin, tous les aliments transgéniques que vous avez déjà mangés, et le prion que vous hébergez, combien d'années pensez-vous vivre encore en bonne santé ? En étant optimiste, 2 ans, 5 ans, 10 ans ? Vers quel état de peur, de douleur et de délabrement physique et mental vous dirigez-vous ?

Considérez maintenant notre planète Terre, voyez son état ! Polluée, desséchée, pillée, malade, asphyxiée, mazoutée, privée de la pureté de son eau, de la puissance régénératrice de son plancton et de ses forêts, et bientôt stérilisée ! Par les gènes Terminator ou Verminator ou baptisés de je ne sais quel autre nom poétique !

**Avez-vous un corps de rechange ? <sup>1</sup>**

**Avez-vous une Terre de rechange ?**

Puisque la réponse est **NON**, et que vous en êtes ici de votre lecture, c'est que vous m'avez fait confiance, et que votre cerveau a encore quelques neurones qui fonctionnent hors circuit télévisuel ! Bon alors j'ai une bonne nou-

---

1 A la vitesse des dégâts pratiqués actuellement, il ne sera pas possible d'assister à la création de son clone personnel, car la terre, ou l'espèce humaine sera détruite avant, ou aura fait le choix d'une évolution différente !

velle pour vous, il y a une solution ! Pour la connaître suivez-moi, dans cette lecture sans ratiociner, ni pinailler, ni chicaner, ni ergoter, ni objecter, ni argumenter,... ! De toute façon vous pourrez le faire quand vous aurez fini de lire ce livre !

*Choisir, c'est Agir !*

Dan Millman

**Alors si vous choisissez d'avoir un futur, faites-le !**

DEMAIN est possible, il dépend de nous MAINTENANT. Toute la violence que nous acceptons de regarder, de subir et de faire subir, (à la télévision et dans la réalité), que ce soit par des meurtres, des agressions internes comme la maladie, la mort d'enfants mal nourris ou violentés, les empoisonnements journaliers, la souffrance humaine et animale, toute cette violence n'est pas une calamité envoyée par un Dieu vengeur, mais bien plutôt la prolongation de chacune de nos pensées, de nos habitudes, de nos actes, de notre lâcheté, de notre inconscience ! Ne vous laissez plus hypnotiser par les sorciers médiatiques, qui vous disent ce qu'ils sont payés pour vous dire, et si vous voulez savoir qui les paie, cherchez à qui cela profite !

*Les médias sont devenus, par leur puissance, de souverains moyens d'occupation de l'esprit humain. Ils ont développé deux choses de manière hypertrophique, deux cancers : la publicité et l'information.*

Pierre Vadeboncœur

S'il vous plaît, Arrêtez d'aller à la Messe de l'Info, pour faire vos dévotions à saint Marketing, qui est le suppôt diabolique des multinationales mondiales, déesses modernes de la foi consomation, et dont la prière peut se résumer à ceci : Con-sommez, con-sommez mes frères, vos poisons quotidiens ! Et soyez nos bons disciples soumis et pharmaco-dépendants. Il est encore temps d'éviter une Grande Catastrophe, et de nous orienter vers un futur écologiquement viable, il suffit d'un geste à faire volontairement et consciemment, et qui vous évitera bien des souffrances ! Mieux vaut changer en connaissance, plutôt que de subir des événements désastreux (épidémies, virus, folie clonée, famine,...), souffrir, et finalement, être contraint de faire ce choix !

Au lieu de penser à produire davantage d'aliments pour nourrir plus d'humains demain en 2010, il faut d'abord gérer rationnellement les ressources dont nous disposons aujourd'hui en 2001.

Il est raisonnable de dire, et nous aborderons cet aspect plus loin, qu'en

étant végétarien vous créez les conditions socio-économiques qui permettent à un autre humain d'avoir la possibilité de se nourrir, de vivre !

En supprimant la consommation de la chair des animaux, on arrête de sacrifier la planète, par la destruction de l'environnement, ce qui économise : la santé de la terre, notre santé, et les ressources des pays appelés Tiers-monde. « En pensant globalement et en agissant localement », nous aurons un comportement cohérent, sain, moins égoïste, plus intelligent et nous créerons-nous-même notre futur !

C'est dans notre caddie ou panier à nous toutes, les femmes, dans votre assiette messieurs, et dans les estomacs de nos enfants que se joue notre avenir et notre santé, alors regardez bien ce que vous y mettez ! Ne faites pas les autruches, vous savez que certains les mangent !

*« Rien que pour son effet physique sur le tempérament des hommes, le mode de vie végétarien pourrait avoir une influence tout à fait positive sur le destin de l'humanité »*

*Albert Einstein*

Au niveau de notre santé, selon le Dr J. André<sup>2</sup> « *L'alimentation végétarienne est non seulement compatible avec la couverture de nos besoins nutritionnels, mais elle permet aussi de contribuer à la prévention du traitement de l'athéromatose (stade qui précède l'athérosclérose, dépôt de cholestérol dans les artères), et de cancers liés à l'alimentation (sein, prostate, utérus, colon...).* Le lien entre consommation excessive de graisses animales, saturées, riches en cholestérol, et maladies cardio-vasculaires est actuellement bien connu du public.

*Les liens entre une alimentation trop carnée et la genèse des cancers sont encore mal connus de la plupart des consommateurs. La Commission Européenne tente actuellement de diffuser cette information dans le cadre de son programme « L'Europe contre le cancer ». C'est pourquoi elle met notamment à la disposition des enseignants et d'autres personnes intéressées une vidéocassette à la fin de laquelle on voit l'épidémiologiste Doll, mondialement connu pour ses travaux sur les liens existant entre l'alimentation et le cancer déclarer en guise de conclusion : « Pour prévenir les cancers liés à l'alimentation, remplacez votre consommation de viande par du poisson, des légumineuses et consommez chaque jour des fruits ainsi que des légumes frais. » On ne saurait être plus clair<sup>3</sup> »*

---

2 Conseillère scientifique et nutritionniste, fondatrice de l'Union européenne des végétariens.

3 Docteur J. ANDRÉ, *L'équilibre nutritionnel du végétarien*, Ed. Maloine Nauwelaerts.

Alors comment pouvons-nous comprendre qu'un malade qui vient de se faire opérer d'un cancer du colon, reçoive le surlendemain sur son lit d'hôpital un repas avec de la viande (dont on sait quelle est en grande partie responsable de sa maladie ?)

La Fondation Mondiale pour la Recherche sur le Cancer (WCRF) a publié un rapport sur les liens entre alimentation et cancer, intitulé : « **Alimentation et prévention du cancer** » ... Des experts mondiaux ont travaillé à ce projet... Ce pavé de 650 pages est le résultat du travail de 15 scientifiques de 9 pays différents, qui ont analysé plus de 4 000 études consacrées à l'alimentation et au cancer. Le rapport a été revu par plus d'une centaine d'experts avant d'être publié... « Le lien entre alimentation et cancer est maintenant aussi irréfutablement évident que le lien entre alimentation et maladies cardio-vasculaires » écrit le professeur Walter Willet de l'Université de Harvard, un des meilleurs spécialiste en épidémiologie de la nutrition

Le WCRF recommande une alimentation à base de végétaux, riche en légumes, fruits, légumes secs et en féculents peu transformés. Consommer chaque jour et tout au long de l'année entre 400 g et 800 g de fruits et de légumes variés. Accorder la préférence aux aliments peu ou pas transformés et limiter la consommation de sucre raffiné.

Le WCRF estime qu'entre 30 et 40 % des cancers, toutes causes confondues, pourraient être évités par une alimentation appropriée... Les experts du WCRF mettent en avant qu'en ce qui concerne certains cancers, les réponses dues à un changement d'alimentation peuvent être encore plus radicales ; en effet les cancers du côlon, de la prostate, du sein et du larynx sont ceux qui sont les plus reliés au mode alimentaire, et toute présence familiale de ces types de cancer rend particulièrement importantes les nouvelles recommandations diététiques. L'alimentation joue un rôle dynamique dans 18 types de cancer étudiés par le WCRF »

« Et si au fond la viande était nocive ? » s'interroge André Méry<sup>4</sup> !

« L'American national institute of health, dans une étude récente sur 50 000 végétariens, a démontré que les végétariens vivent plus longtemps, ont une plus basse incidence de maladies cardiaques et ont un taux très bas de cancer si on les compare aux autres Américains, mangeurs de viande. »<sup>5</sup>

« L'association médicale britannique a constaté que : *Les végétariens ont des incidences plus basses d'obésité, de maladie coronariennes, d'hypertension, de problèmes intestinaux, et de calculs biliaires.* D'autres recherches ont

---

4 André MÉRY, *Les végétariens Raisons et sentiments*, préface de Théodore Monod, Ed. La Plage.

André Méry est la référence française du végétarisme, il est titulaire d'un doctorat scientifique 3<sup>e</sup> cycle et président de l'Alliance végétarienne française.

5 Marjolaine JOLICOEUR, *Végétarisme et Non-Violence*, Ed. Le Commensal.

ajouté à cette liste : l'ostéoporose, les calculs rénaux, le diabète, la goutte, l'arthrite, l'appendicite... »<sup>6</sup>

Sachant que notre FUTUR est dans **nos mains** et passe par **nos bouches**, refusons tout net et tout haut d'être prisonniers des idées reçues, les nôtres et celles des autres.

**Mais revenons un peu aux sources de notre histoire humaine, tout a commencé comme ça :**



Photo : Kappho / Winakler

Nous sommes tous passés par là, sinon vous ne pourriez pas lire ces lignes en ce moment. Dès notre naissance, notre maman humaine nous nourrit, pour que notre corps puisse grandir, notre cerveau fonctionner, pour que nous puissions **VIVRE !**

La nourriture qu'elle nous donne est la sienne tout d'abord, son lait qui est issu de ce qu'elle mange.

---

6 IVU : International Vegan Union.

Puis plus tard, elle choisit pour nous les aliments journaliers. La majorité de nos mères ont fait ce que faisait leur mère et si elles ont un doute, elles téléphonent :

- Allô ! Maman, il (elle) ne veut plus de sa bouillie, tu crois que du jambon purée c'est bon pour lui ?

- Oui bien sûr ma chérie, il (elle) a besoin de viande pour grandir !

Et voilà comment vous avez commencé votre vie de « mangeur de cadavres ».

Votre maman n'avait pas de mauvaises intentions, elle ne s'était tout simplement pas arrêtée pour réfléchir sur le sujet ! Elle aussi avait suivi les conseils de sa maman, qui avait suivi les conseils de sa maman, qui avait suivi... qui avait... (sans parler de l'influence des lobbies « aliment-taire »)

### **Rajoutons le fameux poids social :**

- *Il faut faire comme tout le monde ma chérie !*

- *Mais voyons madame tous les enfants ont besoin de viande pour grandir !*

- *Pourquoi remettre en question ce que te dit le docteur,... prêtre,... infirmière,... professeur,... rabbin,... ?*

- *Quoi ? Tu veux écouter tes intuitions ?*

- *Pourquoi veux-tu faire attention aux goûts (dégouts) de ton enfant ?*

- *Mais ça ne se discute pas, madame !*

Quant à vous, enfant, vous voici à l'âge de 6 ou 7 ans, vous allez faire les courses, suivez le caddie, ou tenez le panier de maman.

« Et pour madame, ce sera quoi aujourd'hui ? Des côtelettes ou un rôti de bœuf ? »

Malgré l'odeur écœurante un peu douceâtre de la chair saignante, vous restez là sans trop comprendre ce que veut dire côtelette ou rôti, tout ce que vous savez c'est que maman est heureuse de vous mettre ça dans votre assiette, cuit avec de la sauce dessus et elle est encore plus contente quand vous n'en laissez pas un seul morceau !

Cru ? Non elle ne vous le propose pas. Tiens c'est bizarre !

Il faut toujours qu'elle le passe sur le feu ou au four, il doit y avoir une bonne raison ! De même qu'elle ne vous a pas encore bien expliqué d'où vient cette « viande » ?

Les années passent et vous voilà maintenant à 12 ou 13 ans, et un jour pour faire plaisir à maman, vous lui préparez une surprise, vous mettez un morceau rouge assez mou, légèrement poisseux, dans une poêle, en faisant très attention de ne pas vous brûler, vous ajoutez de l'huile ou du beurre, comme vous l'avez si souvent vu faire, et quand ça sent le grillé (réaction de

Maillard) vous vous mettez à saliver et l'appellez pour lui faire goûter et lui montrer que désormais vous savez faire comme elle !

Vous avez dépassé votre répulsion naturelle, et accepté d'entrer dans le monde de la violence, pour obéir à maman et faire comme à la télé, vous voilà conditionné(e) ! Vous avez séparé le monde en deux : les animaux familiers et les animaux élevages. Et vous ne vous poserez plus jamais la question : « Et s'ils avaient tous une âme ? »

Voilà grossièrement comment nous les femmes, nos enfants, nos maris, nous sommes engagés dans nos **non-choix** alimentaires.

Nous n'avons pas eu de réflexion personnelle sur le sujet, nous avons fait comme les autres, qui eux-mêmes ont fait comme les autres, qui eux-mêmes faisaient comme...

Puis un jour, malade :

« Dites-moi docteur, qu'est-ce que je peux manger ? Avec cet ulcère, cette colite, mon foie malade,... ? »

« Eh bien prenez un bouillon de légumes, ça ne peut pas vous faire de mal ! » dit le brave toubib qui n'a jamais (comme tout le monde) jamais, disais-je, suivi de cours de nutrition !

Puis plus tard, inquiets :

« Dites monsieur le ministre, qu'est-ce que je peux manger ? Avec le poulet à la Dioxine, la vache folle, le transgénique,... ? »

« Eh bien prenez votre inquiétude en patience, ça va s'arranger, dit le brave ministre qui n'a jamais appris la nutrition, et pas non plus l'agriculture !

Mais que faire, comment savoir, quel dieu/déesse prier pour que tout ça s'arrange ?

Alors maintenant, angoissé :

« Dites, monsieur le curé,...rabbin,... monsieur le pasteur... ?

Que dois-je manger ? »

**Pour :**

- Aller bien ?
- Ne pas être inquiet ?
- Nourrir mon enfant ?
- Ne pas perdre mon cerveau ?
- Ne pas souffrir ?
- Guérir mon enfant ?

**STOP !**

Calmez votre mental, il y a une réponse, et vous la trouverez avant la fin de ce livre !

Dans la vie, il y a deux choses importantes : la vie et la mort. En fait il n'y a qu'une chose importante : la vie, car la mort n'est pas un sujet de conversation décent n'est-ce pas ?

La Vie, c'est respirer, voir, sentir, entendre, toucher, aimer, agir, penser,... Voilà des mots qui la définissent partiellement, en tout cas rationnellement.

Mais si vous voulez vraiment La connaître, il faut La vivre, et ce n'est pas en étant enfermés dans des boîtes en regardant des points lumineux sur un appareil électroménager (la télévision, ce prozac du pauvre ! Cet opium du bourgeois !), que vous vivrez l'expérience unique et magnifique qu'est la vie !

Nous savons désormais que le rêve de certains chercheurs et autres «scienticides» malades mentaux psychotiques, ivres de pouvoir, qui veulent nous cloner et nous nourrir de pilules synthétiques, a fait long feu, nous avons enfin ouvert les yeux et savons que nul ne peut survivre à leur folie !

Tout simplement parce que notre corps terrestre répond à des lois terrestres, naturelles, simples et incontournables.

Que nous ne pouvons plus ignorer !

*Les hommes sont vexés que la vérité soit si simple*  
Goethe

Les combustibles (pétrole, gaz, charbon, bois...) seront très bientôt épuisés, notre eau est polluée, l'humus ainsi que toutes sortes d'animaux, et de plantes ont disparu à jamais. Nous comprenons maintenant que «re-forestation n'est pas une solution, puisqu'elle ne respecte pas l'équilibre naturel. En effet replanter une seule espèce ce n'est pas refaire une forêt. N'étant pas en équilibre, cette fausse forêt est envahie d'insectes prédateurs, de plus pour que ces arbres viennent à maturité et reconstruisent un cycle de l'eau avec leurs racines et reforment de l'humus sur 30 centimètres, il faut **400 ans**.<sup>7</sup> ».

Les premiers résultats d'études en cours dévoilés par *Environnement magazine*, font apparaître que la concentration de pesticides dans l'eau de pluie et les brouillards est 10 à 140 fois plus élevée que le seuil défini pour l'eau potable. Cette pollution ne concerne pas seulement les zones d'agriculture intensive car elle voyage à grande échelle. Et perdure longtemps, on a ainsi retrouvé du lindane, interdit en agriculture depuis 1998. Et le PCB, interdit depuis les années 70 est toujours dans l'environnement, les polluants n'obéissent pas aux lois, mais au vent et à la pluie !, (sans parler des stocks qui sont écoulés discrètement dans les pays dits du tiers-monde) !

A Punta Arenas la ville la plus au sud du Chili, on interdit aux enfants de jouer à l'extérieur entre 10 et 15 heures, à cause de la force des rayons ultraviolet dus à la perte de la couche d'ozone. Dans ce même pays proche du pôle

---

7 Thom HARTMANN, *Les dernières heures du Soleil ancestral*, Ed. Ariane.



sud, les moutons qui paissent dehors y deviennent aveugles ou souffrent de cataracte ! Il est évident que tout est relié, notre vie est dépendante des bonnes conditions de la biosphère et cette destruction écologique entraîne inéluctablement l'homme, vers sa propre destruction, c'est véritablement un suicide.

***Si vous ne me croyez pas, faites un test :***

Nourrissez-vous pendant 1 mois, avec des sodas et des pilules synthétiques, sans aucun aliment naturel !

Vous voyez-vous survivre ? (Les astronautes nourris de façon synthétique ne font pas de vieux os !)

Soyons clairs, lorsque par un sursaut d'humanité vous arrêtez la télévision, la radio et le téléphone, et que vous vous regardez dans un miroir surtout si c'est un lendemain de fête (orgie en fait) avec votre mal de tête et vos comprimés à la main ! A quoi ressemblez-vous ?

***Petit jeu :***

**1<sup>re</sup> Question :**

Vous venez de dîner et l'on vous annonce que le saumon était génétiquement modifié avec un gène de souris ou d'araignée manipulé, et que votre steak contenait un prion !... **Comment vous sentez-vous ?**

**2<sup>e</sup> Question :**

Comment pensez-vous que puisse être votre vie, puisque la Terre est malade et polluée ?... **Pareil !**

Que vous le vouliez ou non, vous ne pouvez pas vivre sans le support de la Terre, elle est notre semelle, elle est l'air que vous respirez à chaque seconde, l'espace dans lequel vous bougez, notre vie est entièrement liée à la sienne.

**Petit exercice :** sortez sur le balcon, pour une fois levez les yeux, en haut c'est bleu ou gris, voilà votre toit !

Baissez les yeux, regardez vos pieds, même si vous êtes dans un immeuble à 25 mètres du sol, ils sont posés sur terre !

Vous n'êtes pas et ne serez jamais dans une fusée supersonique transdimensionnelle en route pour Mars, pour l'instant vous participez de la vie d'une planète, Terre, et il est temps de vous rendre compte que notre attitude désinvolte, immature et égoïste, l'a détruite à plus de 50% !

« Nous sommes incapables de produire l'air, la terre l'eau, les arbres. » Alors arrêtons de détruire notre seule planète !

Nous sommes le principal acteur de ce cauchemar écologique, si vous ne me croyez pas, allez regarder dans vos placards, votre frigo et vos poubelles et analysez pendant 5 minutes leur contenu : polluant !... Polluant !... Dangereux !... Gaspillage !... Toxique !... Toxique !...

Il existe une solution pour vous éviter de sombrer dans la dépression ou l'alcoolisme, ou le prozac, et si c'est le cas pour vous en sortir ! Changez quelques détails dans votre vie et vous retrouverez enfin de la dignité, de la fierté, de la sensibilité, et qui sait... de la Joie !

**« Nous le savons maintenant le futur sera Végétarien ou ne sera pas ! »**

(une fille spirituelle de Malraux )

En effet, vous commencez à le savoir, le végétarisme économise notre santé, notre argent, des milliards de vies animales, les ressources de la planète, et nous permet de réellement sauver des vies humaines.

Qu'est-ce qui diminue l'arthrose, les problèmes cardiaques, l'obésité, l'arthrite, les calculs aux reins, les calculs biliaires, l'hypertension, la sclérose en plaques, ...<sup>8</sup> (et les autres)

Qu'est-ce qui permet d'éviter le diabète, certaines allergies, 50% de certains cancers : estomac, prostate, colon, poumons ?

- **Le végétarisme n'a aucune contre-indication, sauf celle de nos idées reçues !**
- **Le végétarisme ne fait de mal à personne, sauf aux bénéficiaires pharmaceutiques !**
- **Le végétarisme est le mode de vie de plus d'un milliard d'êtres humains en bonne santé !**
- **Le végétarisme est maintenant le mode d'alimentation de ceux qui veulent vivre !**
- **Le végétarisme est le tout premier acte de générosité humanitaire !**

**De toute façon vous êtes mal nourris :**

**Trop de gras, trop de glucides, trop de protéines, trop de produits chimiques... Alors, comme vous ne pouvez pas tellement faire pire ! Essayez mieux ! C'est plus simple !**

**« Si le fait d'être végétarien n'était pas bon pour la santé, il n'y en aurait plus un seul pour en parler, moi-même, je ne serais pas là en pleine forme ! »**



8 John ROBBINS, *Se nourrir sans faire souffrir, La planète, Le tiers-monde Les animaux Et nous*, Ed. Stanké, imprimé au Canada.