Leçons à tirer de l’étude du régime ancestral de l’homme

(1924)

Les leçons que nous tirons de l’étude des changements que l’alimentation humaine a subi au cours de son évolution depuis l’apparition des anthropoïdes sont les suivantes :

1. Durant toute la période pendant laquelle l’homme a évolué depuis son stade pré-humain, son alimentation est devenue de plus en plus carnée, et ce sont les conditions en vigueur au moment où il était chasseur et cueilleur qui ont déterminé son évolution à partir du type anthropoïde primitif ( *ndlr : anthropoïde = hominoïdes -- l’homme et ses ancêtres--, plus les grands singes*). C’est par conséquent une erreur de supposer que l’homme n’est QUE végétarien par nature.
2. Si on constate que jusqu’au début de la période agricole, le sucre ne se trouvait disponible que sous la forme de rations occasionnelles de miel sauvage, il devient clair que le sucre sous sa forme pure (extraite) n’est pas nécessaire à la santé. L’homme reçoit largement ce dont il a besoin comme sucre (et nous savons maintenant que le sucre sanguin est aussi utile que l’oxygène sanguin) à partir des féculents, lesquels entrent dans le sang sous forme de sucre. Nos enfants se porteraient beaucoup mieux sans sucre industriel, et certainement sans friandise, sauf peut-être de temps en temps de manière exceptionnelle. L’addition de sucre dans les aliments tend à détourner les enfants du goût des aliments sains et naturels. Et la confiserie est à éviter à tout prix pour le soin des dents.
3. Avant l’invention de la cuisson, non seulement l’ingestion de féculents était très rare, mais cette ingestion donnait lieu à une mastication laborieuse de manière à casser le cadre cellulosique indigestible pour en tirer la partie gouteuse et digestible des végétaux. En conséquence l’amidon avalé (ndlr : sucres végétaux complexes) subissait au préalable une insalivation en profondeur, ce qui fait que seule une petite partie de cet amidon entrait dans l’intestin sous une forme non digérée. A l’époque actuelle, la proportion d’amidon dans notre alimentation est extrêmement élevée du fait de la consommation de produits céréaliers (certains aliments n’étant constitués quasiment que d’amidon). Et cet amidon est consommé cuit sous une forme tellement ramollie qu’il est avalé sans avoir été proprement insalivé, avec le résultat que l’estomac est très rapidement surchargé.
4. Le fait que dans l’histoire récente de l’humanité, l’approvisionnement en produits amylacés *(ndlr : contenant de l’amidon)* ait augmenté beaucoup plus rapidement que l’approvisionnement en produits animaux ( *ndlr : on est en 1924, les étables commencent à peine à s’industrialiser, l’élevage est encore largement artisanal*), que son mode de préparation favorise une surconsommation, et que des quantités gigantesques de sucre purifié soient rendues disponibles sous toutes formes, doit nous préparer à la conclusion que l’homme moderne souffre beaucoup plus d’un excès de glucides que d’un excès de protéïnes animales. Mon expérience de médecin clinicien me suggère qu’on fait beaucoup plus de bien aux patients d’une manière générale, en réduisant la quantité de produits raffinés amylacés, qu’en réduisant les produits d’origine animale, ceci même dans les affections rhumatismales et les migraines.
5. Les aliments d’origine animale et d’origine végétale présentent un contraste très important au regard de l’action de la mastication. Les animaux carnivores ne mastiquent guère leurs aliments ; leur dentition est adaptée à déchirer les chairs et à broyer les os, leur forme même empêchant le mouvement latéral nécessaire à une véritable mastication, qui est un processus de broyage à la meule. D’un autre côté, tous les animaux se nourrissant du règne végétal, qu’ils soient frugivores ou herbivores, mastiquent leurs aliments laborieusement, dans le but de casser la cellulose.

Là encore, l’effet de la cuisson sur les produits animaux, en ce qui concerne la mastication, est inverse de l’effet de la cuisson sur les produits végétaux. En coagulant l’albumine contenue dans les produits d’origine animale, la cuisson la rend si dure qu’un certain degré de mastication est nécessaire, ce qui n’est pas le cas avec les produits animaux consommés à l’état cru. Alors qu’en cassant la cellulose indigestible des produits végétaux (libérant ainsi les nutriments contenus dans ces aliments), et aussi par son effet de ramollissement, la cuisson remplace tout besoin de mastication. D’où le fait que les végétaux cuits, surtout les variétés les plus molles, peuvent être, et sont souvent, avalées avec rien d’autre qu’une prétendue mastication, avec le résultat que l’amidon n’est pas proprement insalivé et se trouve consommé en quantité excessive.

1. Le fait que pendant toute l’évolution humaine jusqu’à la découverte de l’art culinaire, tous les aliments étaient consommés crus, alors qu’à présent tout est quasiment consommé à l’état cuit ou transformé, suggère de conseiller de continuer de manger une proportion considérable de nos aliments à l’état cru. Nous avons de bonnes raisons de croire que la cuisson tend à détruire des éléments essentiels comme les vitamines.

1. Puisque l’homme, jusqu’à une période récente dans l’histoire de l’agriculture, ne consommait aucun lait à part celui de sa mère, il est évident que le lait non humain n’est absolument pas nécessaire après la période de sevrage. Quand, un peu plus d’un siècle et demi en arrière, le capitaine Cook découvrait l’Australie, les autochtones n’avaient aucun animal domestique pour leur fournir du lait, ce qui ne les empêchait pas d’avoir une dentition exceptionnelle; pas plus que les 300 ou 400 millions de chinois consomment la moindre goutte de lait de vache, de chèvre….En vérité, le lait de vache est un véritable ennemi plus qu’un ami des britanniques et pas seulement parce qu’il a conduit des hécatombes d’enfants à une mort prématurée par tuberculose ( *ndlr : l’homme est sensible à la tuberculose bovine et peut contracter la maladie en consommant du lait cru d’une vache infectée*)
2. L’alimentation de l’homme primitif était simple ; elle n’était pas sujette à un processus élaboré de préparation par un cuisinier, dans le seul but de ravir le palais. Ceci suggère que le régime idéal de l’homme est principalement un régime simple, bien qu’il n’y ait pas de raisons physiologiques pour lesquelles on ne puisse pas faire quelques concessions au désir moderne de raffinement, dans l’alimentation comme dans d’autres sujets.
3. Avant la période des civilisations agricoles, la quantité d’aliments disponibles excédait rarement les besoins physiologiques, puisque bien que les primitifs connaissaient des périodes de grande abondance, ils devaient aussi supporter des périodes de disette forcée ; de plus la recherche quotidienne de nourriture supposait un mode de vie très actif qui rendait une surconsommation alimentaire chronique impossible. Ces considérations suggèrent qu’une stricte modération dans le régime alimentaire est un idéal vers lequel il convient de tendre.