Le naturalisme (ou le régime naturel)

Éric de Bellefonds

Le naturalisme

(ou le régime naturel)

Le but de cet ouvrage est de faire connaître le régime naturel de l'Homme. Aujourd'hui, la plupart des gens n'ont pas un régime naturel; soit ils n'en suivent aucun, soit ils suivent un régime artificiel. Les régimes populaires se séparent entre régime végétarien (dans le vrai sens – qui ne mangent que des plantes) et différents régimes non végétariens. Parmi ces derniers, on a d'un côté toute la variété des régimes « lacto-végétarien » (un non-sens sémantique), « lacto-ovo-végétarien », « fruitarien », régime de plantes crues seulement, etc. et de l'autre, différents régimes qui n'excluent pas la viande, et qui parfois même en font l'aliment principal. Certaines personnes prétendent même ne manger que de la viande. Comme en politique, avec la fausse opposition de la « gauche » et de la « droite », cette opposition alimentaire est fausse. L'homme n'est ni un végétarien pure (comme la vache), ni un carnivore (comme le loup). Il n'est pas non plus un véritable omnivore (comme l'ours). Il est facile de prouver par la physiologie qu'il n'est pas un carnivore (son intestin est trop long, etc.). Cependant, qu'en est-il de la prétention selon laquelle il est un pure végétarien, ou de celle selon laquelle il est un véritable omnivore ? Il n'est évidemment pas un ruminant, comme la vache, mais est-il fait pour manger uniquement des plantes ? Il est certain qu'il peut vivre en ne mangeant que des plantes (des millions de gens le font). Il est évident aussi que la plupart des gens mangent simplement trop de viande. La question est donc toujours la suivante ? L'homme devrait-il manger de la viande ? Certes, on peut digérer la viande, mais est-ce que cela signifie qu'il faille en manger ? Même les vaches peuvent digérer la viande, et en mangeront si elle est bien camouflée. Et pourtant, il va de soit que les vaches ne sont pas faites pour manger de la viande.

Pour savoir si l'homme devrait manger de la viande, il suffit de faire deux choses : observer quels sont les hommes les plus sains, et regarder dans la nature les animaux, s'ils existent, qui ont la même physiologie que nous.

Tout d'abord, quels sont les hommes les plus sains ? Ceux qui ne mangent jamais de produits provenant des animaux, ceux qui en mangent parfois, ou ceux qui en mangent beaucoup ? Toutes les études prouvent qu'il n'est pas sain de manger beaucoup de produits animaux. Il est très possible de vivre absolument sans produits animaux, cependant une certaine quantité de produits animaux, non seulement n'est pas nocive, mais elle est bénéfique, surtout pour les gens qui ne mangent pas exactement tous les types de produits végétariens qu'il conviendrait de manger. Autrement dit, un végétarien devrait manger plusieurs types de plantes, sous peine de manquer de certains éléments importants pour la santé; et si, justement, il ne le fait pas, la meilleure façon de compenser est de manger parfois des produits animaux.

Qu'en est-il maintenant des animaux qui ont la même physiologie que l'homme ? Il est facile d'en trouver au moins un : le chimpanzé. Cet animal a très exactement la même physiologie, et quel est son régime alimentaire ? Il est presque végétarien. En effet, environ 5 % de son alimentation provient d'animaux. Voilà donc un animal, très près de l'homme, avec exactement le même système digestif, qui, dans la nature, de façon

purement naturelle, choisit de manger parfois des animaux, mais pas plus de 5 % de son alimentation. Il pourrait devenir chasseur, mais il ne le fait pas. Il pourrait ne manger absolument que des plantes, mais il ne le fait pas. Il mange, quand l'occasion se présente, des produits animaux, et cela correspond à 5 % de son alimentation.

Il est donc évident que l'homme, qui peut digérer les produits animaux, mais qui est plus sain quand il en mange très peu; qui a exactement la même physiologie qu'un animal qui en mange parfois; ne devrait pas éviter absolument de manger de ces produits animaux, mais devrait en manger seulement en petite quantité. Autrement dit, en observant le comportement naturel des animaux semblables à l'homme, et en consultant les résultats d'études scientifiques faites sur l'alimentation, on ne peut que conclure que le régime naturel de l'homme est d'avoir environ 5 % de produits animaux dans son alimentation. Cela représente environ un repas de viande (ou autre produit animal) par semaine.

Il est certainement très louable, au moins moralement, d'être 100 % végétarien, mais la nature nous prouve que ce n'est pas nécessaire. Et le fait que plusieurs hommes soient devenus presque des loups nous prouvent seulement que l'homme trichent continuellement avec la nature. Parce que la nature lui a permis de digérer la viande, il a fait de ce qui devait constituer, en quelque sorte, une nourriture d'urgence, sa nourriture principale. Et même parfois sa nourriture exclusive. Il a profité de cette possibilité pour s'étendre partout sur Terre, y compris dans des endroits évidemment trop froids pour lui, où la seule façon de survivre était de manger des animaux. Les ancêtres des Esquimaux, par exemple, sont allés vivre dans un endroit où ils ne pouvaient manger presque uniquement des animaux. Mais le simple fait que la vie est si difficile dans cet endroit, qu'il faille toute l'année lutter contre le froid, prouve que ce n'est pas l'habitat naturel de l'homme, et donc que le régime alimentaire obligatoire dans un pareil endroit n'est pas non plus le régime naturel de l'homme. Partout où l'homme peut vivre confortablement, il peut manger selon son régime naturel.

Ce n'est que lorsqu'il quitte son habitat naturel qu'il est obligé de manger plus de viande. Quand il habite sur une île où pousse presque rien, il est obligé de manger des poissons, mais il n'était pas supposé habiter cette île. Quand il habite un endroit très froid, il est obligé de manger de la viande, premièrement parce que les saisons ne lui permettent pas de faire pousser toute la nourriture dont il a besoin, ensuite parce que la viande réchauffe le corps. Mais il n'est pas supposé vivre dans un tel endroit.

En ce qui concerne les Européens, ils peuvent parfaitement suivre, chez eux, le régime naturel. On peut leur pardonner d'avoir beaucoup chassé, il y a deux mille ans, simplement par paresse; car il était plus facile de tuer un animal – et les animaux sauvages étaient nombreux – que de s'occuper d'agriculture. Quand aux animaux domestiques, il était aussi plus facile de s'en occuper, que de s'occuper d'un champ. Aujourd'hui, il est très simple, en Europe comme ailleurs, de suivre le régime naturel, même pour les paresseux.

Le régime naturel signifie-t-il que les fermes d'élevages doivent disparaître ? Non, il reste 5 % de viande, de fromage, d'œufs, etc. Tous les aliments ordinaires, toutes les spécialités de l'Europe – et d'ailleurs dans le monde – n'ont pas à disparaître. Cependant, il va de soit que le nombre d'animaux élevés aujourd'hui dans les fermes est beaucoup trop élevé.

Le régime naturel n'est pas seulement plus logique et plus sain, il sert aussi à voir le monde, à voir la nature plus correctement. Les animaux sauvages doivent être beaucoup

moins chassés, et les animaux d'élevage, en plus d'être moins nombreux, doivent être traités normalement. Cela signifie entre autres la fin de plusieurs pratiques absurdes, qui n'existaient pas quand le nombre d'animaux était plus convenable. Par exemple, il faut mettre fin aux camps de concentration pour animaux, au débecquage, au châtrage sans anesthésie, au tuage des poussins mâles et des cannetons femelles (lesquels peuvent parfaitement être élevés séparément), etc. Toutes ces pratiques sont des absurdités que des hommes civilisés ne sauraient tolérer.

L'animal doit non seulement vivre normalement, mais aussi mourir normalement. Le halal, kasher et autres monstruosité sont donc entièrement interdits, et la peine capitale immédiate (donc sans seconde chance) devrait être la punition pour tout infraction. Le régime naturel permet donc de traiter très facilement les animaux d'élevage comme il faut, puisque leur nombre serait nécessairement beaucoup plus bas (éliminant donc le prétexte de certains fermiers pour élever les animaux dans des camps de concentration, etc.). C'est un monde plus sain, qui ne serait pas basé uniquement sur le profit monétaire, qui pourrait se mettre en place.

Il va de soit que dans le régime naturel, les produits chimiques artificiels, qui sont parfaitement superflus, sont exclus. Ces produits chimiques doivent disparaître. Autant les plantes, qui sont 95 % de l'alimentation, que les produits animaux, qui sont 5 % de l'alimentation, doivent être sains et naturels. Les produits chimiques nocifs utilisés dans les champs ou donnés aux animaux d'élevage, doivent disparaître peu à peu (mais assez vite), tout comme les produits chimiques nocifs utilisés dans la préparation des aliments (avec peut-être quelques rares exceptions pour les sulfites dans les saucisses, etc.). Les OGM, évidemment, sont à bannir complètement. Il vaut mieux aussi éviter le lait, et manger des produits laitiers (fromages, etc.) en petite quantité.

Le régime naturel devrait faire plaisir aux végétariens (dans le vrai sens), et non les révolter. En effet, la quantité de produits animaux est très basse, et les animaux doivent être bien traités. Tout le monde peut donc passer au régime naturel.

Il est inutile, et en vérité un peu absurde, de vérifier qu'il n'y a pas une infime quantité de produits animaux dans une quelconque sauce, par exemple. Il est inutile, et impoli, de refuser de manger ce qu'offre un ami, parce qu'il offre de la viande. Le régime naturel, en plus d'être le plus sain, pour l'homme et pour la nature, permet de vivre normalement. Un homme qui suit le régime naturel ne refuse plus systématiquement les produits animaux, quand par hasard ils se présentent. Ce qu'il en mangera fera simplement partie du 5%. Et même, s'il dépasse le 5 % pour une raison bien précise, il acceptera que dans la vie, il y a des exceptions. Étant moins strict, il acceptera des faire des exceptions, tout en ayant, de façon générale, un régime alimentaire composé d'aliments sains et naturels, en proportion de 95 % de plantes et 5 % de produits animaux. Dépasse le 5% restera cependant une exception, qu'il pourra compenser en ne mangeant aucun produit animal la semaine suivante, par exemple.

Un homme qui suit le régime naturel fera aussi un jeûne de 36 heures régulièrement, par exemple une fois par mois. Le jeûne, un jeûne réel sans aucun aliment (eau seulement), étant extrêmement bénéfique pour la santé.

Il faut espérer maintenant que le plus de gens possible choisiront de suivre le régime naturel, le seul qui soit vraiment naturel et normal pour l'homme, sans complications, sans mystères, sans arnaques de vendeurs. C'est le seul régime parfaitement sain, facile et

basé sur la nature. Il ne demande aucune dépense particulière et aucun effort, seulement le respect de la nature, de ce qu'elle est et de ce qu'elle a voulu pour l'homme.

Fin