

À Anne-Marie GAULIN  
De Céline Goudreault

MÉMOIRE pour le mercredi 12 mars 13h30 St-Hyacinthe

Titre: Les EFFETS du PORC sur la SANTÉ HUMAINE: LA QUESTION qui DOIT PRÉCÉDER les AUTRES CONSIDÉRATIONS

## INTRODUCTION

### (1) Sujet amené:

Nous allons partir d'un exemple. Des gens veulent faire un jardin dans leur cour. Ils se rendent acheter l'engrais qui donnera les plus grosses tomates pour leur spaghetti et les pesticides les plus puissants pour détruire les insectes nuisibles et les "mauvaises herbes".

Ils ne se posent pas la question: "L'engrais et le pesticide ultrapuissant qu'on va choisir, est-ce que c'est la meilleure solution?" Ils ne se sont pas demandé: "Est-ce que c'est de ça dont on a absolument besoin ? Est-ce qu'il y a des risques? Si oui, lesquels, et quoi faire à la place?"

Aujourd'hui, des producteurs veulent remplir les assiettes des consommateurs, et pas seulement ici. Leur empressement à produire de plus en plus pour des pays aussi éloignés que le Japon a provoqué des réactions chez plusieurs groupes de pression qui exigent des solutions à des problèmes évidents: les odeurs, les risques de pollution des eaux, la main mise des intégrateurs, les coupes de portions de forêts pour épandre plus de lisier, la monoculture, et quoi encore?

L'ensemble du débat se concentre le plus souvent sur les problèmes de gestion d'un secteur agroalimentaire bien déterminé à mobiliser de plus en plus de place dans notre paysage économique: "Est-ce qu'on va continuer la production sur lisier ou encourager l'élevage sur litière?" "Et pour les odeurs, quelle est la technologie de pointe la plus rentable pour l'industrie?"

### (2) Sujet posé:

Selon les informations disponibles, les audiences publiques sur l'industrie porcine portent principalement sur les méthodes de production et de gestion, leurs avantages économiques et autres, ou leurs inconvénients.

Question adressée à la salle sans demande de réponse avant la période de question:

- Si vous deviez classer les questions sur l'industrie porcine de manière à tenir compte des priorités, laquelle, selon vous, devrait logiquement précéder les autres? Par exemple, avons-nous pris le temps de considérer très attentivement les questions suivantes?

Avons-nous absolument besoin de manger du porc pour être heureux et vivre en santé?

Quels effets ont les produits du porc, toutes catégories, sur la santé de ceux qui en consomment et sur leur bien-être?

### (3) Prise de position:

Aujourd'hui nous allons nous poser la question qui devrait figurer au début de tous les ordre du jour sur l'industrie porcine:

- Quels sont les EFFETS de la VIANDE de PORC et des produits qui en contiennent sur la SANTÉ HUMAINE?

### (4) Sujet divisé:

Nous allons d'abord répondre brièvement à la première question:

Avons-nous absolument besoin de manger du porc pour être heureux et vivre en santé?

Nous allons ensuite considérer quelques composantes du porc, soit sa teneur en phosphore, en thiamine, riboflavine et niacine, sa teneur en fer, son pourcentage et son type de protéines, et la présence ou non des enzymes au moment où il est consommé.

Dans un troisième temps, nous examinerons les rapports entre la consommation du porc et plusieurs problèmes de santé, incluant certains troubles de comportement. Vous serez surpris.

Puis nous répondrons aux objections majeures à notre argumentation, soit la création d'emploi et les profits annuels générés par l'industrie porcine.

En guise de conclusion, nous proposerons des solutions concrètes dans les domaines agroalimentaire, forestier, éducationnel, et touristique.

## DÉVELOPPEMENT

(5) PREMIER ARGUMENT en réponse à la question: Avons-nous absolument besoin de manger du porc pour vivre en santé et heureux?

Un coup d'oeil sur l'histoire ancienne montre que plusieurs personnages importants qui ont laissé un héritage positif à l'humanité ne semblent pas avoir souffert de ne pas manger de porc (ni d'autres protéines animales dans bien des cas). Voici deux exemples.

Pythagore, philosophe et mathématicien grec a vécu de 570 à 480 environ avant notre ère, jusqu'à l'âge quand même respectable de 90 ans.

Léonard de Vinci, le célèbre peintre, sculpteur, architecte et savant italien a fait preuve d'une ingéniosité remarquable. Avant l'année 1519, il avait déjà eu certaines intuitions qui préfiguraient des inventions modernes importantes en ingénierie. Pensez-y, si vous aviez des enfants, qui d'entre vous n'aimerait pas que son garçon ou sa fille soit aussi génial(e) que Léonard de Vinci?

Mais c'était une autre époque. Aujourd'hui, nous avons plusieurs longueurs d'avance. Vous voulez un exemple contemporain?

Ils sont d'origine russe et ils ont dû s'installer aux États Unis en 1990. Après un séjour de deux ans, de graves problèmes de santé et des difficultés académiques chez les enfants les ont contraints à faire un virage alimentaire majeur. Aujourd'hui, les quatre membres de la famille sont en excellente santé \*1, et les deux jeunes (18 et 16 ans) sont en avance dans leurs études, ce qui ne les empêche pas de co-animer des soupers conférences et des ateliers avec leurs parents, en plus d'offrir eux-mêmes à d'autres jeunes des activités éducatives en alimentation vivante.

Est-ce qu'ils mangent du porc? Ils mangent des aliments qui n'ont pas subi de traitement thermique et qui n'ont donc pas perdu plusieurs des propriétés nutritives importantes qui font toute la différence entre un aliment vivant et un autre qui ne l'est pas. Nous en parlerons plus loin.

(6) Première idée secondaire

Non seulement les personnes qui délaissent les produits comme le porc en faveur d'aliments VÉGÉTAUX, VARIÉS et VIVANTS acquièrent une meilleure santé, à condition, évidemment, de connaître l'art des saveurs, car le plaisir gustatif demeure d'une extrême importance, et d'apprendre à choisir en tenant compte des besoins individuels, mais il y a plus. Ces personnes constatent une diminution progressive, voire une libération de l'anxiété, des peurs, des angoisses, de la colère, de la jalousie, de la tristesse et d'autres émotions difficiles à vivre qui empêchent d'être profondément heureux. Ces mêmes personnes constatent qu'elles se libèrent aussi progressivement d'autres émotions apparemment positives celles-là, comme la fébrilité ou des élans d'une sorte d'enthousiasme éphémère qui s'accompagnent, chez un nombre croissant d'individus dans nos sociétés bien gavées, d'un "besoin" de stimulants de toutes sortes pour pouvoir fonctionner au travail et ailleurs.

(7) Deuxième idée secondaire

À mesure que vous allez vers une alimentation à la fois plus VÉGÉTALE, plus VARIÉE, plus VIVANTE - il est impératif que les trois paramètres se retrouvent simultanément - vous allez gagner une perception plus claire et plus précise de la réalité, vous allez sentir surgir en vous des sentiments humanitaires plus cohérents, une plus grande facilité d'interaction avec votre entourage, un respect plus authentique de vous-mêmes et des autres, une force plus constructive, plus de créativité positive, et un bien-être qui l'emporte sur le plaisir que procure le vin.

(8) DEUXIÈME ARGUMENT sur quelques nutriments intéressants contenus dans le porc

Au rayon des viandes disponibles sur le marché québécois, celle du porc se classe parmi les plus riches en phosphore, un minéral essentiel pour la formation des os, des dents et des cellules, pour les contractions du muscle cardiaque, le fonctionnement des reins, l'énergie, l'équilibre des autres minéraux, et bien d'autres propriétés, ce qui semble constituer un atout. Mais examinons la question de plus près, et voyons ce qui en est du ratio calcium/phosphore.

Voici des données qui portent à réfléchir (les chiffres indiquent dans l'ordre la teneur en calcium et en phosphore; ils peuvent varier sensiblement d'un ouvrage à l'autre): charcuterie 42/105, porc fumé et bacon: 13/108, jambon fumé demi gras avec gros os: 10/136, jambon demi gras 9/140, rognons: 8/145, foie 12/306, viande demi maigre: 5/204, \*2. Or nous savons que les surcharges en phosphore interfèrent avec les minéraux alcalins, en particulier le calcium et le magnésium, dont les propriétés pour la santé physique et mentale sont capitales. Concernant le ratio calcium/ phosphore, il a été démontré que

l'ingestion par les êtres humains (nous ne sommes pas des lions ni des loups) d'aliments trop chargés en phosphore compromet l'équilibre physiologique normal du calcium \*3, et à ce titre, il n'est pas exagéré de formuler l'hypothèse selon laquelle les produits du porc feraient partie des denrées alimentaires comptant parmi les causes les plus vraisemblables de l'ostéoporose et d'autres problèmes physiques et/ou psychologiques associés au déséquilibre calcium/phosphore.

La comparaison des ratios magnésium/phosphore montre des écarts semblables, donc des facteurs supplémentaires de déséquilibre, non seulement pour magnésium/phosphore, mais pour l'ensemble des minéraux. Cette perturbation insidieuse entraîne une conséquence encore très méconnue dans la population générale et même chez la plupart des professionnels de la santé, soit une acidification anormale du pH de l'organisme. Les maladies dégénératives font partie des conséquences de ce type de déséquilibre. Elles signalent des carences et/ou des surcharges.

Examinons maintenant la teneur en protéines du porc: elle est relativement élevée, de l'ordre de 20 à 30 grammes ou plus par cent grammes. À peine moins que le boeuf, et plus que le veau, le poulet ou surtout le poisson. Les nutritionnistes mieux avertis et les simples citoyens qui se renseignent vous diront cependant que cette charge protéique est trop lourde pour l'organisme humain chez qui le cerveau est plus important comparativement aux autres espèces animales. Les surcharges en protéines (inactivées en plus par des températures élevées) font d'ailleurs partie des principales causes reconnues aujourd'hui de l'ostéoporose et de plusieurs cancers. Les sources d'information indépendantes recommandent plutôt de considérer et d'introduire, à votre rythme, des sources de protéines végétales que j'appelle ACTIVES, ce que nous allons préciser à l'instant.

Combien y-a-t-il d'ENZYMES dans la viande de porc, et ses dérivés, au moment où les gens la consomment? Les enzymes sont des protéines qui jouent un rôle de catalyseur indispensable dans toutes les opérations qu'effectue l'organisme. Leur présence est indispensable à la vie. L'aliment qui n'en contient plus n'est plus vivant au sens strict du terme. Si les enzymes naturelles ne sont plus présentes dans un aliment, l'organisme est obligé d'accomplir un travail supplémentaire pour tenter de compenser ce manque tant bien que mal. Mais attention, il n'est pas payé temps double quand il exécute cette tâche difficile. Bien au contraire.

Combien d'enzymes dans le porc que les gens mangent? Rappelons-nous, il doit être assez bien cuit... C'est zéro!

(9) Première idée secondaire:

Si nous examinons attentivement les nutriments pour lesquels le porc est considéré comme une bonne ou excellente source, sinon la meilleure, nous pouvons remarquer que cette viande (et les produits qui en contiennent) est quand même surclassée par d'autres aliments dont plusieurs pourraient être produits ici même au Québec.

La thiamine (B1) est plus abondante dans le tournesol, l'arachide avec pelure, la noix de pin, la noix du Brésil.

La riboflavine (B2) présente deux profils: à l'exception du foie de porc, la liste est longue: les amandes, riz sauvage, champignons, millet, collard (crucifère), kale (crucifère), persil, noix d'acajou, brocoli, noix de pin et tournesol contiennent plus de riboflavine que le porc.

La niacine (B3) se trouve en plus grande quantité dans les arachides avec pelure que dans le foie, et il y a plus de niacine dans les arachides sans pelure, le riz sauvage, le sésame et le tournesol que dans le porc maigre.

Dans les trois exemples que nous venons de donner (B1, B2, B3), le levure de bière et/ou la levure torula arrivent en tête de liste, bien avant le porc. Plusieurs adeptes des produits naturels utilisent ces denrées très riches en minéraux et vitamines notamment. Les avis sont partagés toutefois, parce que la synergie entre les nutriments s'avère généralement plus importante que la quantité élevée de chacun des nutriments pris individuellement. Une comparaison: vous aurez un meilleur orchestre si vous dosez une grande variété d'instruments que si vous essayez d'avoir, par exemple, autant de contrebasses ou de batteries que de violons... quitte à sacrifier des instruments apparemment moins importants (il y a ici un parallèle à faire avec les oligo-éléments et les antioxydants).

La question du fer est plus croustillante. Le porc contient du fer hémique réputé plus assimilable que le fer contenu dans les végétaux. La question est plus subtile. D'une part, le fer végétal sera mieux assimilé s'il est accompagné d'une bonne dose de vitamine C Le corps se protège: il ne laissera pas entrer trop de fer sans antioxydants, mais si on lui passe du fer hémique, il va l'accepter sans discrimination, et tant pis pour les conséquences plus tard. D'autre part, au lieu d'assimiler immédiatement une quantité importante

de nutriments peu important ses besoins, l'organisme arrive à mettre de côté les excédents quand on lui fournit un nutriment actif, comme le fer des végétaux. Or nous savons aujourd'hui que la présence de concentrations trop grandes de fer dans l'organisme fait partie des facteurs associés à des risques de cancer.

(10) Deuxième idée secondaire:

Si un produit contient plusieurs nutriments dont nous avons besoin, est-ce une raison suffisante pour le consommer plutôt que d'autres aliments (question de variété) qui contiennent ces nutriments?

Vous avez sans doute entendu cette phrase: "Si les animaux existent, c'est pour qu'on les mange."

Retenons maintenant cette phrase et appliquons-là à n'importe quel mammifère.

Rions un peu. Prenez, moi par exemple. Évidemment je ne fais pas le poids... Mais je peux vous assurer que je contiens plusieurs nutriments intéressants, et à défaut de la quantité... je pourrais vous garantir la qualité des protéines. Elles sont complètes en plus! Vous n'auriez quand même pas l'idée de me percevoir comme une source de nourriture parce que mes muscles ou mon foie contiennent des quantités importantes de thiamine, de niacine ou de fer! Pourtant, certaines peuplades ont déjà raisonné de cette façon, toutes proportions gardées, par exemple lorsque ces gens mangeaient le cœur d'un autre être humain pour y puiser le courage qui habitait l'individu faisant office de menu ce jour là. Mais loin de nous d'avoir la pointe de l'ombre d'un fantasme pareil. Vraiment?

On n'irait pas si loin, mais quand même!

Ne sommes-nous pas témoins des dérives de la tendance à exploiter les autres pour la simple raison qu'ils possèdent certains atouts qui font l'affaire? Par exemple, si les enfants sont là, c'est pour qu'on s'en serve, non?: travail obligatoire sous-payé (parce qu'ils ont des bras et des mains), tourisme sexuel (parce qu'ils sont sexués après tout), consommation de produits publicisés à titre de gobeurs de fast food (parce qu'ils ont une bouche; il faut bien qu'elle serve à quelque chose de payant...), et ainsi de suite.

Marguerite YOURCENAR a établi un parallèle intéressant entre nos façons de traiter les animaux et les subterfuges auxquels nous avons recours pour exploiter, sur cette lancée, les autres être humains, sans en avoir l'air.

(11) TROISIÈME ARGUMENT sur les rapports entre le porc et plusieurs problèmes de santé (et de comportement)

Les recommandations ci-dessous sont basées sur des études cliniques et sur l'observation de retours à la santé chez des individus qui ont obtenu des résultats positifs après avoir modifié leur alimentation pour en augmenter la variété, la teneur en certains nutriments (exemple la chlorophylle), et surtout la vitalité.

AIDS (SIDA) 102 Éliminer TOUTES les protéines animales

ARTHRITIS 141 Ne pas consommer lait, produits laitiers, viandes rouges (Voir aussi \*4 et suivants)

BACKACHE (MAUX de DOS) 151 Éviter toutes les viandes et protéines animales tant que vous n'êtes pas réablis

BREST CANCER (CANCER du SEIN) 163 Ne pas manger de viande ou autre produit animal

CANCER 180 Ne manger aucune protéine animale, jamais de mets à base de viande, hot dogs, viandes fumées, en saumure

CARDIOVASCULAR DISEASE 190 Éviter la viande rouge

CONSTIPATION 213 Ne pas consommer de viande rouge

DEPRESSION 225 Éviter les aliments riches en gras saturés, la viande rouge

EPILEPSY 256 Éviter les protéines animales

FIBROMYALGIA SYNDROME 277 Ne pas manger de viande, de produits laitiers

GOUT (GOUTTE) 292 Ne manger aucune viande, d'aucune sorte

HEART ATTACK 307 (ATTAQUE CARDIAQUE) Ne pas manger de viande rouge

HIGH CHOLESTEROL (CHOLESTÉROL ÉLEVÉ) 325 Éviter les produits animaux (spécialement PORC et produits du PORC)

HYPERACTIVITY 331 Ne pas consommer de BACON, JAMBON, hot dogs, viandes froides, PORC, salami, saucisses

HYPOGLYCEMIA 334 Ne pas manger de BACON, viandes froides, JAMBON, saucisses

MENOPAUSE 384 Les produits laitiers et la viande stimulent les bouffées de chaleur et contribuent à la perte de calcium

MULTIPLE SCLEROSIS (SCLÉROSE en PLAQUES) 394 Ne pas consommer de produits laitiers, de viande

OSTEOPOROSIS 416 Éviter les aliments d'origine animale qui ont une teneur élevée en protéines  
PREMENSTRUAL SYNDROME 444 Ne pas consommer de viandes rouges  
STRESS 497 Éviter tous les aliments qui créent un stress au système, le PORC  
THROMBOPHLEBITIS 503 Réduire votre consommation de viande rouge. Mieux encore, éliminez-la  
VARICOSE VEINS (VARICES) 519 Éviter les protéines animales  
WEAKENED IMMUNE SYSTEM 527 (SYSTÈME IMMUNITAIRE AFFAIBLI) Éviter les produits animaux

(12 ) OBJECTION sur le sujet posé

L'industrie porcine rapporte gros en termes de dollars chaque année au Québec. Plus de \$. Elle assure environ emplois permanents directs et dans l'industrie de la transformation, et au moins emplois à temps partiel.

(13 ) RÉFUTATION

Il ne sera pas agréable pour plusieurs de regarder en face la réalité suivante, mais les statistiques sur les revenus générés par l'industrie porcine et sur les emplois créés ne tiennent pas compte des coûts annuels des maladies dégénératives évitables et/ou curables associées à la consommation du porc (et d'autres denrées problématiques, puisque le porc n'est pas seul en cause). Elles ne tiennent pas compte non plus des manques d'effectifs dans le domaine de la santé (manque de médecins et d'infirmières), ni de la réduction de l'éventail des métiers et professions, parce que les emplois requis pour les besoins des maladies occupent l'avant scène.

(14 ) Idée secondaire de la réfutation

Les sommes mobilisées par l'industrie porcine et par son impact méconnu sur la santé publique privent d'autres secteurs pourtant au moins aussi rentables, sinon plus, des fonds qui permettraient d'obtenir une redistribution plus équitable des moyens dans la société, et d'aller de l'avant avec des projets innovateurs et tellement plus respectueux de l'environnement, et gagnants, si l'on considère, par exemple, le tourisme.

CONCLUSION

(15 ) Rappel de la prise de position:

Si tous les élevages de porc étaient du jour au lendemain convertis aux méthodes de production biologique, aurions-nous résolu le fond du problème?

L'industrie porcine et son impact sur la santé humaine représente la pointe de l'iceberg des problèmes associés à la consommation journalière des protéines animales. Pour l'instant, les effets insidieux de nos pratiques alimentaires ne font que commencer à être pris au sérieux par un pourcentage encore trop restreint de chercheurs, de professionnels de la santé et de simples citoyens, sans compter les instances gouvernementales qui se sont si longtemps fiés aux discours des producteurs et des compagnies multinationales.

(16 ) Ouverture:

Jeter les bases d'une société encore plus intelligente et créatrice en optant pour un environnement agroalimentaire, forestier, éducationnel, et touristique meilleur à tous points de vue:

o Planter des forêts naturelles (revoir à cet effet "L'Homme qui plantait des arbres" de Frédéric BACK, et comprendre que les forêts naturelles sont essentielles au cycle de l'eau pure, à la santé et au bonheur profond des gens). C'est pourquoi, une partie des champs de monoculture de maïs (trangénique en plus!) devrait être reconvertie en forêts, selon les principes de la biodiversité propre aux régions concernées. Cette opération sera idéalement entreprise avec la coopération des jeunes qui fréquentent les écoles des régions où les champs en culture de maïs - d'anciens sites de coupes à blanc, il faut se le rappeler - occupent des surfaces anormalement étendues. Elle pourrait même faire partie des activités parascolaires pour les jeunes des zones urbaines où l'on ne dispose pas d'espaces qui pourraient être reconvertis en forêts.

o Réintroduire les essences d'arbres qui donnent des fruits oléagineux (caryer, noyers, chêne à gland doux) et introduire des essences nouvelles (noix de pin - certaines arbres sont résistants en zone 4). Jusqu'à nouvel ordre, nous devons importer la totalité de ces sources précieuses d'acides gras essentiels, tandis que nous pourrions en produire au moins une partie nous-mêmes. Mentionnons au

passage que les noix importées ont subi un traitement thermique qui détruit les enzymes et partant la vitalité de ces aliments.

o Construire des serres de type Brace et/ou Coleman à la fois belles et fonctionnelles, pour produire, de la fin de l'été à la fin du printemps, au moins une trentaine de variétés de légumes et de fruits riches en nutriments biologiques naturels qui contribueront à une meilleure santé des populations locales et des visiteurs, et qui augmenteront l'autonomie alimentaire anormalement faible pendant la saison froide. Si nous sommes capables d'élever des cochons, des vaches et des volailles (qui ne sont pas des animaux autochtones) pendant l'hiver ici au Québec, nous sommes capables de cultiver à température favorable un éventail étonnant de plantes légumières et fruitières (exemple Rose Drummond produit des fraises), incluant certains arbres, qui nous donneront des denrées fraîches avec un profil nutritionnel naturel optimal, ce que l'importation ne peut pas nous assurer, sans compter les conséquences pour l'environnement de la pollution causée par les transports de denrées sur de longues distances.

o Développer des jardins potagers collectifs (exemple Jardins Cantaloup à NDG, Montréal) dans le voisinage desquels il serait approprié de réserver une portion résidentielle (maisons saines). Vous imaginez de jeunes familles dans un environnement aussi enchanteur?

o Créer des jardins spécialisés (fleurs comestibles, plantes comestibles, etc.) qui caractériseront les régions et qui serviront à approvisionner des points de restauration autrement plus intéressants du point de vue gustatif et nutritionnel que les chaînes (le mot le dit) de restauration rapide d'inspiration américaine.

o Aménager des vergers qui donneront des variétés oubliées ou rares plus savoureuses (pommes, poires, etc.) ou méconnues (fruits de l'amélanchier, du cenellier ou aubépine; au fait, vous en avez trouvé au marché l'année dernière? moi non plus!), ou nouvelles (vous connaissez le pawpaw, cette banane nordique?)

o Transformer un pourcentage des champs de maïs en cultures naturelles de chanvre utile (*cannabis sativa*). Ce volet représente une partie importante de l'ouverture agroalimentaire à laquelle nous convient la nécessité de respecter l'environnement, le besoin urgent d'améliorer notre niveau de santé publique, et le droit inaliénable que détient chaque citoyen d'avoir accès une qualité de vie dont notre société ne peut plus honnêtement nous priver. Cette nouvelle culture présente d'autres avantages:

Les graines de chanvre utile ont une teneur élevée en protéines complètes, en acides gras essentiels oméga 3 (avec ratio idéal oméga3/oméga 6); elles contiennent des minéraux, oligo-éléments, vitamines, fibres, enzymes, etc., qui en font un aliment d'une qualité exceptionnelle, et dont le profil alimentaire l'emporte sur celui du porc. Cet aliment se prête à une grande variété de recettes savoureuses en alimentation vivante. Autre point intéressant, le chanvre utile contient une substance dotée de propriétés anti Alzheimer. Le chanvre utile possède en outre le pouvoir de régénérer naturellement les sols, et il ne requiert pas de pesticides lorsqu'il est cultivé par des producteurs compétents. Il fournit par ailleurs une fibre supérieure à celle des arbres pour la confection du papier (donc protection des forêts boréales). En prime, ces fibres s'avèrent être un meilleur choix que le coton et les fibres synthétiques pour confectionner plusieurs types de vêtements.

Parmi les activités innovatrices énumérées ci-dessus, plusieurs pourront faire partie intégrante du cycle d'études et d'expériences des élèves du niveau secondaire au moment approprié, à l'intérieur d'un programme sur l'environnement et la santé.

Comme vous pouvez le constater, ces recommandations possèdent un potentiel élevé de création d'emplois propres, intéressants, rentables et passionnants, que les limites du temps alloué m'empêchent de vous décrire plus amplement. Nous pouvons, si nous le voulons, décider de nous tourner vers un projet de société extraordinaire et sans précédent à cette échelle au Québec.

Et pourquoi pas, en terminant, une question qui vous permettra d'apprécier la différence en y répondant: Si vous deviez inviter des amis de l'extérieur du continent à découvrir une région rurale du Québec au cours de l'été prochain, aimeriez-vous mieux leur faire visiter des champs de maïs et des porcheries, ou bien des jardins qui sentent bon, des vergers et de belles grandes serres ouvertes pendant la saison estivale?

(17) Note cinématographique:

Si les gens pouvaient voir sur un écran les étapes qui ont précédé l'arrivée d'un morceau de porc dans leur assiette, auraient-ils autant le goût d'en manger? Pourtant, c'est la dure réalité. Aurait-t-on envie de montrer ces séquences aux enfants comme leçon de choses à l'école?

## BIBLIOGRAPHIE \*

- 1 BOUTENKO Victoria 12 STEPS to RAW FOODS. Raw Family Editions (traduction: 12 ÉTAPES vers une ALIMENTATION CRUE.)
- 2 BEHAR Dr Moises\* Les SECRETE d'une BONNE ALIMENTATION. Collection Alpha Santé / Garnier  
\*chef du service de nutrition de l'Organisation Mondiale de la Santé
- 3 BALCH James F. MD, BALCH Phyllis A. CNC PRESCRIPTION for NUTRITIONAL HEALING. Avery Publishing Group
- 4 IRWIN Dr John B. MD L'ARTHRITE MÉTHODE RÉVOLUTIONNAIRE POUR S'EN DÉBARRASSER. Homme "Méfiez-vous du...porc."
- 5 LYMAN Howard F. , MERZER Glen MAD COWBOY. Scribner
- 6 ROBBINS John DIET for a NEW AMERICA.
- 7 ROBBINS John SE NOURRIR SANS FAIRE SOUFFRIR. Stanké
- 8 ROBBINS John MAY ALL BE FED Diet for a New World. William Morrow and Company Inc.
- 9 SCHALLER Christian Tal VIANDE et LAIT. Éditions Vivez Soleil
- 10 Plusieurs études scientifiques sur les rapports entre les protéines animales et plusieurs maladies dégénératives, dont celles de l'Université Harvard, Massachusetts