

Chapitre 4

Protéger les animaux, c'est protéger l'homme

« Rien n'augmentera les chances de survie sur cette Terre que de faire un pas en direction du végétarisme. » Albert Einstein espérait qu'avec cette sentence il porterait secours à l'humanité. L'histoire nous enseigne aujourd'hui que cela n'a pas été le cas jusqu'ici.

Si l'on considère les conséquences économiques, écologiques et sociales de la constante augmentation de la consommation de viande – malgré la vache folle encore et de nouveau présente – on a l'impression que le célèbre savant, prix Nobel, s'est quelque peu fourvoyé.

Cet ouvrage n'est pas destiné à couper l'appétit à l'égard de la viande, bien qu'il plaide pour une diminution notable de sa consommation, mais il doit indiquer des corrélations, des directions et préciser pourquoi il n'y a pas d'alternative à une alimentation produite en respectant les animaux, qui s'oriente vers une agriculture pour un développement durable.

Notre mode de vie et avant tout la façon de nous nourrir – spécialement la quantité de notre consommation de viande – est responsable d'un gaspillage de nos éléments vitaux jamais vu encore et irréversible. Notre goût pour la viande est responsable des famines et des guerres dans d'autres parties du monde. Il y a pire : cela contribue avec le temps à ce que nous rendions inhabitable notre planète. Cela est difficile à croire, mais cela peut être prouvé d'une façon impressionnante et sans aucun doute par une série de faits.

La production de viande pour notre alimentation constitue un problème d'ensemble. Des quantités d'énergie, des surfaces agricoles et beaucoup d'eau sont utilisées et une quantité de substances nuisent à l'environnement.

L'organisation d'aide Misereor a calculé que le domaine de l'alimentation consomme environ 20% de l'énergie primaire utilisée dans le monde (combustibles fossiles comme pétrole, gaz naturel, houille). L'alimentation a ainsi partie liée à l'émission de gaz modifiant le climat ; elle est responsable des effets de serre.

Environ la moitié de ces émissions provient de l'agriculture et 85% de celles-ci ont leur origine à nouveau dans la production des aliments d'origine animale. Il est notable et effrayant qu'à elle seule la production de viande de bœuf et des produits laitiers soit responsable d'environ 60% des émissions climatiques dues à l'agriculture.

La vache est une véritable source de gaz qui agissent sur le climat, environ 91'000 tonnes de méthane (CH⁴), plus que vingt fois nuisible au climat que le dioxyde de carbone (CO²) ; ¾ de million de vaches suisses ont contribué en 2000 à la catastrophe climatique. Les émissions de méthane par une vache par année sont équivalentes à la combustion de 1000 litres de benzine.

De plus, une vache produit autant d'azote qu'une auto sans catalyseur, c'est-à-dire 36 kilos par année. Si cet azote parvient en trop grande quantité dans l'environnement, cela conduit à une hyperfumure du sol et à la mort des forêts.

Des experts, comme par exemple celui de la station de Davos, ont calculé les conséquences économiques de la mort des forêts. La déforestation partielle de certaines régions provoque une perte de 267 millions de francs ; de plus, un anéantissement complet des forêts, un bilan de 508 millions de francs ; si les parcelles de forêts en pente devaient être remplacées par des constructions contre les avalanches, cela aurait pour conséquence des coûts s'élevant à 415 millions de francs.

Pourtant une chose ne doit pas être passée sous silence : la participation de l'agriculture au gaz nuisibles de l'environnement, qui était en 1990 de 11,5% au total, s'est abaissée à 10,2% jusqu'en 2001. Les experts en climat de l'Office fédéral de l'environnement, de la forêt et du territoire, mettent cela en rapport avec une légère diminution du cheptel, une utilisation moins considérable d'engrais chimiques (artificiels). L'agriculture en tous cas avec de telles valeurs remplit les obligations du protocole de Kyoto. La direction est bonne, mais le signal de fin d'alerte n'est pas encore donné.

Chaque consommateur influence la destruction de l'environnement du globe, jour après jour, par ce qu'il mange. Pour la première fois, l'Institut pour les sciences de l'alimentation de l'Université de Giessen est parvenu à estimer comment la façon de se nourrir met à contribution la quantité d'énergie primaire et en quelle proportion elle participe à l'effet de serre. Pour cette recherche, trois groupes d'alimentation ont été observés : les consommateurs mixtes, donc ceux qui mangent régulièrement de la viande et dont la viande constitue la grande part de leur repas, ensuite ceux qui mangent une grande partie de produits frais et seulement de la viande en quantité restreinte ; pour finir, ceux qu'on nomme les ovolactovégétariens, donc ceux qui ne mangent pas de viande, mais des œufs et du lait ; ceux-ci représentent le tiers des suisses.

Ont été pris en considération, non seulement la production des denrées alimentaires, mais aussi leur transformation, leur emballage et leur transport, ainsi que leur préparation ménagère et l'élimination des déchets. Seulement de cette façon on arrive à des chiffres significatifs qui prennent en compte tout le circuit.

Les résultats parlent d'eux-mêmes : ceux qui mangent régulièrement de la viande en arrivent à une consommation annuelle d'énergie primaire de 17'600 mégas joules par personne, ce qui correspond à l'énergie nécessaire pour remplir d'eau chaude 17'600 baignoires ; le groupe qui mange moyennement de la viande, 13'800 mégas joules, et les végétariens 12'200 mégas joules, donc 500 baignoires de moins.

De même gravité sont les rapports chiffrés lors d'émissions de gaz nuisibles à l'environnement. Les amateurs de côtelettes, de tranches et de steaks contribuent à l'effet de serre par année pour 1,8 tonne d'équivalent CO₂. Ceux qui occasionnellement remplacent la viande et les saucisses par des légumes et des fruits, encore pour 1,4 tonne et les végétariens pour 1,2 tonne.

Tandis que pour l'obtention de 1 kilo de froment ou de carottes, respectivement 230 et 69 grammes d'équivalent CO₂ sont émis, pour l'obtention de viande de bœuf ce sont 10'693 grammes par kilo.

On devrait, lors de la prochaine consommation d'un Chateaubriand réaliser que 1 kilo de viande envoie dans l'atmosphère plus de 10 fois sa quantité de gaz nuisibles à l'environnement.

Les chiffres sont les plus parlants lorsqu'on considère seulement les valeurs qui apparaissent par la production des produits agricoles et leur éventuelle transformation industrielle.

Pourquoi cela est-il intéressant ? Peu importe que ce soit du blanc de poulet ou des choux-fleurs, tous les deux sont transportés à travers le pays, avec la même quantité de carburant pour un même poids et une même distance. Le végétarien aussi cuit ses pommes de terre avant de les manger et achète du lait souvent emballé dans des briques.

En ce qui concerne la production et la transformation des denrées alimentaires, la différence entre le mangeur de viande et le végétarien est de plus de 100%, aussi bien en

consommation d'énergie primaire qu'en quantité de gaz climatiques. Pour celui qui mange occasionnellement de la viande, la différence est intermédiaire, bien entendu.

Ces chiffres sont notamment meilleurs pour les aliments de productions écologiques. La consommation d'énergie primaire et l'émission de gaz nuisibles à l'environnement se situent entre 23 et 30% en dessous des valeurs de la production traditionnelle, que ce soit pour les consommateurs de viande ou pour les végétariens.

Cela signifie que celui qui ménage le plus l'environnement est le végétarien qui se nourrit de fruits, de légumes, d'œufs et de produits laitiers provenant de production écologique. Celui qui nuit le plus à l'environnement est celui qui se comporte comme un carnivore, qui consomme seulement des aliments de production conventionnelle.

Si quelqu'un prenait, par exemple, la décision de passer d'un repas conventionnel à une alimentation végétarienne de production écologique, il pourrait arriver à économiser 9,7 gigas joules d'énergie primaire. Cela correspond à une valeur énergétique de 300 litres de mazout. Par la même occasion, il pourrait diminuer de 873 kilos l'équivalent d'émission de CO₂. Cela correspond environ à la quantité d'émission nuisible à l'environnement que chacun occasionne quand il parcourt 4400 km en auto.

Cela démontre que l'alimentation raisonnée, liée à une réduction de la consommation de viande, se révèle favorable au bilan écologique individuel.

Il est aussi intéressant de se rendre compte de la quantité de matières premières minérales, végétales et animales, ainsi que des énergies fossiles et des déchets impossibles à valoriser, qui sont utilisées ou qui apparaissent accessoirement pour l'obtention d'un kilo d'aliments. La viande est en mauvaise position avant tout à cause de la grande consommation de fourrage des animaux qui est de 17 kilos par kilo de viande ; elle est suivie par le sucre et les huiles et graisses végétales (13 et 12 kilos). Le bilan le plus favorable est rendu par les fruits et les légumes (1,4 kilo) et les céréales ou les pommes de terre (2 à 4 kilos). Avec tant d'engagement de matériel pour la production de la viande, il ne faut pas s'étonner qu'il y ait en Suisse chaque année 250'000 tonnes de déchets d'abattoirs. Leur utilisation comme aliment pour le bétail a conduit à rendre les vaches folles.

Si nous renoncions de temps à autre à un morceau de viande (et s'il faut de la viande qu'on préfère en production Bio et du pays) on n'aurait pas besoin de produire tant de fourrage en agriculture intensive. Ce serait d'abord une décharge gigantesque au point de vue écologique, puis une forte diminution en engrais à base de nitrates ou en pesticides. D'un autre côté, cela aurait des effets positifs pour les régions de ce monde où des humains ne peuvent se procurer un morceau de viande que les jours de fête.

L'appétit croissant pour la viande (et à des prix toujours plus bas) ainsi que les méthodes de détention et l'engraissement intensif de l'agriculture industrielle sont responsables de la faim dans le Tiers-Monde.

C'est précisément dans les pays du Tiers-Monde qu'une grande partie des fourrages est cultivée et ces fourrages sont destinés aux bêtes d'engrais de Suisse (comme c'est le cas d'ailleurs pour d'autres pays industrialisés). Les vaches suisses, ainsi que les porcs et les volailles mangent ce qui a crû dans les champs de l'Afrique, de l'Asie ou de l'Amérique latine. Ces fourrages bon marché contribuent à une rentabilité plus forte de l'élevage intensif et aussi à une consommation exagérée de la viande.

En Afrique, par exemple, la production d'importation comporte jusqu'à 20% des surfaces agricoles. Le reste suffirait à nourrir la population africaine, mais les meilleurs sols et la plus grande partie du temps de travail sont consacrés aux produits d'exportation vu que c'est cela

qui rapporte la plus grande partie de l'argent, ce qui fait que beaucoup d'états favorisent la production d'exportation, soit par des crédits, soit par des semences et des engrais. Dans ces pays, il en résulte que les indigènes produisent à peine des excédents.

Le commerce international concerne les pays qui livrent des fourrages, avant tout les importateurs de produits finis provenant des nations industrialisées. Les prix des matières premières s'enfoncent depuis des décennies en comparaison avec ceux des produits finis. Le rapport d'échange effectif s'est dégradé de 52% de 1950 à 1992 entre les pays en développement et les pays industrialisés, comme le club de Rome l'avait précisé. On ne pose pas la question de savoir qui fait la plus mauvaise affaire.

Dans le monde entier, 38% des récoltes de céréales passent à la production animale. Au point de vue énergétique, la transformation de fourrages végétaux en produit animaux est très déficitaire. Pour produire 1 kcal. sous forme de viande, on doit utiliser au moins 7 kcal. de végétaux. Seulement au point de vue arithmétique, on pourrait supprimer la faim dans le monde entier, si, dans les pays industrialisés, la consommation de viande diminuait seulement de 10%. Avec les céréales, dont on nourrit les porcs, les bovins et les volailles de la Suisse, on pourrait alimenter 80% de la population suisse. Cela signifie que l'on pourrait nourrir un peuple seulement avec du pain ; cela aide à réaliser l'ampleur de la folie de la viande.

On procède à du gaspillage aussi avec d'autres ressources plus modiques. Par exemple, selon les calculs de Edith Savre Foundation, une parcelle de terrain d'une certaine surface peut produire les denrées suivantes : 1 tonne de cerises, 4 tonnes de pommes, 6 tonnes de carottes, mais seulement 50 kg de viande !

En Suisse, environ 67% des surfaces agricoles sont utilisés pour l'élevage du bétail et de la culture de denrées alimentaires. Depuis 1970, 20 millions d'hectares de la forêt tropicale ont été transformés en prairies pour les bovins. Les prairies pour le bétail recouvrent déjà un tiers de la surface des terres de notre planète.

70% de la consommation mondiale d'eau passe au compte de la culture de fourrage. Pour l'obtention d'un kilo de froment, il faut 100 litres d'eau ; pour 1 kilo de viande, 2'000 à 3'000 litres. Pour l'obtention de 4 kilos de viande de bœuf, on utilise une quantité d'eau que consomme une famille moyenne en une année.

Si l'on songe encore que le pourcentage de viande utile des bovins (poids mort sans les os) représente seulement un tiers du poids, on peut désigner la production de viande comme la forme la plus frappante de la dilapidation des aliments.

Beaucoup d'autres choses apparaîtraient autrement dans l'agriculture si les consommateurs, les commerçants et les politiciens ne perdaient pas de vue ce qui exerce une réelle pression sur les prix et sur ceux qui les fixent.

Les prix d'une agriculture conventionnelle sont si bas parce qu'elle travaille avec beaucoup d'investissements techniques et chimiques en vue d'un rendement maximum. Il est bien connu que cette direction unilatérale visant le seul profit ne reste pas sans suite. Selon le principe de causalité, au lieu de porter les frais sur les denrées provenant de leurs producteurs, ils sont déchargés sur d'autres.

Si on faisait honnêtement les comptes, les produits de l'agriculture conventionnelle seraient si chers que peu de gens en achèteraient. Qu'il s'agisse de tomates provenant de cultures sous tunnels de plastique chauffés artificiellement (produisant 273 fois plus de gaz nuisibles à l'environnement que des tomates BIO) ou de viande de bœuf d'engraissement intensif, les prix des produits qui en résultent ne sont pris en considération à la vente ni au point de vue écologique, ni au point de vue des charges sociales qui en découlent. Selon le Worldwatch Institutes, les prix de la viande devraient être quadruplés si l'on voulait tenir compte de toutes les dépenses écologiques, y compris de la

combustion des carburants fossiles, de la pollution de la nappe phréatique du sol et de la production de gaz nuisibles au climat. Sans parler des frais consécutifs pour la santé.

Qui paie aujourd'hui pour l'élimination des nuisances pour l'environnement ou pour les charges sociales provoquées par la mort des paysans ? – Celui qui paie toujours : le contribuable. Et c'est ainsi que de puissantes charges sont reportées sur la collectivité pour produire toujours plus et toujours meilleur marché ce qui, pour finir, est nuisible pour tous. Dans ce domaine, tout reste comme autrefois : les profits pour quelques-uns, les frais pour tous.

Particulièrement perfide est le fait que celui qui est d'accord d'acheter des denrées de productions écologiques et durables, subventionne, par le détour des impôts, la production nuisible au point de vue social et de l'environnement. Celui qui passe doublement à la caisse ne doit-il pas se demander pourquoi il doit financer la montagne d'ordures de ses contemporains, lesquels, au lieu d'acheter des denrées en vrac dans un magasin BIO ou dans une chaîne de commerce bien approvisionnée, préfère les emballages d'une production à la chaîne (pour finir les emballages des denrées alimentaires constituent le 25% du poids et le 50% du volume des ordures ménagères). Ne serait-il pas plus honorable et plus conséquent de transformer l'agriculture en agriculture durable et écologiquement sans reproche ? Avouons que c'est encore aujourd'hui une utopie, mais il n'est pas interdit d'y penser...

Une agriculture biologique d'une surface raisonnable aurait en somme seulement des avantages. D'abord, la protection de nos aliments de base, ensuite, comme nous le démontrerons plus tard, la protection de notre santé.

La surproduction de fumier et de purin engendre un des plus graves problèmes de l'élevage intensif. Elle est la principale cause de la pollution de la nappe phréatique et de la pollution chimique de l'air de la plaine suisse. Des eaux, telles que celles du lac de Sempach et de Baldegg, doivent, depuis des années, être réanimées artificiellement par d'énormes souffleries d'oxygène. Des 40'000 tonnes de nitrate qui chaque année s'en vont dans la nappe phréatique suisse, 37'000 proviennent des exploitations paysannes (qui produisent notre nourriture !).

Pratiquement, toutes les exploitations doivent fournir un bilan équilibré des engrais, par la preuve du rendement écologique, sans que cela coûte quelque chose à l'Etat. Ici aussi, les exploitations BIO se présentent mieux que les exploitations non biologiques. Les exigences pour les exploitations BIO (du côté de BioSuisse) sont plus sévères que pour les fermes à production intégrée et encore plus que pour les quelques exploitations encore conventionnelles. En règle générale, les exploitations BIO ont moins d'animaux. Une des raisons est que le fourrage est produit en majeure partie par l'exploitation elle-même, car les animaux BIO reçoivent des fourrages produits biologiquement. Ainsi, le cycle des substances nutritives est bouclé et le nombre des animaux est réduit.

De plus, les ruminants sont nourris en majeure partie de fourrage grossier, ce qui correspond à leur naturel (les labels BIO prescrivent 90% de fourrage grossier), et les animaux consomment surtout de l'herbe sur la prairie. Ainsi, la proportion de nitrate dans le purin est réduite, ce qui a une grande influence sur l'environnement.

De plus, on se heurte au développement aberrant, qui détourne la domestication de nos animaux de rente actuels de son but d'origine. Les ruminants ont leur place en agriculture parce qu'ils mettent en valeur les substances que l'on ne peut consommer. Aujourd'hui, les bovins sont des concurrents alimentaires de l'homme, ce qui, comme nous l'avons démontré plus haut, s'exprime par la faim pour des millions d'êtres humains.

Ici, il faut se rendre compte d'un dilemme, en tous cas en ce qui concerne le nombre des animaux : plus les vaches consomment d'herbe, plus elles émettent dans l'air du méthane nuisible à l'environnement ; plus elles consomment d'aliments énergétiques, plus elles polluent la nappe phréatique. L'agriculture peut choisir entre le diable et Belzébuth.

Il serait donc d'autant plus important d'aider l'agriculture biologique à s'imposer, car là où l'on s'en sort sans aliments énergétiques (avec les porcs, les poulets et les poules pondeuses, les exploitations BIO présentent un net avantage), au vu des prescriptions actuelles du Bourgeon, l'achat de fourrage non biologique est limité à 10% pour les ruminants et à 20% pour les porcs et les volailles. Ainsi, les

prescriptions fourragères des labels BIO ne protègent pas seulement la terre, mais en même temps elles préservent l'environnement dans les endroits les plus éloignés de ce monde (lire de plus au sujet des labels le chapitre 8 « Décision dans l'assiette »).

Ainsi les conditions d'existence des animaux de rente dans l'agriculture seraient meilleures, et aussi la santé des paysans.

Aux USA, on connaît très bien le nombre des maladies des détenteurs d'animaux, en rapport avec la détention des animaux. Environ un demi-million d'hommes y travaillent dans la production intensive des porcs. Environ 70% souffrent, à cause du climat corrosif des porcheries, de bronchites. 12% d'asthme, et 15% d'hypersensibilité périodique des poumons. La situation est semblable en Europe. Aux Pays-Bas, pour ces raisons, 50% sont déjà déclarés invalides. Les enquêtes menées chez ceux qui détiennent des volailles donnent les mêmes résultats. Une enquête anglaise révèle que les agriculteurs malades dans les élevages intensifs de porcs sont deux fois plus atteints d'affections des voies respiratoires que leurs collègues travaillant dans des élevages de porcs en plein-air.

« Les systèmes de stabulation améliorés et conformes aux besoins des animaux contribuent directement à la santé des agriculteurs. » estime Barbara Früh du FiBL. « Il s'agit d'un tout autre travail dans une stabulation libre que dans une stabulation entravée » remarque Hans-Ulrich Huber de la Protection suisse des animaux PSA. « Mais depuis des années, les paysans suisses sont butés. » Cela concerne non seulement les paysans, mais aussi leurs conseillers.

Ce blocage est à chercher peut-être dans les conditions de détention. Car les influences psychiques sur le détenteur d'animaux ne doivent pas être sous-estimées. L'Université de Nottingham a examiné les relations entre la détention intensive des porcs et les modifications du comportement de ceux qui soignent les animaux. Les scientifiques ont trouvé entre autres que le potentiel d'agressivité des soigneurs augmente davantage quand ils ont contact avec des animaux enfermés dans leurs boxes, et surtout lorsque la conduite de l'exploitation ne se soucie pas des inconvénients ; il s'établit avec le temps de la résignation de bon nombre d'entre eux qui disent : « Si tu réfléchis trop dans ce système et à ces conditions, tu ne peux pas exercer ton métier. Tu dois simplement faire abstraction de tes pensées ; tu ne peux pas réfléchir sans arrêt au sujet des porcs dans des boxes surpeuplés. » On a constaté aussi un certain fatalisme. Un paysan interrogé disait : « Ils mangent, donc ils doivent se trouver bien. »

La détention intensive engendre un cercle vicieux ; vu que les soigneurs prennent des distances avec les bêtes pour des raisons émotionnelles, les conditions des animaux deviennent encore plus mauvaises, selon le résultat de recherches. Les gardiens qui souffrent le moins sont ceux qui s'occupent de la détention en plein-air. En résumé, la détention intensive est préjudiciable non seulement aux animaux, mais aussi aux humains. Pourquoi donc s'y obstiner ?

Ceux qui ne sont pas ou peu impressionnés par tous ces faits, par les conséquences au point de vue social, géopolitique et écologique, ainsi que par les conséquences économiques de notre mode d'alimentation actuel, peuvent encore saisir l'occasion de réfléchir à ce comportement alimentaire modifié, leur bien-être physique et psychique, leur santé.

Quelles sont les suites d'une alimentation erronée et surtout unilatérale à base de viande ? Nous l'avons décrit déjà d'une façon approfondie au chapitre 3 (Le piège de l'alimentation).

Mis à part le choix bien équilibré des aliments sains, la qualité des aliments doit être aussi envisagée. Pour les produits animaux, cela passe logiquement par leur alimentation et leur entretien.

« Les aliments ne sont finalement pas des marchandises techniques. Il y a des limites que nous devons observer. Nous devons réapprendre à travailler en meilleur accord avec la nature. » conseille Karl Ludwig Schweisfurth.

Les aliments sains, qui sont nécessaires à une nutrition saine, nous les obtenons si nous considérons la nature et les animaux comme des co-créatures, si nous les entretenons et affourageons d'une façon correspondant à leur espèce, si nous veillons à ce qu'eux-mêmes soient en bonne santé. En effet, comment un animal malade peut-il procurer une nourriture saine ?

Mais ce qui est une vérité de Lapalisse pour l'ésotérisme est depuis longtemps justifié par la science.

La longévité bien connue des habitants de la région de Gstaad et des environs de Saanen avait impressionné l'interniste Dr Hansjuerg Beer et sa collaboratrice Christa Hauswirth de l'Hôpital cantonal de Baden. Les médecins avaient aussi constaté que ces personnes souffraient plus rarement de maladies cardiaques et circulatoires, une des principales causes de décès dans la société moderne, que d'autre part en Suisse. Si l'on interroge les gens de cette région montagneuse, ils citent leurs fromages gras comme garants de leur longévité. C'est à peine imaginable. Les médecins ne parlent-ils pas depuis des décennies contre la nourriture grasse et ne mettent-ils pas en garde à l'égard des conséquences funestes de l'infarctus cardiaque, de l'artériosclérose, du cholestérol ? Beer et collaborateurs désignent ce « paradoxe des montagnes suisses », la bonne santé des montagnards avec un mode de vie supposé malsain.

La graisse est un sujet à plusieurs facettes. Elle procure une précieuse énergie, influence le métabolisme et beaucoup d'importants systèmes physiques comme la circulation sanguine, le système immunitaire et nerveux. Graisse n'est pas toujours synonyme de graisse. D'abord les acides gras plusieurs fois non saturés sont d'une importance primordiale ; si ceux-ci ne sont pas présents en quantité suffisante, il peut s'ensuivre de graves troubles du métabolisme. Les acides gras plusieurs fois non saturés abaissent le taux de cholestérol dans le sang et contribuent ainsi à agir contre les maladies cardiaques et circulatoires.

Depuis « l'étude cardiaque de Lyon », on a acquis suffisamment de connaissances certaines pour savoir qu'une alimentation faite principalement d'acides gras plusieurs fois non saturés « comme il se trouve dans l'huile d'olive du mode d'alimentation dans les pays méditerranéens », peu de viande, mais davantage de poisson et surtout de légumes, diminue souvent beaucoup les risques de maladies cardiaques et circulatoires ou d'infarctus du myocarde et de cas mortels. Le message est clair : celui qui consomme les graisses convenables fait du bien à sa santé.

En collaboration avec l'ingénieur agronome Martin Scheeder, le team Beer s'est mis à analyser 40 sortes de fromages au sujet de leur composition en acides gras. Ils choisirent 12 différents fromages des montagnes de Gstaad, 7 fromages d'Emmental produits industriellement, 7 Cheesedarts anglais, 6 fromages au lait de vaches affouragées avec de la graine de lin et 8 fromages de montagne de vaches nourries principalement avec du silo.

Le résultat fait dresser l'oreille : le vrai fromage des Alpes, fabriqué par un fromager sur les alpages est un véritable paquet de santé. Ce fromage contient quatre fois plus du précieux acide linoléique que le Cheesedart et encore plus du double que l'Emmental ainsi qu'une proportion moindre en acides gras saturés et malsains.

Même si le spécialiste en nutrition, le Prof. Peter E. Ballmer, médecin-chef de l'Hôpital cantonal de Winterthur, rappelle qu'assurément d'autres facteurs jouent un rôle pour expliquer la longévité des gens de Saanen – peut-être le fort mouvement des paysans de montagne - la précieuse graisse des fromages sains y est pour quelque chose.

Chaque enfant sait actuellement comment les trous se forment dans le fromage mais comment les précieux acides gras non saturés apparaissent-ils ? « Par l'herbe » explique l'expert en agriculture Scheeder. Le vert des plantes contient une proportion élevée en acide linoléique. Plus les vaches mangent de l'herbe, plus l'acide linoléique se trouve dans le lait. C'est donc moins le bon air des montagnes que l'affouragement correct et sain des vaches qui est déterminant.

Il y a parmi les acides gras non saturés de notables différences ; le plus précieux est l'acide gras nommé Omega-3, par exemple, l'acide linoléique mentionné. Il y a aussi un acide gras Omega-6 par exemple, l'acide linoléique. Une analyse canadienne a démontré que dans la graisse du lait des vaches nourries biologiquement la proportion d'acide linoléique est presque double de celle des vaches nourries conventionnellement. On attribue à l'acide linoléique conjugué un potentiel inhibiteur du cancer.

Pour qu'une alimentation soit saine, il est important que les deux groupes d'acides gras soient en juste proportion. Tandis que le rapport de n-6 à n-3 est de 20 à 1 dans les pays industrialisés, les scientifiques de l'alimentation recommandent un rapport de 5 à 1.

Des analyses de l'Institut de recherches pour la biologie des animaux de rente dans l'agriculture à Dummerstorf près de Rostock, il en résulte que ce rapport peut être influencé positivement par l'affouragement. Ces scientifiques ont examiné par quel procédé l'affouragement de divers aliments (maïs, herbe, froment, orge, lin, soja et colza) agit sur la composition des acides gras dans la viande des bovins et des ovins.

La graisse de l'herbe des prairies, de la semence de colza et de lin, a un meilleur rapport de n-6 sur n-3 que les autres fourrages concernant le haut pourcentage en acide linoléique. De plus, les chercheurs ont établi que la détention en prairies pouvait augmenter au quadruple la proportion d'Omega-3 dans la viande des animaux. Chez les bœufs, le rapport Omega-6 à Omega-3 peut être abaissé à 1,5 pour 1 par l'engraissement en prairies. Résultats qui laissent rêveurs et qui ont à peine besoin de commentaires : 100 grammes de viande musculaire contiennent 70 à 100 mg d'acide gras Omega-3. Selon le résultat final des chercheurs, l'engraissement en prairies représente une possibilité adéquate d'augmenter la valeur nutritive de la viande et en même temps de pratiquer une détention correcte des animaux.

D'autres analyses ont permis de reconnaître que la teneur en « bonne graisse » surtout en agriculture biologique est dix fois plus élevée qu'en élevage conventionnel.

En Suisse, la viande qui correspond à ces critères est mise en vente par les labels Kagfreiland, Bio Beef prairies et aussi Bio Beef Natura, qui proviennent d'exploitations avec le certificat écologique. Les animaux sont nourris la plupart du temps avec des fourrages grossiers en prairie et les aliments énergétiques sont distribués seulement en quantités limitées. Au point de vue du bien-être des animaux, ces labels sont équivalents.

Les autres labels pratiquent aussi une détention en prairie ; elle n'est cependant pas prescrite (le programme fédéral « Sorties régulières en plein-air » comme décrit au chapitre 2 ne rend pas obligatoire le parcours herbeux. Il peut s'agir d'une courette pour que ce critère soit satisfait.)

La Protection des animaux a elle-même une influence à ne pas sous-estimer sur le goût et d'autres qualités sensorielles du lait, des œufs et de la viande. On a pu lire ailleurs que, par exemple, le parcours à l'air libre des poules leur fait du bien. Cela est également vrai pour les œufs.

En comparant les œufs de plein-air à ceux de la détention au sol (c'est encore la forme de détention pour la majorité des œufs vendus), on trouve que les œufs de plein-air ont non seulement un plus gros jaune, mais aussi une proportion plus élevée en lécithine et en carotène. À part le fourrage vert à l'air libre, la lumière du soleil surtout exerce un effet positif sur la volaille.

Lorsqu'on renonce au rituel cruel de la castration des porcs d'engraissement, leur viande est moins grasse et plus tendre, comme l'a expérimenté Kagfreiland lors d'un projet cofinancé par la Protection des animaux zurichoise avec une désignation qui en dit long : verrats au lieu de castrats.

La détention extensive des porcs à l'engrais en plein-air a une influence qui améliore la viande par rapport aux porcheries conventionnelles ; ces porcs forment davantage de viande musculaire avec moins de graisse intramusculaire, mais une proportion plus élevée d'acides gras non saturés dans la graisse. En revanche, les porcs d'engrais en détention conventionnelle, qui sont spécialement élevés pour produire moins de gras, présentent une graisse molle, suintante, avec une teneur en eau plus élevée. On le constate au plus tard dans la poêle...

Un autre projet devrait mettre un terme à la mise à mort par millions des poussins. Kagfreiland (avec le FiBL et le Centre de recherche sur les volailles à Zollikofen) recherchent depuis des années une poule à deux fins dont les poussins femelles puissent être utilisés pour la ponte et les poussins mâles pour l'engraissement. Ces efforts se sont jusqu'ici heurtés à des problèmes économiques, ou bien les poules de cette lignée pondent trop peu, ou bien l'engraissement des coquelets dure trop longtemps et produit trop peu de viande par animal. Cependant, Kagfreiland a mis en vente de jeunes coqs, dont les acheteurs apprécient la viande ferme et la saveur plus prononcée. Même si le prix est beaucoup plus élevé que les poulets BIO. Ce projet démontre de quelle façon la protection des animaux et la détention correcte se distinguent au point de vue de la saveur.

Un comportement bienveillant du soigneur lors du chargement et du transport du bétail influencent la qualité de la viande. Si le soigneur s'est montré mal intentionné à l'égard des bovins et des porcs, et doit finalement et bien souvent utiliser la force, les bêtes ont alors un pouls accéléré et le pH de la viande est plus élevé et la couleur s'approche souvent du violet non désiré.

« La différence entre la viande BIO et la détention correcte et la détention conventionnelle est un monde. » Celui qui dit cela sait ce qu'il dit. Ueli Lanz est gastronome et dirige le Jägerhof à Saint-Gall. Lui et ses cuisiniers ont pris position depuis 16 ans en faveur des produits BIO et en faveur de la viande exclusivement de détention correcte. Et cela doit visiblement se remarquer à la saveur. Le Jägerhof est le premier restaurant BIO de la Suisse ; il a obtenu l'étoile enviée du guide Michelin (lire de plus au chapitre 8 : Décision dans l'assiette). Il n'est pas besoin d'autres commentaires.

Nous nous sommes déjà rendu compte des conséquences de notre démonstration décrite dans ce chapitre. Il serait indiqué d'essayer d'en faire porter la responsabilité aux paysans mais cela n'avancerait en rien. Ils pourraient répondre avec raison : « N'est-ce pas à vous de savoir ce que vous voulez manger ? »

Malheureusement, la réalité de l'alimentation apparaît en grande partie de cette façon : au lieu de produire des denrées alimentaires saines, et avant-tout supportables au point de vue écologique, nous produisons principalement des quantités le meilleur marché possible, des aliments toujours plus dénaturés au détriment de notre environnement et de la diversité du règne animal et végétal et des chances de survie des générations futures.

Ceux qui recherchent seulement des denrées meilleur marché ne doivent pas s'étonner que les producteurs font tout pour leur donner satisfaction et tirer de la terre des champs, de la création maltraitée, notre nature à tous, un maximum. De notre côté, l'agriculture n'a pas à fournir la preuve qu'elle peut produire davantage ; elle produit déjà maintenant plus que nous n'en avons besoin.

Ainsi, de la manière dont nous nous nourrissons, nous scions la branche sur laquelle nous sommes assis. Autrement dit : « La façon dont nous produisons notre nourriture nous assassine. Pour des raisons écologiques », ainsi s'exprime le médecin et spécialiste en nutrition, le Prof. Peter Ballmer de Winterthur.

Il est grand temps de modifier notre comportement à l'égard de l'alimentation. Nos aliments doivent d'abord provenir principalement de produits écologiques. Seule une telle production durable maintient et protège nos bases vitales et naturelles, ainsi que la diversité des espèces animales et végétales.

Cela ne peut réussir que si l'on revient à une renaissance de la qualité, à une prise de position qui remet en évidence la valeur des aliments ; cela suppose de revenir à une prise de conscience, base de notre vie. Une telle attitude est la condition pour attacher importance et attention à la production de ces aliments et d'accorder le respect nécessaire à la nature, aux plantes, aux animaux, qui sont la source de nos aliments.

Respecter les animaux, respecter les plantes, c'est respecter le sol, les eaux, le climat, l'homme. La prise de conscience de ces relations engendre automatiquement une culture de la nutrition différente. Comme Einstein le disait déjà : la survie de l'humanité est liée au milieu vital.

Cela exige un effort collectif des consommateurs et des producteurs.