Le rapport interdit nous dit tout sur les protéines animales

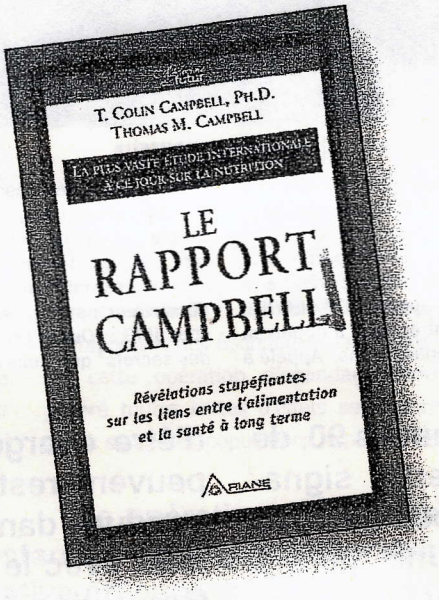
Avec le rapport Campbell, vient enfin de paraître l'étude la plus exhaustive sur la santé et la nutrition. Sur le banc des accusés : les protéines animales. Décryptage de ces « révélations ».

Colin Campbell aura finalement dû attendre d'être à la fin de sa carrière pour offrir au monde les conclusions de ses recherches. Chercheur reconnu pour son sérieux et son indépendance vis-à-vis de tout groupe d'intérêt économique, il livre avec « *Le rapport Campbell* » un véritable testament médical. C'est non seulement le résumé de quarante ans de recherches dans le domaine de la biochimie nutritionnelle, mais aussi le fruit de la confrontation de ses résultats à ceux de plus de trois cents de ses confrères.

Si, aujourd'hui, les révélations de cette énorme compilation sont en partie connues par les initiés, le rapport permet de poser sur la place publique les bonnes questions sur notre alimentation et il reste férocement subversif.

Tout a commencé dans les années soixante-dix, quand le chercheur est intrigué par une étude indienne selon laquelle le cancer du foie chez le rat pouvait être induit par une ration exagérée de protéines. « *Cette information était contraire à tout ce qui m'avait été enseigné,* écrit Colin Campbell, *il était hérétique de dire que les protéines n'étaient pas bonnes pour la santé.* » Non seulement le chercheur confirme ces résultats mais il montre que l'expression des gènes favorisant le cancer dépend de la quantité de protéines ingérées. Autrement dit les gènes ne déterminent pas la maladie tant que des circonstances particulières ne permettent pas leur expression !

Avec toujours beaucoup de suite dans ses idées, le Dr Campbell observe qu'un régime appauvri en protéines rallonge l'espérance de vie des rats tout en les maintenant en bonne santé.



Restait à vérifier que ce qui était valable pour le rat l'était aussi pour l'homme !

Des résultats subversifs

C'est ainsi qu'est lancée une énorme étude comparative sur l'incidence des habitudes alimentaires sur la santé chez quelque 6 500 Chinois vivant en milieu rural. Puis les résultats sont comparés avec ceux des États-Unis. Au final, Campbell bouleverse les « normes » occidentales.

■ Un niveau de cholestérol nettement inférieur aux recommandations occidentales (1,27 g/l en moyenne chez les Chinois contre un seuil de 1,50 g/l en Occident) n'entraîne pas d'augmentation de la fréquence des cancers intestinaux.

■ Plus la consommation de graisses animales est élevée, plus la fréquence de cancer du sein augmente.

■ Plus la consommation de protéines animales est élevée, plus la fréquence des cancers, des fractures osseuses et des calculs rénaux (oxalo-calciques) est grande.

■ De toutes les protéines, la plus toxique est la caséine, présente dans les produits laitiers.

Simultanément, d'autres études sont menées par des équipes à travers le monde sur l'incidence de la consommation des graisses et des protéines sur la santé humaine en fonction de leur origine végétale ou animale. Toutes confirment les observations faites en Chine.

Parallèlement, en recommandant à des patients cardiaques une baisse drastique des graisses et des protéines animales, des médecins nord-américains confirment le bienfait de ce type de régime dans des affections aussi variées que le surpoids, le diabète, les maladies cardiovasculaires, les cancers du sein, de la prostate, du côlon et du rectum, les maladies auto-immunes, les maladies dégénératives du cerveau et des yeux, certaines atteintes rénales et osseuses…

Vers un régime ancestral…

Pour être en accord avec ces recherches, il convient de suivre le régime suivant :

- Diminuer la part des graisses bien au-dessous des 30 % de la ration calorique quotidienne et préférer celles d'origine végétale.
- Diminuer la part des protéines à 10 % et ramener celle des protéines animales aux alentours de 2 % !
- Consommer les produits végétaux à volonté, de préférence biologiques et issus de sols riches en minéraux.
- Avoir une activité physique quotidienne assez soutenue.

Plusieurs équipes médicales ont confirmé l'efficacité de ce régime et sa parfaite tolérance sur plusieurs années. ■

Vittoria Siegel

Bibliographie

- « *Le rapport Campbell : révélations stupéfiantes sur les liens entre l'alimentation et la santé à long terme* », du Dr C. Campbell. Éditions Ariane, 23 €.

À revoir

Les limites du régime

L'approche du rapport Campbell suscite tout de même quelques interrogations.

- Il ne parle pas des oméga 3 à longue chaîne (EPA, DHA) qu'on ne trouve que dans les produits animaux.
- Les régimes végétariens et plus encore végétaliens ne couvrent pas tous les besoins en micronutriments essentiels (vitamine B12, iode, zinc, carnitine, taurine notamment).
- Le régime recommandé oblige à consommer une quantité beaucoup plus importante de calories (environ 3 000 par jour). Si on ne veut pas tomber dans le surpoids il faut donc exercer une activité physique.

Reproduction interdite sauf avec mention d'origine.