

Monsieur Gagnon:

Il est regrettable que vous propagiez certaines opinions erronées à propos du végétarisme.

Des végétariens intelligents, minces et en santé, au Québec il y en a plein: Patricia Tulasne, Julie Snyder, Jacques Godin, Frédérick Back, Patrick Norman. Dans l'histoire: George Bernard Shaw, Leon Tolstoi, l'écrivain Isaac Singer (qui est mort à 90 ans), Albert Einstein... Je ne pense pas que Leonard de Vinci le végétarien avait des problèmes avec son intelligence, ni Plutarque le philosophe.

A propos de la B12: Assez curieusement, toutes les personnes que je connais ayant des problèmes avec leur B12, sont des carnivores! L'équation végétalisme = carence en B12 est donc partiellement fautive. De plus, on estime que 20% de la population âgée en Amérique du Nord souffre d'une carence en B12, une population majoritairement carnivore.

Pour ce qui est de Jean-Marie Bourré qui semble être votre gourou, il est bon de savoir qu'il travaille pour le lobby de la viande en France, et qu'il est en conflit d'intérêt flagrant. En effet, il est président du *Centre d'information sur les charcuteries*.

Nombre d'études scientifiques concluent que la viande et les produits animaux peuvent être dangereux pour notre santé. Les xénoestrogènes retrouvés dans les produits animaux sont potentiellement dangereux pour notre système endocrinien et peuvent produire cancers, maladies dégénératives et obésité. Le lait, qui contient nombre d'hormones naturelles, peut provoquer cancer de la prostate, du colon ou du sein; Jessica Outwater, spécialiste de la nutrition à l'université de Princetown, soutient que les oestrogènes et le IGF-1 du lait de vache encouragent la prolifération des cellules cancéreuses.

Lorsque vous mangez de la chair animale, au lieu de ne regarder que votre nombril, il serait peut-être opportun de réfléchir à l'animal tué dans la violence de l'abattoir, aux gaspillages de l'eau potable et des céréales, à la déforestation et aux changements climatiques reliés à votre consommation de viande, de poisson et de produits animaux.

Merci de lire nos dossiers à www.ass-ahimsa.net <<http://www.ass-ahimsa.net/>>

Cordialement,

Marjolaine Jolicoeur – AHIMSA

Végétarienne depuis plus de 35 ans et végétalienne depuis une quinzaine d'années - (Et mes bilans sanguins sont excellents!)

Mme Marjolaine Jolicoeur,
AHIMSA

Je vous remercie de me faire part de votre opinion concernant le végétarisme et le végétalisme. Permettez-moi de répondre à vos objections.

D'abord, le seul fait d'énumérer des noms de végétariens ne donne pas de crédibilité scientifique en soi au végétarisme. De toute façon, la liste des gens crédibles et non-végétariens est encore plus longue.

J'ai eu l'occasion de questionner Mme Tulasne sur les fondements scientifiques de son végétarisme, en particulier de ses carences en oméga-3. N'étant pas apte à répondre à mes questions pointues, elle m'a référé au co-auteur de son livre, Mme Anne-Marie Roy, nutritionniste. J'ai envoyé le courriel ci-joint à cette dernière mais elle n'a jamais su me répondre. Par ailleurs, les autres végétariens que vous énumérez ont ou avaient peu de connaissances en nutrition jusqu'à preuve du contraire. Leur opinion sur le sujet n'a donc que peu de valeur scientifique.

Le Dr Jean-Marie Bourre est une sommité internationale en recherche sur les oméga-3. Son opinion m'apparaît donc plus fondée que les végétariens que vous nommez. Le fait qu'il travaille pour le lobby de la viande en France ne fait que démontrer qu'il est conséquent avec ce qu'il prêche. Je n'y vois donc aucun mal.

Quant au lait, il vous faudrait lire mon livre pour découvrir que je ne recommande généralement pas sa consommation.

Quant aux xénoestrogènes, ces substances proviennent de la pollution des pesticides et ne sont pas intrinsèques à la viande. C'est dommage mais à cause de nos pratiques agricoles, les risques de contamination par les pesticides sont encore plus élevés avec les végétaux que la viande.

Les recherches scientifiques que j'ai menées préalablement à la rédaction de mon premier livre "*Vivre mince, gourmand et en santé*" m'ont amené à conclure que le végétarisme induit notamment des carences en acide cervonique et ainsi toutes sortes de problèmes de santé autant physique que mentale*. Nombre d'enfants ont développé un quotient intellectuel inférieur à cause d'une telle carence**. Le végétalisme est beaucoup plus dommageable et mène inexorablement à la détérioration du cerveau. Certains historiens expliquent même ainsi la folie meurtrière d'Hitler, un végétarien non moins célèbre.

Je vous encourage donc fortement à lire mon livre. Vous y apprendrez vraisemblablement beaucoup de choses qui vous feront peut-être remettre en question

vos croyances dont plusieurs histoires pathétiques de parents emprisonnés pour avoir imposé le végétalisme à leurs enfants et ainsi causé leur mort.

La réalité est que l'homme tout comme les autres mammifères prédateurs sont au sommet de la pyramide alimentaire et dépendent de la consommation des autres êtres vivants pour leur survie. Cela choque peut-être votre sensibilité mais demeure une réalité incontournable. Il vous faut vous assumer telle que vous êtes: un prédateur.

Je déplore autant que vous la violence envers les animaux. Or la technologie est disponible aujourd'hui pour élever et abattre les animaux sans souffrance. Or celle-ci perdure pour des raisons économiques et non scientifiques.

Comme le lobby végétarien est très puissant (mes articles sont souvent censurés par les journaux) et incidemment cause préjudice à la santé publique, je me fais un devoir moral via mes livres, mes conférences et mes débats télévisés de remettre les pendules à l'heure au sein de la population. Toutefois, en tant que scientifique, je demeure toujours avide d'information confirmant ou infirmant ma thèse. Je vous invite donc à me faire part d'arguments ou d'articles scientifiques pertinents. Jusqu'à maintenant, les arguments que j'ai entendu des végétariens étaient plutôt d'ordre moral ou religieux.

Malgré nos divergences d'opinion, gardez toujours à l'esprit que je travaille comme vous pour ce que je crois être l'intérêt de la société.

Cordialement,

Romain Gagnon, ing.

Auteur et conférencier

Bureau : 450.670.9451

Mobile : 514.831.5228

Fax : 514.221.3706

Web : <http://www.optionsante.com/auteurs.php?auteur=12>

PS: Les bilans sanguins standards sont aveugles par rapport aux dommages causés au système nerveux.

* Castellanos et al. «Developmental trajectories of brain volume abnormalities in children and adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder » *JAMA*. 2002 Oct 9;288(14):1740-8.

** Mortensen et al., «The association between duration of breastfeeding and adult intelligence » *JAMA*. 2002 May 8;287(18):2365-71