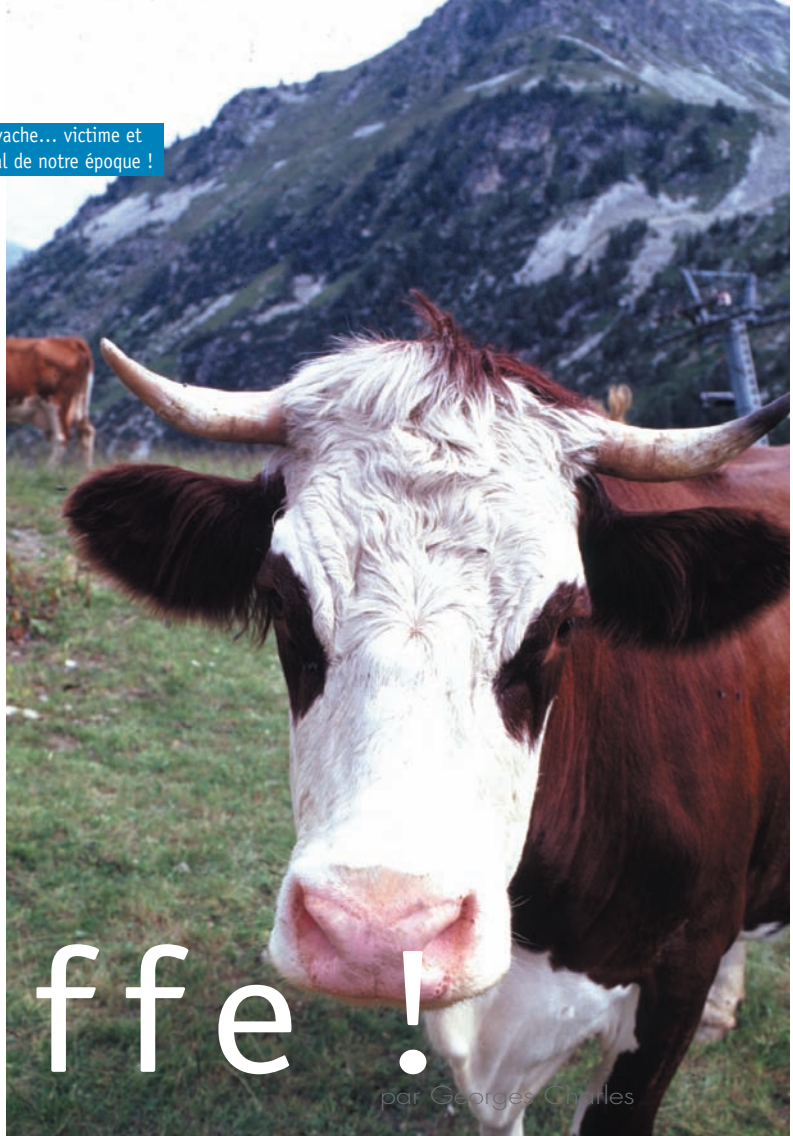


Toute l'innocence d'une vache... victime et symbole malgré elle du mal de notre époque !

Photo : Jean-Marc Lefèvre

Alerte à la Mal Bouffe !



par Georges Charles

Coup de gueule, agacement, Georges Charles revient sur le scandale des farines animales dont il avait dénoncé l'utilisation il y a plus de vingt ans en tant que professionnel de l'agroalimentaire. Devenu depuis spécialiste de la culture chinoise et de son art culinaire, il reste persuadé que le secret d'une bonne alimentation est fondé sur le respect de la nature, de soi et des autres.

Particulièrement en France, nous avons pris la mauvaise habitude de considérer officiellement la santé comme l'absence de maladie. Un prix Nobel de médecine a donc pu affirmer que "La santé, c'est le silence du corps". Cette vision restrictive, négative et pessimiste, implique que tout ce qui a rapport avec la santé se doit nécessairement d'être triste avec quelque chose en moins. Lorsqu'on considère, au contraire, la santé comme quelque chose de positif et d'optimiste, comme quelque chose en plus, il est alors possible de concevoir une autre alimentation que celle basée sur l'interdit, le déconseillé, l'étriqué et le restreint. Au début, cela fait évidemment un peu peur car l'on demeure souvent persuadé que la cuisine de santé se doit nécessairement d'éliminer bon nombre de produits et de cuissons pour ne conserver que ce qui est strictement nécessaire à l'entretien de la vie, au détriment de tout ce qui est plaisant et savoureux, donc nécessairement néfaste.

Un enfant de quatre ans le sait : on ne joue pas avec la nourriture.

On nous promet ainsi que nos goûts pervers retrouveront rapidement la raison et que le potimarron, la courge spaghetti et le riz complet nature remplaceront avantageusement pour nos papilles, enfin rééduquées, une escalope de veau aux girolles, un canard laqué à la pékinoise ou un osso-buco. L'être humain étant ce qu'il est, à moins d'être totalement privé de goût et de sens du plaisir, il abandonne plus ou



En 1977, Georges Charles était cadre de direction dans l'industrie agroalimentaire de transformation, jusqu'au jour où il reçut une lettre recommandée

l'enjoignant de choisir entre ses responsabilités strictement professionnelles et son activité d'enseignement des pratiques chinoises de santé et des arts martiaux. Ce qu'il fit immédiatement et sans le moindre remord. En 1983, dans son ouvrage *L'Honorable Cuisine* il dénonçait déjà l'utilisation des farines animales alors nommées PAI (Produit Alimentaire Intermédiaire) dans l'alimentation du bétail et l'élevage intensif des volailles et des poissons (grâce à ces mêmes farines et aux antibiotiques). A l'époque, trouvant que ce terme même de "farine animale" pouvait prêter à confusion, sinon à sympathie, il proposa le terme de "pulvérulence bestiale". Ce qui est explicite.

Mangez des choux !

moins rapidement ce type d'utopie quand il ne se retrouve pas purement et simplement en dépression ou à l'hôpital pour compenser les multiples carences auxquelles il a été exposé. D'un autre côté, l'actualité le prouve amplement, il n'est plus possible de manger n'importe quoi n'importe comment en faisant une confiance aveugle à un système politico-économique totalement perverti par l'unique souci de la rentabilité à moindre coût. Cette société à irresponsabilité illimitée vient pourtant de montrer ses limites en ne tenant plus aucun compte de la vie humaine ni du respect de la nature et de l'animal. Même un enfant de quatre ans le sait : on ne joue pas avec la nourriture. Nous ne pourrions pas changer le système de santé basé exclusivement sur la maladie, nous ne pourrions pas empêcher les profiteurs de faire des profits et d'en faire profiter leurs copains bien placés, mais nous pouvons au moins changer notre alimentation. Le "consommateur" de base vient de le prouver en envoyant, pour une fois, une sommation brutale qui a été rapidement prise en compte, et pour cause, par les professionnels de la profession et les pouvoirs publics. Cette fois-ci la trouille a été plus forte que l'intérêt.

Ce changement de l'alimentation ne nécessite pas heureusement de tomber d'un excès dans l'autre mais de veiller à un meilleur équilibre entre les produits animaux et les produits végétaux. Un steak-frites sans steak avec plus de frites et deux feuilles de salades au lieu d'une n'est pas un plat végétarien, c'est une idiotie. Idiotie semblable à celle d'un sous-préfet, "vu à la télévision" aux actualités de vingt heures, qui, dans un entrepôt sordide, mangeait fébrilement de la "pulvérulence bestiale" en jurant qu'il n'y avait aucun danger.

Heureux les végétariens qui n'aiment pas la viande et qui n'ont jamais aimé la viande ou les produits d'origine animale. Ils ont désormais une bonne excuse pour continuer à manger uniquement des légumes. Heureux tous ceux qui par conviction religieuse, confessionnelle, philosophique ou culturelle ne mangent pas de viande depuis des générations et des générations. Malheureusement, il reste les autres, c'est-à-dire vous et moi, qui trouvons encore quelque plaisir et quelque nécessité à manger naturellement ce que l'être humain normal persiste à ingérer depuis plus de quelques centaines de milliers d'années.

Un peu de tout ce que la nature produit de bon. Et qui n'a pas forcément envie de choisir, tout de suite, entre le hamburger à la vache folle et le pâté de soja transgénique. Pour ceux-là, la règle essentielle et jamais démentie par la sagesse millénaire des médecins chinois est de consommer avec plaisir un peu de tout, dans les limites du bon sens, en petites quantités. Et en faisant varier au cours des repas, des saisons et des âges de la vie les produits, les plus naturels possibles, et les cuissons. De faire en sorte que le repas soit un moment de plaisir où les plats sont consommés avec conscience et respect. Respect de la nature qui offre le produit. Respect de celui qui l'a élevé ou cultivé. Respect de celui qui l'a préparé en y mettant son savoir faire et un peu de lui-même. Respect de celui qui présente ou qui sert le plat. Respect de ceux qui le partagent. Respect de soi-même en sachant l'apprécier à sa juste valeur et pour ce qu'il va amener. Qu'on le veuille ou non, ce repas se transformera en partie intégrante de celui qui le consomme. Ne pas respecter ce que l'on consomme, c'est ne pas se respecter soi-même. Dans ces conditions, comment prétendre respecter autrui ou la nature ? Le reste n'est que baratin.

■ G. C.

Liens GTao

- GTao n° 4 : Diététique, l'emploi des aliments P. 28
 - GTao n° 5 : Diététique, les 5 saveurs et leurs effets P. 38
 - GTao n° 17 : Cuisinez équilibré ! P. 58
- www.generation-tao.com

Georges Charles anime les Arts Classiques du Tao et organise de nombreux stages à Paris, en Province, et à l'étranger.

Vous pouvez le contacter :

7, rue Ferdinand Vidal/75013 Paris

tél. : 02 32 97 02 94 / site internet : www.tao-yin.com