

UN MÉDECIN NUTRITIONNISTE SPÉCIALISTE DÉNONCE LE MYTHE DES PROTÉINES ANIMALES, LE MENSONGE DES PROTÉINES.



"La plupart des diététiciens et des médecins sont persuadés que le plus gros problème avec le végétalisme c'est les protéines alors que ce n'est vraiment pas le problème.

Déjà quand on dit qu'on a besoin de protéines, c'est une simplification. C'est déjà une sorte de mensonge lorsqu'on dit que l'être humain a besoin de manger des protéines. Parce qu'en fait, on est incapable d'utiliser les protéines qu'on mange telles quelles. La première chose que l'on fait lorsqu'on mange une protéine, c'est la digérer, nous allons la décomposer en acides aminés. Parce que nous ne sommes pas capables d'utiliser telles quelles les protéines que nous mangeons.

Si vous mangez de la viande par exemple, vous ne serez pas capable de réutiliser telle quelle l'hémoglobine que vous mangez. On devrait dire : "On a des besoins dans tel et tel acide aminé".

En fait, les animaux sont incapables de fabriquer les acides aminés. Ils en sont IN-CA-PA-BLES. La source d'acides aminés n'est absolument pas les animaux, ce sont les plantes. Il n'y a que les plantes qui sont capables de fabriquer les acides aminés. Donc, à la source, les acides aminés sont fabriqués par les plantes qui fabriquent des protéines avec ces acides aminés. Ensuite, ces protéines végétales sont soit mangées directement, soit mangées par des animaux.

Et enfin, nous mangeons les animaux et donc les protéines animales que nous décomposons en acides aminés. Les acides aminés passent dans le sang, puis nous allons réassembler les acides aminés en protéines.

La plupart des médecins pensent qu'il n'y a pas de protéines dans les végétaux. Cela vient de l'enseignement en diététique en France. Lorsque nous parlons des protéines, nous parlons du poulet, de la viande, du poisson, des produits laitiers, des œufs et éventuellement des légumineuses. Mais nous faisons comme s'il n'y avait pas de protéines dans les oléagineux et les céréales, et nous faisons comme s'il n'y avait pas ou peu de protéines dans les légumineuses. Mais pourtant les chiffres sont là.

Il suffit de prendre n'importe quelle table nutritionnelle et de vous intéresser à n'importe quel aliment, même le plus incongru. Vous allez vous apercevoir qu'il y a en fait un peu de protéines dans tout.

Sur le site du Programme National Nutrition Santé, il y a une phrase extrêmement perverse et très malhonnête sur le plan intellectuel. C'est de dire que dans les protéines végétales, il manque des acides aminés essentiels. C'est vraiment de la manipulation. Parce que la plupart des gens comprennent par "manque" qu'il y en a zéro. Quelle que soit la protéine, animale ou végétale, elles contiennent tous les acides aminés essentiels et non essentiels. Cette information est extrêmement facile à vérifier. Est-ce qu'il existe des protéines qui contiennent zéro de tel ou tel acides aminés ? Eh bien NON CELA N'EXISTE PAS !

Du coup à court d'arguments, on nous dit qu'il n'y a pas beaucoup de lysine. C'est vrai, en général, que la proportion des différents acides aminés essentiels dans les protéines animales est proche de la proportion des acides aminés essentiels qu'il y a dans notre propre corps. D'où cette idée qu'elles sont de meilleures qualité. Je vous cite des protéines végétales qui sont parfaites, même en utilisant ce critère. Par exemple, le soja ou le quinoa. La plupart des légumineuses ont une proportion dans les différents acides aminés qui est pratiquement parfaite sur le plan théorique. Est-ce que cela a un impact négatif sur la santé ? Nous avons la réponse depuis le 1er août 2016. Une étude est sortie sur le sujet.

Résultats : Plus on augmente la proportion de protéines végétales, dans l'alimentation, plus on arrive à diminuer les maladies cardiovasculaires. Donc depuis 50 ans, on est allé chercher le seul avantage théorique des protéines animales, on l'a monté en épingle en disant que c'est la raison pour laquelle il faut manger des protéines animales.

Nous avons fondé toute une politique agricole là-dessus, alors qu'en fait, il y a des dizaines d'arguments contre les protéines animales et des dizaines d'arguments pour les protéines végétales. Et là encore, il y a beaucoup plus d'arguments pour les protéines végétales que pour les protéines animales. À tel point que nous avons le droit de dire que les protéines végétales sont globalement de meilleures qualité que les protéines animales. Or dans le système de croyances dominant, presque tout le monde est persuadé que les protéines animales sont supérieures.

Interview du Docteur Jérôme Bernard-Pellet par lamvegan.tv