



Episode DETOX

Musiques :

First Aid Kit - Emmylou (<https://www.youtube.com/watch?v=PC57z-oDPLs>)

Eddy Kaiser - Mercy (<https://eddykaiser.bandcamp.com/track/mercy>)

Introduction

Vous n'avez pas pu y échapper, depuis quelques années, la promesse de détox est partout. Des régimes aux jus de fruits, des compléments alimentaires aux tisanes : la détoxification serait notre meilleure alliée santé. Le concept est alléchant : aider son corps à éliminer les toxines pour se purifier et se sentir mieux, perdre du poids, voire guérir de certaines pathologies. Pourtant, si des processus d'élimination des déchets existent bel et bien dans notre organisme, cette mode de la détox ne repose sur aucun fondement scientifique solide. Il s'agit surtout d'un argument commercial pour les experts en marketing. Comment vendre un jus de grenade à 98% d'amertume et au prix exorbitant ? C'est simple : écrivez en grand : DETOX sur l'étiquette. D'ailleurs, selon le Pr Simon Brookes, directeur du département de physiologie humaine de l'université Flinders en Australie : "Plus les boissons estampillées "détox" sont chères et mauvaises au goût, plus les gens sont susceptibles de penser qu'elles fonctionnent." Un bel exemple d'effet contextuel et pseudo-médical utilisé à des fins commerciales par l'industrie agroalimentaire, un peu comme les yaourts au bifidus actifs et les quasi-médicaments Actimel il y a de ça quelques décennies.

Le but de cette émission n'est pas de vous fournir toutes les preuves qui permettent de pouvoir affirmer que la détox est une illusion. Si vous y croyez vraiment et que vous avez besoin de déconstruire cette assertion, vous trouverez dans les sources des liens vers des études récentes sur le sujet. Quelques éléments néanmoins. Entre 2008 et 2012, une soixantaine d'allégations santé portant sur des plantes ou des substances revendiquant un effet "détox" ont été soumises à l'Efsa (Autorité européenne de sécurité des aliments) qui les a toutes rejetées, en raison d'un effet revendiqué trop imprécis, d'une relation de cause à effet non établie, ou encore d'un manque de données scientifiques. De même, si certaines études ont démontré que quelques fruits contenaient des enzymes censées favoriser l'élimination des graisses,

celles-ci sont situées dans l'écorce ou dans la tige des fruits, et ne sont, évidemment, jamais consommées ! Elles n'ont d'ailleurs pas davantage démontré leur efficacité sous forme de compléments alimentaires... De même, croire que des cures d'eau citronnée, de bouillon de chou ou d'infusion de fenouil seraient détoxifiantes est un non-sens physiologique. Puisque le déficit en glucides et en protéines engendré va mettre à mal le système d'excrétion des déchets, sans oublier que la stimulation en excès de la filtration rénale va perturber l'élimination normale des toxines et entraîner une déminéralisation. Bon je ne vais pas démonter toutes les prétendues vertus détoxifiantes de chaque super-aliments, ou de chaque nouvel allié de votre santé, sortis du chapeau tous les ans. Vous l'avez compris, les aliments et les régimes détox sont une illusion marketing totalement hors science, partons déjà du principe qu'on est tous d'accord là-dessus.

Le problème, c'est que la mode de la détox ne s'est pas arrêtée aux portes des salles de réunion de publicitaires à la recherche du nouveau filon qui fait vendre. Elle a envahi les magazines de lifestyle, les réseaux sociaux, les blogs et les plateformes de vidéos. Et elle sert aussi de vernis pseudo-scientifique pour maquiller le discours ésotérique de certains chantres de la nutrition vivante et de ce qu'on appelle l'hygiénisme. Ce qui fait de la détox une formidable porte d'entrée vers de mauvaises habitudes alimentaires comme l'orthorexie, c'est à dire l'obsession du manger sain. Vers des pratiques et des croyances toutes plus farfelues les unes des autres. Voire même vers certaines dérives sectaires et la perte d'une partie de votre libre arbitre en même temps que d'une partie de vos économies.

Crudivorisme, jeûn, naturopathie, nutrition instinctive, régénération cellulaire, cures de jus de légumes, plasma de Quinton, eau redynamisée, lavements, lithothérapie, magnétisme du tube digestif... En quelques années, une multitude de déclinaisons de la détox sont apparues un peu partout. Des pratiques hygiénistes qui vont souvent de paire avec des postures complottistes, anti-vaccinales, anti-médecine. Mais qui surtout, sont très souvent associées au végétarisme et au végétalisme. A tort, ou à raison ? **Peut-on parler de porosité entre toutes ces pseudo-sciences liées à la purification du corps et le mode de vie végé ou vegan ?**

Mon parcours

Avant tout, je pense nécessaire de vous raconter un peu d'où je viens, et quels liens j'ai pu avoir avec toutes ces problématiques. Evidemment, mon expérience personnelle ne me servira pas de preuve pour répondre à la question précédente, mais il me semble important que vous sachiez que personne n'est à l'abri de ce type de croyances. Mon engagement dans la cause animale m'a poussé à croire beaucoup, beaucoup d'idioties. Le pire c'est que pour la plupart de ces idées, j'étais convaincu de leur véracité alors que j'étais en master de biologie, et que je pratiquais la science quotidiennement, tout en me préparant à l'enseigner. C'est vous dire si ces idées sont séduisantes, peu importe votre domaine ou votre niveau d'étude. Donc loin de moi l'idée de vous juger si vous avez cru, ou si vous êtes encore un adepte d'une de ces croyances.

J'ai décidé de devenir végétarien comme ça, du jour au lendemain, sans lecture ni rencontre préalable. Dans les premiers mois, pour m'aider à faire face aux questions et aux critiques, j'ai cherché à enrichir ma démarche de tout un argumentaire. J'ai lu les classiques, j'ai écouté des conférences. Et très vite, j'ai été séduit par les discours de Gary Yourovsky. Se dire que ce serait notre nature. Que nous n'avons pas de griffes pour chasser. Qu'un enfant fera un câlin à un animal, mais qu'il ne le mangera pas tout cru. Ca m'a impressionné et j'y ai cru car ça venait éteindre en moi cette quête du régime le plus adapté, le plus logique,

le plus normal, le plus naturel. Pire, j'ai même cru à l'immonde tableau d'anatomie comparée avec les carnivores et les omnivores. Vous savez ce truc infâme où on vous fait croire que la longueur de nos intestins et la forme de nos dents nous classent dans les herbivores. Même le mythe de l'homme préhistorique végétalien j'y ai cru. Et pourtant j'avais des cours de physiologie animale et humaine, de phylogénie, même un long module sur la lignée humaine et les premiers hommes, avec des spécialistes français du domaine... J'étais entouré par des maîtres de conférence et des enseignants chercheurs qui auraient pu me démonter ces conneries là en 30 secondes mais non. Je n'avais pas vraiment envie de me confronter à leurs connaissances. Je pense que j'étais trop fier de penser mieux savoir qu'eux.

J'ai également à peu près tout gobé au sujet de la B12. D'abord j'ai adoré croire qu'elle était présente dans la terre et que manger des légumes du jardin pas très bien lavés suffisait. Ça collait hyper bien avec mon rejet de l'agriculture et de l'alimentation moderne. J'ai aussi cru que si on retrouvait de la B12 dans les produits animaux, c'était seulement parce qu'on en rajoutait en complément dans leur nourriture. Après j'ai acheté de la spiruline car j'avais du mal à accepter devoir prendre un complément alimentaire. Berk c'est de la chimie ça ne correspondait pas à ma vision naturelle et logique du véganisme. Alors je ne sais pas comment j'ai échappé aux mensonges sur la possibilité de l'absence d'une supplémentation en B12 par contre, un miracle. Et puis j'ai fini par prendre de la VEG1 et par déconstruire tout le bullshit qu'il y a autour de cette vitamine. Mais ça a été dur, de devoir avouer aux gens qui vous disent que ce régime n'est pas naturel si on doit se supplémenter, qu'ils ont raison. Et en même temps c'est tellement plus honnête de dire que la supplémentation est obligatoire pour l'instant, et que oui, que notre mode de vie n'est pas "naturel" et ne pourrait pas être tenu si on vivait tous dans les bois sans industrie. Comme ça ne flattait pas mon égo dans le sens du poil, il m'a fallu du temps pour l'accepter et le reconnaître.

Bon ensuite c'est peut-être un peu plus grave, mais tant pis je l'avoue car je sais que je ne suis pas le seul à porter ce lourd secret. J'ai écouté des centaines d'heures de Thierry Casasnovas et d'Irène Grosjean. J'étais convaincu par leur discours. A tel point que j'ai acheté un extracteur de jus au prix fort, que je me forçais à bouffer des légumes fermentés, que je faisais du réjuvélac, que je mangeais cru le plus souvent possible... Je me suis ruiné en fruits et légumes bio cette année là. Leurs concepts de détoxification, de puissance régénatrice du corps, et de primauté de l'alimentation vivante, de nutrition instinctive... Ca a marché sur moi. Et pourtant j'avais des cours de biochimie et de biologie cellulaire qui auraient dû me permettre de remettre en cause tout cet imbroglio pseudoscientifique. Mais non, là encore, le fait de retrouver des notions et des processus vu à la fac, fonctionnait comme un hameçon pour moi. Si je pouvais faire le moindre petit lien avec le contenu disciplinaire, j'avais l'impression que ça validait le propos, aussi incroyable soit-il. Un peu comme quand vous croyez connaître votre cours, et que vous passez un QCM. Si le mot compliqué qui se trouve dans la proposition B était dans votre cours assez proche de celui qui se trouve dans l'énoncé, ça fait tilt dans votre cerveau : vous faites le lien en pensant vous rappeler du sens de tout ça, mais en réalité vous vous trompez car vous ne maîtrisez pas ces notions en profondeur.

Rassurez-vous quand-même, je n'ai jamais cru à tout ça pendant que j'enseignais les SVT à vos enfants. Ouf. Mais enfin, pendant cette période j'écoutais les sempiternels monologues de l'autre allumé dans mon casque sans fil pendant que je cuisinais, pendant que je faisais le ménage. Ma copine en avait ras le bol de vivre avec un mec à qui elle ne pouvait pas parler sans d'abord taper sur l'épaule. Le pire c'est que j'étais odieux avec elle. Si elle avait mal au ventre je lui rappelais qu'elle avait mangé beaucoup de gluten le midi, si

elle avait mal à la tête de lui reprochais le morceau de fromage de la veille... Un vrai salaud je vous dis, et à deux doigts de plonger pour de bon dans l'orthorexie la plus stupide. En plus de l'alimentation, j'ai aussi été séduit par leur dénonciations calomnieuses mais alléchantes des vaccins et des ondes. J'ai déconseillé à un ami infirmier de se faire vacciner. Je suis même allé jusqu'à installer des prise ethernet dans toutes les pièces chez moi pour éviter le wifi. Bon l'avantage c'est que je pourrai faire une LAN géante avec mes enfants. En même temps, c'est assez sexy de se sentir assez puissant pour protéger ses proches de toutes les maladies et savoir qu'on peut guérir de tout si on en a la volonté... Bon après c'est pas hyper sympa pour les malades de les faire en plus passer pour responsables de leurs soucis de santé, mais hein... Z'avez qu'à pas engraisser leur candida albicans ceux là !

Vous devez vous demander comment on peut croire à toutes ses conneries en ayant un bagage scientifique quand même conséquent. Et bien en fait je dois dire que mes cours nourrissaient encore plus mes croyances. Je retrouvais le vocabulaire un peu technique de Casanovas dans différentes composantes de la physiologie animale et végétale, et dès qu'un élément allait dans le sens d'une de ses allégations : banco il avait forcément raison. Je nageais en plein biais de confirmation. Je n'essayais pas de prouver qu'il avait tort, mais je cherchais le moindre élément qui montrait qu'il avait raison. Et vu qu'au premier abord, les équilibres acido-basiques, les toxines et les cellules fonctionnaient au moins en partie comme il les décrivait, et ben j'ai accroché. C'est grave en un sens car je réinterprétais la science qui m'était transmise comme je voulais la recevoir. Mais bon... depuis j'ai fait un jeun sec de 3 mois et demi et j'ai réalisé que je pensais de travers.

Avec tout ça, je me suis un peu éloigné de mon jus de grenade détox. Mais vous connaissez maintenant mon parcours, et vous savez un peu mieux pourquoi ces questions de croyances me touchent tout particulièrement. Disons que j'aimerais éviter aux autres les erreurs que j'ai moi-même commises. Je sais que j'ai cotoyé tout ce discours hygiéniste à cause de mon engagement dans la cause animale. Mais quelles sont les passerelles qui peuvent mener un étudiant en biologie à quitter le cadre de la science, juste parce qu'il a décidé d'arrêter de manger de la viande ? Je repose donc ma question, quel lien existe-t-il entre toute cette pseudo-science et le végétarisme ou le végétalisme ?

Au risque de vous décevoir, je n'ai pas trouvé aucune étude centrée sur ce lien. Alors on va essayer de raisonner avec ce dont nous disposons : c'est à dire les lieux, les contenus, les personnes, les organisations et voir ceux qui pourraient être interconnectés et permettre des ponts entre cause animale et anti-science. Il y aura bien évidemment beaucoup de subjectivité dans cet épisode, même si je vais essayer d'être le plus honnête possible. Je vais essayer de m'en tenir le plus possibles aux faits et ne pas trop partir en conjectures. Je vous préviens aussi que nous allons nager en plein biais de sélection, puisque je ne vais pas pouvoir décrire les prises de positions de tous les acteurs de la cause animale. Désolé, je vais devoir faire des choix. Ça n'empêchera pas certains de râler dans les commentaires parce que le tableau dressé est trop noir, mais au moins, vous êtes prévenus qu'évidemment ce que vous allez entendre n'est qu'une partie de la réalité, qu'une manière de présenter certains faits.

Les lieux

Mais commençons si vous le voulez bien par l'endroit où beaucoup de véganes se rendent régulièrement pour acheter à manger, y trouvant les alternatives à la viande et aux produits laitiers, ainsi que des aides

culinaires pour les recettes les plus partagées par cette communauté : le magasin bio. C'est un peu un passage obligé quand on est végé et qu'on n'habite pas dans une très grande ville. Or ce type de magasin est une porte d'entrée vers l'inconnu à tous les niveaux. D'abord les produits proposés : les mentions détox sont partout : sur les jus, les tisanes, les fruits secs, même les cosmétiques. Faire toutes ses courses dans une bio sans être attiré par cette promesse est quasi impossible, elles font maintenant presque partie de l'identité du bio. D'ailleurs on y trouve des pierres de guérison, des bracelets magnétisants, des lampes à sel et des coques de téléphone bloquant les ondes nocives. Et je ne vous parle pas des chaussettes réénergisantes ni des oreillers en noyaux de cerises. Les magasins bio sont bien souvent des temples de la pseudo-science et de l'ésotérisme. Or la clientèle de ces enseignes n'est pas segmentée au point que les consommateurs de produits véganes n'achèteraient absolument que ces produits et rien d'autre. Sinon nous aurions déjà beaucoup plus de magasins uniquement véganes et non bio, ce qui n'est que très rarement le cas. Non il faut reconnaître que les parts de marché du bio et du végane sont en partie superposées. Il est évident qu'en proportion, les véganes consomment plus de bio que les autres, et sont donc plus souvent amenés à rencontrer cette idée de détoxification et de purification. La course aux labels, aux certifications, et à la vertu de chaque produit mis dans le panier, favorise même de rien cette recherche de pureté.

Et puis je suis sûr que vous êtes déjà tombé à la renverse devant les présentoirs de prospectus aux caisses de ces magasins. C'est le concours de la discipline la plus farfelue. Un jour j'ai même trouvé le flyer d'un expert en géobiologie qui pouvait harmoniser la qualité énergétique de votre maison en se débarrassant des mémoires bloquantes. On pourrait faire une collection de ces trucs là tant c'est systématiquement inattendu et original. On est vraiment tout près des marabouts qui glissent des petites pubs dans les boîtes aux lettres de vos immeubles. Retour de l'être aimé rapide et vigueur sexuelle assurée... Paiement en carte bancaire possible. Après il reste les classiques : prospectus sur la naturopathie, inscriptions à des stages, organisation d'ateliers, conférences sur le jeûn, formation sur l'ormèse... Tout ça est accessible pour vous d'un seul geste pendant que votre caissier glisse vos blocs de tofus à l'ail des ours dans le carton glâné un peu plus loin. On ne peut pas dire que la clientèle de Carrefour ou de Leclerc soit aussi exposée à ces dérives là. Quand ce n'est pas carrément la naturopathe qui fait des permanences dans le magasin BIO et qui vient vous trouver au rayon biscuits alors que vous cherchez désespérément s'il y a des oeufs dans ces appétissants sablés au citron. Ca m'est arrivé je vous assure.

Puisque nous abordons le cas des naturopathes, j'ai fait mes petites recherches en consultant quelques dizaines de sites différents. La quasi totalité avaient une section végétarisme ou végétalisme. Ce qui était beaucoup moins le cas des sites de nutritionnistes classiques. Les véganes font clairement partie intégrante du cœur de cible des naturopathes, et occupent une part non négligeable de leur clientèle, malgré la position anti-végétarisme d'un de leurs mentors qui formait encore tout récemment beaucoup d'aspirants naturopathes, le sieur Robert Masson. Il est décédé en juillet dernier mais son école de formation reste encore une de plus recherchée. La naturopathie est reconnue et encadrée dans certains pays, mais cette discipline est toujours classée comme une pseudo-science en France. Et cela, sans doute moins pour ses conseils alimentaires, assez empreints de bon sens et amenant souvent les gens à consommer plus de fruits et de légumes frais et moins de produits transformés, qu'à cause de pratiques étonnantes qu'elle encourage comme l'iridologie, les énergies vibratoires ou le magnétisme. Seulement voilà, quand on a mis un pied là dedans et que le régime conseillé fonctionne sur vous, vous êtes tenté de leur faire aussi confiance pour vous soigner ou rééquilibrer d'autres désordres personnels.

Tout comme le fait d'aller dans des magasins bio nous expose plus à ce charabia contre-scientifique, le fait de remettre en cause le régime alimentaire classique nous pousse indirectement à aller prendre conseil auprès des naturopathes. Les médecins généralistes n'y connaissent souvent pas grand chose en alimentation, les nutritionnistes ou les diététiciens s'en tiennent globalement au PNNS et sont donc très peu à pouvoir construire un plan alimentaire sérieux et complet pour des végétaliens. Toutes ces portes institutionnelles fermées, les véganes se détournent très logiquement de ces professionnels pour trouver l'écoute des seules personnes qui leur ouvrent grand leur cabinet : les naturopathes. Ils remplissent le vide laissé par l'absence de suivi médical sérieux et par le manque de temps et de formation des professionnels du secteur. Autant de manquements qui amènent au repli de gens qui n'ont pas envie d'être jugés ou critiqués par un docteur qui va aller contre leur éthique. On va dire que c'est un peu un mariage forcé entre des gens qui y trouvent un intérêt financier ou la simple reconnaissance de pouvoir soigner et guérir les autres, et des personnes qui cherchent à être écoutées, rassurées, conseillées. Et on ne peut pas vraiment leur en vouloir.

Sans verser dans la psychologie de comptoir, il est clair qu'en remettant en cause la parole de médecins, peu ou mal formés sur la question du végétalisme, en bricolant soit-même son propre régime alimentaire en allant glaner des infos sur internet ou auprès d'un naturopathe, on a enclenché un lent processus déconstruction de la parole des scientifiques. Et il est compréhensible qu'au delà de la position de son médecin de famille, très peu au courant de la viabilité du régime végane, la perte de crédit entraîne une érosion du lien de confiance avec le corps médical. Une fois lâché seul sur le sentier de la recherche d'informations dans la jungle de l'internet, il y a fort à parier que comme moi, d'autres végé ou véganes croisent non seulement la route d'affabulateurs plus ou moins conscients de leurs mensonges, mais en viennent aussi à remettre en question les conseils de leur médecin au sujet des vaccins, des médicaments etc. Je n'ai pas trouvé de réelle preuve de cela. Mais une chose doit néanmoins nous alerter. Les docteurs qui font face à des patients refusant des soins, comme des vaccins pour eux ou leurs enfants, déclarent souvent que ces personnes ont un mode de vie "alternatif". Ce qui comprend les régimes alimentaires minoritaires comme le végétarisme ou le véganisme. Impossible de trouver des statistiques sur le nombre de personnes véganes ayant refusé des traitements, je sais juste que pour les quelques médecins que j'ai interrogé, un régime alimentaire particulier, BIO, végé ou végane est souvent associé à une mauvaise acceptation de la vaccination. Ce serait bien sûr à confirmer par une étude globale, afin de pouvoir conclure qu'il y a, en proportion, plus d'antivax chez les véganes.

Les contenus

On peut trouver un autre trou d'air capable de propulser de vous propulser directement à l'étage des croyances ésotériques : les contenus créés par et pour les militants de la cause animale. C'est par exemple un problème qu'une grande association comme Anonymous for the Voiceless, recommande grâce à une carte de visite données aux personnes sensibilisées, de visionner des documentaires truffés de contre-vérités scientifiques comme Cowspiracy, What the health ou des conférences de Gary Yourofsky. C'est aussi gênant que des blogs ou des chaînes youtube proposant des recettes végétales surfent de temps en temps sur la vague de la détox, voire plongent même carrément dans l'hygénisme le plus extrême. C'est d'autant plus embêtant que les algorithmes de youtube ou de facebook trouvent tout à fait opportun de suggérer des vidéos de naturopathie, de détoxification ou de crudivorisme après le visionnage de recettes

véganes ou de vidéos en lien avec la remise en cause de l'obligation d'une alimentation basée sur les protéines animales. Et si c'est le cas, c'est bien que des viewers cliquent et passent de l'un à l'autre.

Sans oublier que beaucoup de contenus purement militants restent encore imprégnés d'arguments pseudo-scientifiques. Que ce soit sur la B12, sur les prétendus bienfaits miracles du végétalisme ou au contraire sur les exagérations des conséquences sanitaires de la consommation de produits animaux par exemple. Il est rare de trouver un événement militant, un cycle de conférences, ou un site d'informations dénué de tout ça. Se cache toujours une petite fenêtre vers des aliments sains, vers le meilleur régime pour votre santé, ou la promesse d'échapper à d'horribles maladies. En écoutant ou en lisant le discours militant, on a parfois l'impression que les omnivores vont tous mourir à 40 ans et les véganes deviendront tous bicenténaires. Et puis l'incitation à l'orthorexie et à la pureté n'est jamais loin quand on commence à accoler les mots véganes avec healthy, énergie, vivant, régénérant ou détoxifiant. Heureusement, de plus en plus de chefs et de blogueuses culinaires se détournent de cette mode du healthy et proposent des recettes gourmandes et équilibrées.

Un autre exemple de contenu destiné aux personnes véganes : la série de trois longues vidéos consacrées par le youtubeur Jihem Doe à Thierry Casasnovas quand ce dernier a expliqué pourquoi il n'était pas v-gant. Le debunkage proposé par Jihem Doe s'attaque aux justifications bancales et très religieuses du gourou pour justifier son choix. Jamais l'attention du spectateur n'est attirée sur la dangerosité des conseils alimentaires dispensés par Casasnovas à longueur de vidéos, ni sur l'imposture scientifique pourtant déjà bien identifiée à l'époque. Le problème principal soulevé par le youtubeur, et auquel il accorde une heure de bobine, semble résider dans le seul fait que Casasnovas tente vainement d'argumenter pourquoi il recommence à manger de la viande et des oeufs de temps en temps. J'ai essayé de contacter Jihem Doe pour en savoir plus sur l'angle d'attaque qu'il avait adopté dans ces vidéos mais malheureusement il ne m'a pas répondu. Alors certes, son format impose uniquement la déconstruction de faux arguments concernant le veganisme, pas du reste du discours de Casasnovas. C'est l'exercice de style qui voulait ça, et on ne peut pas lui enlever quelques critiques du modèle économique du gourou en fin de série. Mais regardez un peu l'espace commentaires sous ces vidéos. Vous serez surpris par le nombre de gens qui connaissaient déjà le gourou et qui ne le découvrent pas lors de ce clash, ce qui indique une certaine porosité entre les deux publics de ces deux chaînes. Mais ce qui est frappant, c'est la proportion de personnes déçues, annonçant se désabonner du compte de Casasnovas, d'autres conseillant tout de même de ne pas tout mélanger et de continuer de boire des jus de légumes. De plus, il suffit de voir comment Casasnovas aborda la question du véganisme par la suite pour voir que cette séquence a été difficile pour lui et son association. Les archives de son forum révèlent des débats houleux et violents à ce sujet. Il y a fort à parier qu'il a perdu une part non négligeable d'abonnés et de clients lorsqu'il a tiré un trait sur le véganisme. Et pourtant il a par la suite essayé de les rattraper en rétropédalant maladroitement et en nuanciant son propos et en affirmant que cela n'était valable que pour lui. Le fait est que cela prouve une interconnexion importante entre la communauté végane et la potentielle clientèle de ce marchand d'extracteurs de jus coréens.

Les personnes

Enfin, abordons le cas des personnes qui peuvent servir de passerelles entre ceux deux mondes. Alors évidemment on va parler de gens ayant une certaine influence, pas de Ghislaine de la Compta qui pratique la lithothérapie tout en étant végétarienne. Un des cas les plus célèbres et le sportif végane Tim Shieff, qui

avec ses plus de 80 000 abonnés sur Instagram a annoncé récemment son abandon du régime végétalien pour de prétendues raisons médicales. Il a choqué et déçu ses fans. Mais ce sont surtout ses nombreuses croyances complètement farfelues qui auraient dû nous alerter, comme le fait de se soigner en buvant son urine, ou de remettre en cause la sphéricité de la Terre. Il a amené toute sa communauté sur le chemin du complotisme et de postures anti-médecine. D'autres le font également comme Durian Rider et Freelee. De même avec l'influenceuse Rawvana aux 450 000 abonnés sur youtube, qui se prétendait végane et crudivore et qui a été surprise en train de manger du poisson cuit. Ça on s'en fiche totalement. Le problème est surtout d'avoir une si large audience en promouvant un régime alimentaire déséquilibré et dangereux, qui ne fonctionnait même pas pour elle. Mais défendu à grand renfort d'arguments pseudo-scientifiques bidons. Ce qui n'avait alerté personne jusque là. Il faut dire que ces chaînes de promotion d'un régime vegan et crudivore récoltent des centaines de milliers d'abonnés sur youtube : Douce Frugalité, Fully Raw Kristina, That Vegan Couple, Happy Healthy Vegan, Fit Shortie Eats et bien d'autres promeuvent ouvertement à chaque vidéo un mode de vie dangereux. Citons aussi l'américaine Kat von D, entrepreneuse dans le monde de la cosmétique végane et farouchement anti-vaccins, une parole de plus de pouvant amener les gens à se détourner des positions scientifiques. Mais à la limite ces créateurs de contenus sont assez bien identifiés comme crudivores ou frugivores, tout comme Kat von D est directement reconnue comme antivax. On peut imaginer que leur public est venu en connaissance de cause.

C'est peut-être là où on s'attend le moins à en trouver, que les propos hors sciences font le plus de dégâts. Puisque le risque de contagion est plus grand. Vous faites peut-être partie des 15000 personnes qui suivent la mannequin Chloé Tesla sur Instagram. Mode, cosmétiques, lifestyle, recettes végétales : une influenceuse qui se définit comme végane et anstispéciste et qui offre à sa communauté de jolies photos et un bel exemple de réussite à suivre. Enfin, sauf quand elle fait la promotion d'Irène Grosjean et donc de la naturopathie, des cures de jus de légumes, de la détox, du sans gluten, et du crudivorisme... Les gens n'étaient sans doute pas venus sur sa page pour ça, mais ils en ressortent avec toutes ces pistes dangereuses en tête. Contactée par mes soins, Chloé Tesla indique que l'alimentation crue a eu de nombreux bénéfices pour elle, et que c'est pour cette raison qu'elle la recommande, mais qu'elle ne s'estime pas responsable si des gens croient à tout ce que raconte Irène Grosjean. Quand je lui ai rappelé qu'en tant qu'influenceuse, elle ne peut pas s'affranchir d'une certaine exigence envers les contenus qu'elle met en avant, et qu'il est normal que sur ses conseils, des gens adhèrent au discours naturopathe ; elle n'a plus donné signe de vie. Au moment où ce podcast va être publié, c'est une autre personne influente qui invite ses fans à suivre Thierry Casasnovas cette fois. Dans une story publiée le 30 septembre dernier sur son compte Instagram, la chanteuse du groupe Shaka Ponk Samaha Sam, dont l'engagement pour la cause animale est bien identifié tant elle apparaît régulièrement dans des campagnes vidéos ou des actions militantes assez médiatiques, cette dernière partage une photo de Thierry Casasnovas accompagné d'un texte ajouté par ses soins, qui dit, je cite : "Suivez ce mec, il a beaucoup à vous apprendre sur votre santé". Je pense qu'un tel appel lancé à ses 25 000 abonnés se passe de commentaire.

En tout cas, c'est consciemment ou non que ces influenceurs poussent leurs dizaines de milliers de followers vers des pratiques hors-sciences, voire dans les bras de la complosphère la plus mystique. Et ne me dites pas que leurs positions ou leurs choix n'ont pas forcément d'effet sur leur communauté. On ne les appelle pas des influenceurs pour rien, c'est même leur métier d'influencer. Sinon pourquoi des marques investiraient dans des partenariats avec eux ?

Tous les personnes que je viens de citer ont pour seule légitimité d'avoir une large audience et d'avoir promu le veganisme à travers leur engagement ou leur travail. Mais il y a pire. Le Dr Jerome Bernard Pellet par exemple, figure emblématique dans la cause animale, car très rare professionnel de la santé à avoir pris position en faveur du végétalisme en France. De la part de ce médecin nutritionniste, on s'était habitué à une grande rigueur scientifique et au refus de verser dans le discours ambiant de l'alimentation vivante régénératrice. Il défend certes une position qui ne correspond pas à celle du consensus scientifique en France actuellement, et ses collègues n'hésitent donc pas à le traiter injustement de pseudo-scientifique et de charlatan. Mais en toute honnêteté, le Dr Bernard Pellet offre un argumentaire solide, sourcé et vérifiable ; ce qui n'est pas vraiment le cas des médecins qui l'attaquent, très enclin à jouer sur les peurs pour défendre un statu quo qui conduit pourtant un nombre gigantesque de nos concitoyens à développer tout une myriade de maladies chroniques.

Seulement voilà, en août 2018, le Dr Bernard Pellet a préfacé le livre NaturoVégane de Melina Roussel, sous titré : "Le nouvel allié de votre santé"... Un livre qui se vante, je cite la quatrième de couverture : "de mettre en lien le végétarisme et la naturopathie en soulignant la complémentarité de ce mode de vie et de cette médecine naturelle fondée sur le respect de la nature et du monde vivant." Ayant pu me procurer cet ouvrage, je vous avoue être un peu tombé de ma chaise. Quasiment aucune source scientifique dans ce qui est avancé, des affirmations péremptoires totalement abusives un peu partout, comme, en vrac et dans le désordre : une espèce humaine qui ne serait pas physiologiquement omnivore, l'hypothèse de l'apport de B12 de nos ancêtres assuré par les souillures absolument pas vérifiées mais élevée au rang de preuve, des approximations en tout genre, le schéma d'anatomie comparée pris sur une page internet pour prouver que nous serions frugivores, une défense de l'osmose inversée pour rendre son énergie et son esprit vital à l'eau de boisson... Beaucoup d'erreurs et malheureusement pas de bibliographie pour savoir si c'est imputable à l'auteur ou aux travaux qu'elle a consultés. Sinon, à part que le mot nature et naturel soit présent sur presque toutes les pages, il y a très peu de choses sur la naturopathie en elle-même, mais beaucoup de choses déjà lues un peu partout sur le végétarisme.

Contacté par mes soins, le Dr Bernard Pellet m'a accordé plusieurs heures d'entretien pour comprendre cette préface et je le remercie chaleureusement de sa patience. Il m'a confié l'avoir rédigée sans avoir lu le livre, qu'il n'avait d'ailleurs toujours pas ouvert au moment de mon premier coup de téléphone. Dans un monde idéal, il reconnaît qu'il aurait mieux valu l'avoir lu avant de le préfacier. Mais comme l'ouvrage parlait beaucoup plus de végétarisme que de naturopathie, il pensait pertinent d'y apporter une caution scientifique. D'autant qu'il espérait contre-balancer les positions très anti-végé du grand naturopathe Robert Masson, dont je vous parlais plus tôt, et ainsi offrir aux aspirants naturopathes une vision plus juste du végétarisme pour leur permettre de l'inclure dans leur pratique.

Il reconnaît néanmoins le piètre contenu scientifique du livre, et ses erreurs grossières, il regrette également l'absence de bibliographie et avoue qu'on est très loin d'un travail universitaire. Dans sa préface, il rejoint mon intuition en avançant que par la force des choses, les naturopathes vont devoir assurer le suivi de beaucoup de végétariens et de végétaliens. Mais ça ne semble pas lui déplaire autant qu'à moi. Il m'avoue même qu'il est très dur de différencier une pseudo-science d'une science vraie. D'après lui, le fait qu'elle soit reconnue dans de si nombreux pays devrait nous amener à nuancer notre jugement envers cette discipline.

Ce qui est évident, c'est que sa simple présence sur la couverture du livre sert d'argument de vente et de caution scientifique à des propos farfelus pouvant mener à des pratiques douteuses. C'est gênant. Même si par téléphone il m'avoue ne pas cautionner tout ce qui est dit dans cet ouvrage, il n'est pas sans savoir que préfacier un livre, c'est un peu lui faire gage de sa caution, et inviter les gens, grâce à son nom imprimé en première page, à le lire en toute confiance. Et encore, je ne parle même pas de ses collègues nutritionnistes et pédiatres, déjà très remontés contre lui, et à qui il tend le bâton pour se faire battre en signant un livre de naturopathie truffé d'approximations et d'erreurs scientifiques. Je me pose encore la question, que diable est-il allé faire dans cette galère ?

Encore plus inquiétant, quand Aymeric Caron, personnage médiatique imposé de l'antispécisme et promoteur du régime végane, prend position dans le Grand Oral de RMC en 2017 pour une liberté vaccinale en France... Je cite : "Pourquoi ne nous a-t-on pas consulté sur cette question ? Lorsqu'on va nous imposer de vacciner nos enfants avec 11 vaccins, sachant toutes les polémiques, toutes les incertitudes. (...) Vous dites obscurantisme si on n'est pas d'accord avec la décision des 11 vaccins obligatoires. Mais il n'y a pas que Joyeux, il y a beaucoup de gens qui s'intéressent aux questions de santé, d'écologie, de bien-être, qui ont des vraies questions à poser." On sait bien ce que ça veut dire. Comment ne pas trouver alarmant qu'un des principaux défenseurs de la cause animale dans les médias, fondateur d'une webtv antispéciste, verse dans le discours antivax le plus classique ? Aymeric Caron n'a pas répondu à mes sollicitations pour m'expliquer ses prises de positions. Une nouvelle fois, le végétalisme et la défense des animaux sont associés, par les prises de position de ce représentant non élu, à la pseudoscience et au complotisme anti médecine. Il suffit de lire le prétendu programme de son micro-parti le REV pour s'apercevoir que ce n'est pas que qu'en immunologie que Caron a de graves lacunes. Il trompe aussi les gens sur l'écologie, l'agronomie, l'énergie, l'économie en adoptant des postures totalement irrationnelles et déconnectées du monde de la recherche.

Les salons véganes

Dernier exemple de relation entre le monde de l'ésotérisme et la protection animale : les salons du mode de vie vegan. Si comme moi vous avez déjà mis les pieds dans l'un d'entre eux, vous avez dû être interloqués par le nombre de stands n'ayant rien à voir avec les animaux, mais tout à voir avec la charlatanerie. Personnellement je n'ai fait qu'un Veggie World à Paris. Mais j'ai eu droit, en une journée, à la machine pour redynamiser l'eau du robinet, à la détox grâce aux pépins d'agrumes, aux compléments alimentaires naturels et indispensables, aux saladiers métalliques sensés rééquilibrer les ondes de votre habitat, aux huiles essentielles permettant de guérir de tout, aux shampoings et aux crèmes purifiantes, au médiums pouvant communiquer avec votre animal mort pour 160 euros, et même jusqu'à à la détection de votre aura grâce à l'appareil du Dr Korotkov qui photographie le champ énergétique de votre enveloppe corporelle. Ma surprise était totale de voir autant de pratiques mystiques dans un salon dédié au mode de vie vegan. Mais si ces exposants payent le prix fort pour avoir un stand sur ces événements partout sur la planète, c'est bien qu'ils savent trouver une clientèle de premier choix auprès des végés, des véganes ou des curieux souhaitant découvrir cet univers.

Et le pire se trouve dans les conférences et les ateliers donnés sur le salon. Rien qu'en reprenant le programme des animations du Veggie World de 2016 vous aviez des sujets comme : les "super-aliments", la

cuisine végétalienne crue, le sans gluten, la cru-sine de Cru-divine, la détox au quotidien et par saison, un atelier Yoga Food, l'alimentation en pleine conscience. La place accordée à tout ce bullshit est incroyable. Encore une fois, la pseudo-science se retrouve mêlée au végétalisme et à la protection animale, qu'on le veuille ou non. Allez expliquer aux visiteurs que le vendeur de pierres de guérison situé en allée B place 16 n'a absolument rien à faire à côté de l'association de protection des cétacés situés allée B place 17. Tout ça va être amalgamé par leur esprit dans une catégorie à mi chemin entre néo-hippie, vitalisme et post-science ésotérique. On est loin de la stature sérieuse et scientifique que le courant animaliste voudrait adopter pour défendre ses arguments.

Et c'est bien ça le problème. Tant qu'on laissera perdurer une telle proximité entre la défense des animaux et la pseudoscience la plus crasse, on ne pourra pas vraiment se targuer d'avoir le sérieux de notre côté. Que ce soit dans les lieux où nous faisons nos courses, chez les professionnels de la nutrition à qui nous nous adressons, dans les contenus que nous produisons, les événements que nous organisons, les personnes que nous suivons et que nous mettons en avant : ne laissons plus de place à tout cet ésotérisme qui pollue notre propos et effraie, à raison, le grand public. Car pour l'instant, si certains se revendiquent allègrement de la rationalité et de l'esprit critique, je remarque que beaucoup continuent de fréquenter ces salons. D'y donner des conférences ou d'aller dédicacer des livres dans des lieux où règne l'obscurantisme le plus intégral. Je remarque aussi que beaucoup donnent encore la parole et accordent du crédit à des gens ayant des postures très anti-sciences sur d'autres sujets que le végétalisme. A les écouter ou à les lire pourtant, on pourrait croire que maintenant l'antispécisme et l'animalisme sont sur les rails de la rigueur intellectuelle et de la zététique. Pourtant, ce milieu est peut-être un de ceux où les charlatans trouvent encore le plus grand nombre de victimes potentielles, aidés par des idiots utiles et des soutiens sans vergogne.

Conclusion

Loin de moi l'idée que les croyances et les pseudosciences ne touchent que les véganes. Cela concerne tout le monde, toutes les couches sociales et tous les régimes alimentaires évidemment. Pire, on retrouve des contre-vérités dans les discours des scientifiques établis. Beaucoup de mensonges passent encore pour des réalités chez les nutritionnistes ou les pédiatres ; comme la nécessité de consommer des produits laitiers, les dangers du soja, la mauvaise qualité des protéines végétales par exemple. Il ne faudrait pas croire que le monde scientifique est exempt de tout reproche. Non il est clair que des praticiens, souvent par manque de temps et de formation, récitent encore un discours préconçu qu'ils ne cherchent jamais à remettre en question et à confronter aux études les plus récentes. De même, il est aberrant que les recommandations nutritionnelles ne contiennent toujours pas d'informations correctes sur le végétalisme. Quand l'inertie du monde de la recherche rencontre la lenteur des décisions politiques, le tout ralenti par l'entreprise de lobbying des géants du lait et de la viande ; ça plonge tout un secteur médical dans un obscurantisme assez inquiétant. Tout cela est aussi très éloigné des faits scientifiques et de l'état actuel de nos connaissances. Et cela n'est peut-être pas sans lien avec la recherche d'une autre parole de la part des véganes.

Et puis il est clair que je n'ai en plus de leçons à donner à personne. Comme je vous l'ai dit plus tôt, j'ai cru à tout un tas de bêtises, et je crois probablement encore aujourd'hui à bien d'autres sans le savoir. Le cerveau humain est ainsi fait que tout nous pousse à croire. À croire aveuglément. Par exemple vous êtes peut-être en train de me croire sur parole, car vous me faites confiance ou bien ce que je dis va dans le sens de ce que vous pensiez déjà auparavant. Pourtant je me trompe peut-être. Peut-être qu'en proportion, il n'y a pas

plus d'adeptes de pseudo-sciences dans la cause animale qu'ailleurs. Je n'ai parlé que des cas qui allaient dans mon sens. Je n'ai pas parlé des personnes qui, à l'inverse, tendent des ponts entre la protection animale et la science, des personnes qui tirent notre cause vers le haut en la débarrassant de son vernis mystico-ésotérique. Car il y en a, assez peu mais il y en a, et il faut par ailleurs les encourager à continuer. Dans ce podcast j'ai essayé de vous faire voyager un peu en eaux troubles, de braquer le projecteur sur une partie de ce qui continue de plomber notre mouvement aux yeux de la communauté scientifique et du reste de la population.

Car nous l'avons vu, il est impossible de nier qu'aujourd'hui encore, une portion de cet univers est imbibé de croyances, d'escroqueries et de postures dangereuses. C'est un fait. Un fait qui n'est peut-être pas majoritaire ou aussi important que je le pense, mais c'est indéniable : de nombreuses passerelles existent entre la protection des animaux, le refus de les manger et la cohorte des dérives irrationnelles qui fleurissent un peu partout. C'est donc à nous que revient le devoir de balayer devant notre porte en étant intransigeants sur la qualité et le sérieux de nos événements, des personnes que nous mettons en avant et de nos contenus, avant d'aller chercher des biais ou des appels à la nature chez les défenseurs d'une alimentation carnée. Que nous le voulions ou non, aux yeux du grand public, notre cause est associée à des postures et à des pratiques pseudo-scientifiques. Et nous avons vu qu'il y a de multiples raisons à cela. Finalement, c'est peut-être la cause animale qui devrait suivre un régime détox pour éliminer tout ce qui l'empoisonne. Il sera peut-être très long de dissocier totalement ces deux entités et de laver toutes ses inepties qui gangrènent toujours nos associations et nos actions. Alors autant commencer dès maintenant. Vous êtes prêts pour la détox ?

Sources :

Position du professeur Simon Brooks de l'Université Flinders :

<https://news.flinders.edu.au/blog/2012/12/11/detox-diets-dont-work-expert-says/>

Les dangers d'une alimentation sensée augmenter l'excrétion rénale :

<https://www.efsa.europa.eu/fr/efsajournal/pub/1742>

Etudes sur le lien entre régime alimentaire et croyances (2000 et 2004) :

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S019566630400039X>

<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.820.7396&rep=rep1&type=pdf>

Etude citant un lien entre refus de la vaccination et mode de vie alternatif (dont le véganisme) :

http://www.publichealthunited.org/bios/Moran_Vaccine_Comm_2016.pdf

Exemple de discours anti-vax de certaines associations antispécistes/véganes :

<http://www.massacreanimal.org/fr/vaccination.php>

Etude mettant en lumière des croyances sur le caractère thérapeutique et curatif de l'alimentation végétale et crudivore sur le cancer :

<https://www.jmir.org/2016/6/e120/#Discussion>

Exemple de publication anti-scientifique qu'on trouve en magasin Bio :

<https://www.biocontact.fr/>

La stratégie commerciale derrière la présence des naturopathes dans les magasins bio :

<https://www.annuairevert.com/vie/pourquoi-faire-appel-a-un-naturopathe-pour-votre-magasin--127.php>

La chaîne youtube de Thierry Casasnovas : <https://www.youtube.com/channel/UCbwkSuFmwbaLyCOrwXAtSXA>

La série de vidéos de Jihem Doe consacrées à Thierry Casasnovas :

<https://www.youtube.com/watch?v=hqXhE8tZI3c>

https://www.youtube.com/watch?v=VCKLup_0vn8

<https://www.youtube.com/watch?v=xwjg4hQ7OCE>

Le livre préfacé par le Dr Jérôme Bernard Pellet : *NaturoVégane - Naturopathie et véganisme de Mélina Roussel* aux éditions Dauphin (2018)

Article de ParisMatch.be sur Tim Shieff et son arrêt du régime végétalien :

<https://parismatch.be/actualites/societe/244339/icone-vegan-il-cede-a-la-viande-pour-des-raisons-de-sante-et-scandalise-ses-fans>

Exemple d'une de ses postures totalement hors science bien antérieure (2017), un podcast avançant des arguments pour défendre l'hypothèse de la terre plate :

<https://www.youtube.com/watch?v=xF1OgoNihgc>

Un tweet datant de 2017 où il demande une preuve de la rotondité de la Terre :

<https://twitter.com/HumanTimothy/status/834511918530433024>

Vidéo de Chloé Tesla (2017) dans laquelle elle promet et invite les spectateurs à découvrir Irène Grosjean :

<https://www.youtube.com/watch?v=78HCiAfrMU>

Exemple de post de l'influenceuse Chloé Tesla vantant le crudivorisme et l'alimentation "vivante" :

<https://www.instagram.com/p/Bus-NFunUPs/>

Capture de la storie de Samaha Sam faisant la promotion de Thierry Casasnovas et de ses compétences sur la santé :

<https://image.noelshack.com/fichiers/2019/40/1/1569876422-efvqbd-xyaaeveb.png>

Grand Oral des Grandes Gueules d'Aymeric Caron (2017) où il tient des propos antivaccins :

<https://rmc.bfmtv.com/mediaplayer/video/le-grand-oral-d-aymeri-caron-journaliste-et-auteur-de-utopia-xxi-2211-1005697.html>

Programme du parti REV accessible sur leur site internet :

<https://rev-parti.fr/base-programmatique/>