

Santé-bonheur

Harvey Levenstein

Au royaume du mythe, les Hounza, un peuple des confins de l'Himalaya, furent longtemps rois. Le secret de tant d'énergie, de vigueur et de félicité ? Une alimentation frugale et « naturelle », source à la fois de longévité et de prouesses sexuelles. Un eldorado, construit en dépit des faits, contre la science et pourtant en son nom.

Je dois beaucoup au modem de mon ordinateur, qui me permet de butiner dans les catalogues des bibliothèques du monde entier depuis le confort de ma maison canadienne. Si je ne m'en étais pas servi un soir, il y a quelque temps, parcourant nonchalamment le catalogue de la bibliothèque du Congrès de Washington, j'aurais cru que le peuple des Hounza était tombé dans l'oubli en Occident. Pourtant, voici encore une quinzaine d'années, on évoquait couramment les « bienheureux Hounza » et leur vie « saine », cette peuplade asiatique passant pour illustrer les vertus de l'alimentation « naturelle ». Aux États-Unis, en Allemagne et en Suisse, des livres, des articles et des émissions de télévision exaltaient les bienfaits du régime alimentaire de cette petite ethnie vivant dans le nord du Cachemire, à l'écart de la civilisation moderne, isolée dans ce qu'on surnommait le « Shangri-La de l'Himalaya¹ ». Ils éveillèrent même une lueur d'intérêt en France, où l'on admet rarement que des étrangers puissent avoir quelque chose à dire sur la façon de se nourrir correctement. Hélas, les feux

1. Royaume mythique, équivalent de l'Eldorado dans la culture anglo-saxonne, dont l'origine se trouve dans le roman de James Hilton, *Horizons perdus* (NdT).

des projecteurs finirent par se détourner des Hounza, lesquels retombèrent dans l'obscurité - équivalent nutritionnel, si j'ose dire, de la maxime d'Andy Warhol selon laquelle tout le monde, après tout, a droit à un quart d'heure de gloire. Et voilà que dans cette longue nuit de l'hiver canadien, jaillissant de l'écran de mon ordinateur, surgit le titre d'un ouvrage. *Secret to Hunza Superior Health*, accompagné d'une mention indiquant qu'il venait de paraître en 1991 - en Californie, cela va de soi².

Sans tarder, je me rendis à Washington, où j'eus la confirmation qu'on citait de nouveau les Hounza comme le parfait exemple de ce bien-être que peuvent apporter des aliments « naturels », grâce à un régime - encore un - inédit. Dieu merci, la hounzaphilie n'était pas morte : au contraire, elle était bel et bien vivante au Center for Human Natural Nutrition de Sherman Oaks, en Californie.

Un bref examen de l'histoire de ce phénomène passionnant nous offre, semble-t-il, l'occasion d'analyser l'attraction que cette alimentation « naturelle » exerce sur des sociétés comme la nôtre. On constate que cet attrait procède pour l'essentiel de sa capacité à fournir des explications sur l'ordre des choses - en particulier, sur le moyen d'être et de rester longtemps en bonne santé - que beaucoup de nos contemporains préfèrent aux croyances dominantes, religieuses ou scientifiques, de notre époque. Or, lorsqu'on croit à l'efficacité de ce type de système de rechange sans que celui-ci contienne la moindre prescription éthico-religieuse, cela se nomme, pour reprendre le terme de Marcel Mauss, la pensée magique.

Sources d'une passion

L'homme qui a peut-être contribué le mieux à attirer l'attention de l'Occident sur les Hounza fut Jérôme Irving Rodale, le fondateur américain du mouvement en faveur de l'alimentation biologique et l'un des grands apôtres de l'alimentation naturelle. Dans les années 30, il quitta son poste d'obscur fonctionnaire comptable, dans sa ville natale de New York, pour se mettre à publier

2. Cari Classic, *Secret to Hunza Superior Health*, Sherman Oaks, California, Center for Human Natural Nutrition, 1991.

des livres, des opuscules et des revues préconisant toutes sortes de cures et de régimes. En 1940, il fit l'acquisition d'une ferme en Pennsylvanie et se lança dans l'expérimentation de méthodes d'agriculture non chimique. Son idée était qu'en travaillant la terre à l'aide de matières « biologiques » comme le fumier, le compost ou la chaux, on encourageait l'activité des micro-organismes qui produisent des nutriments à l'intérieur du sol. Les récoltes obtenues selon ce processus « naturel » étaient censées être diététiquement supérieures à celles pour lesquelles on utilisait des procédés « chimiques ».

En cela, Rodale s'inspirait d'un Anglais, sir Albert Howard, qui avait élaboré ces thèses avant la Première Guerre mondiale, alors qu'il était botaniste en Inde pour le compte du gouvernement. Les idées de Rodale doivent également beaucoup à un ancien de l'armée des Indes, le général sir Robert Mac Carrison, qui avait servi dans l'Indian Medical Service. Vers le milieu des années 20, effectuant des recherches sur les carences nutritionnelles dans le sous-continent indien, il se souvint qu'il s'était rendu chez les Hounza quelque vingt ans plus tôt et qu'il avait été impressionné par l'allure saine et robuste de ce peuple. Surtout, il avait admiré leur force, leur vigueur, quand ils transportaient de lourds chargements dans les montagnes ; ils paraissaient épargnés par les diverses maladies qui affectaient leurs voisins. Il entreprit donc de nourrir des rats selon le régime hounza : du pain *chapati* à la farine complète avec un rien de beurre, des légumes secs germes, un peu de carottes et de chou, ainsi qu'une petite quantité de viande et d'os une fois par semaine. Oyez, oyez, proclamait-il, ces rats « hounzarisés » jouissaient d'une « remarquable absence de maladie³ ».

Rares furent les nutritionnistes qui accordèrent leur attention à Mac Carrison ou même à Howard. En général, on ignorait ostensiblement les officiers coloniaux comme eux, qui estimaient avoir quelque chose à apprendre de leurs ouailles arriérées, à moins qu'on ne les soupçonnât d'« avoir tourné indigènes ». Pourtant, Rodale, dont l'influence s'accrut après la Seconde Guerre mondiale, se passionna pour leurs idées. Peu à peu, les publications de son mouvement se mirent à décrire les Hounza comme le symbole même de la bonne santé, en imputant leur remarquable vigueur à une

3. Ceux qui furent soumis au régime alimentaire des Indiens du Nord et des ouvriers anglais ne s'en portèrent pas bien... Cf. Guy Theodore Wrench, *The Wheel of Health*, Milwaukee, Lee Foundation for Nutritional Research, 1945, et New York, Schocken, 1972.

agriculture sans produits chimiques, à une alimentation naturelle et à une considérable dépense physique dans la montagne. En 1947, Rodale écrivit un livre. *The Healthy Hunza*, qui développait ces thèmes. Certes, il n'était jamais allé chez les Hounza, mais à cette époque d'autres ouvrages, déjà parus, semblaient confirmer l'optimisme de Mac Carrison. En 1938, notamment, un livre avait préconisé une forme de médecine « holistique » : son auteur, G. T. Wrench, autre médecin anglais, s'appuyait sur les conclusions de Mac Carrison à propos des Hounza. Cet ouvrage. *The Wheel of Life*, fut réédité plus tard par deux éditeurs américains et devint un texte fondateur pour les mouvements prônant la médecine holistique et la santé par l'alimentation (*health food*).

Panegyriques

Le livre de Rodale resta plus ou moins sur les étagères pendant une dizaine d'années, même si deux revues plus importantes, *Organic Gardening and Farming* et *Prevention* présentaient régulièrement les Hounza comme un idéal à suivre. A la fin des années 50 et dans les années 60, néanmoins, à mesure que l'opinion publique s'inquiétait davantage des additifs chimiques contenus dans les aliments et s'interrogeait sur les effets néfastes des pesticides, des engrais « artificiels » et de la transformation industrielle des produits alimentaires, les Hounza occupèrent de plus en plus le devant de la scène. Parurent alors une quantité d'autres ouvrages consacrés à leur santé florissante et à leur joie de vivre : *Hunza Health Secrets for Long Life and Happiness* ; *Hunza : The Lost Shangri-La* ; *Hunza : Adventures in a Land of Paradise* ou encore *Hunza : The Land of Just Enough*⁴. (Secrets de santé des Hounza : bonheur et longévité ; Hounza, le Shangri-La perdu ; Hounza, aventures au pays du paradis ; Hounza, au pays du juste assez...) En France, un ouvrage suisse, publié à l'origine en allemand par Ralph

4. Renee Taylor, *Hunza Health Secrets for Long Life and Happiness*, Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall, 1964 ; Renee Taylor et Mulford J. Nobbs, *Hunza : The Himalayan Shangri-La*, El Monte, Whithorn, 1962 ; John H. Tobe, *Hunza Adventures in the Land of Paradise*, Emmaus, Pa, Rodale, 1960 ; Shahid Hamid Karakuram, *Hunza : The Land of Just Enough*, Karachi, Ma'aref, 1979 ; Jewel H. Henrickson, *Holiday in Hunza*, Washington, Review and Herald Publishing, 1960.

Bircher en 1942, fut traduit en français en 1943 puis réédité en 1955 : *Les Hounza, un peuple qui ignore la maladie*. Le grand auteur et réalisateur américain Lowell Thomas, spécialisé dans la description des endroits les plus reculés de la planète, a situé chez les Hounza l'un de ses courts métrages les plus célèbres. Le producteur et metteur en scène Zygmunt Sulistrowski (formé en France) a tourné deux films sur les Hounza : *The Himalayan Shangri-La* et *Hunza, the Valley of Etemal Youth*. Art Linkletter, dont le show télévisé *People are Funny* était l'une des émissions les plus populaires aux États-Unis dans les années 50, envoya sur place un opticien de Des Moines, Iowa, mener l'enquête à l'intention de ses téléspectateurs sur leur étonnante santé. L'opticien entendait établir sa propre théorie, selon laquelle on pouvait mesurer par un examen des globes oculaires la parfaite santé de ces populations dont il avait découvert l'existence dans l'ouvrage du Dr Wrench. Il revint enchanté de son expédition, fit à la télévision un récit dithyrambique de la « santé parfaite » qu'il avait rencontrée et écrivit *Hunza Land : The fabulous and Youth Wonderland of the World*.

Ce récit ébloui ne faisait que reprendre la plupart des thèmes chers aux thuriféraires de ce Shangri-La de la santé. On parlait d'une vallée quasiment inaccessible où vivaient entre 30 000 et 50 000 personnes. Il s'agissait, disait-on, des descendants de trois soldats d'Alexandre le Grand qui, avec leurs épouses perses, avaient déserté ou s'étaient égarés dans l'Himalaya, ce qui expliquait leur allure nettement européenne. Certes, ils avaient jadis été des brigands qui attaquaient les caravanes de la Route de la soie, mais ils étaient devenus un peuple pacifique, voué aux travaux agrestes, qui cultivait intensivement des petits lopins en terrasses, faisait paître quelques troupeaux sur des collines broussailleuses et consacrait tous ses soins aux abricotiers, dont le fruit passait, aux yeux des visiteurs, pour posséder d'exceptionnelles propriétés thérapeutiques. Ils étaient pratiquement autosuffisants et, en l'absence virtuelle d'un système monétaire, n'achetaient que très peu d'aliments transformés. Leur débonnaire dirigeant, le Mir, était une âme paisible qui s'entretenait régulièrement avec les anciens du village sur le seuil de son humble demeure pour promulguer des édits bienveillants et apaiser les querelles. Ces anciens, affirmait-on, étaient remarquablement alertes et vigoureux. Octogénaires et nonagénaires

étaient nombreux parmi eux, sans oublier un nombre significatif de centenaires. On disait qu'il n'était pas rare d'en voir certains dépasser cent vingt ans. Hommes et femmes paraissaient beaucoup plus jeunes que leur âge et l'on chuchotait que les hommes conservaient une activité sexuelle, que l'on présumait satisfaisante, bien au-delà de leur quatre-vingt-dixième anniversaire. Dans l'ensemble de la population, on ne relevait pas trace de la moindre maladie. Les enfants étaient joufflus et joyeux, les hommes jouissaient d'une incroyable énergie physique et les femmes, musulmanes mais non voilées, irradiaient la joie de vivre. Il n'existait ni hôpitaux ni prisons, sans doute parce que le besoin ne s'en faisait pas sentir.

Éternel retour

Bien sûr, ce tableau idyllique ne correspondait guère à la réalité. Avant même que les médias ne se penchent sur les Hounzoukouts (car tel est leur nom exact), un géologue américain qui avait passé près d'un an parmi eux en 1952 racontait que, lorsqu'il avait installé un petit dispensaire médical, il avait été submergé par les patients - plus de 5 000 personnes -, dont beaucoup étaient accourus de dizaines de kilomètres à la ronde. La malaria, la dysenterie, le trachome et les vers sévissaient en permanence, ainsi que des ulcérations qu'il estimait liées à la malnutrition et soignait à l'aide de vitamines. Chaque printemps, notait-il, la quasi-totalité de la société se retrouvait à court de nourriture et connaissait la famine jusqu'à la moisson de l'orge. Le Mir, qui possédait le quart des meilleures terres arables, n'avait pas à affronter ces privations. Au contraire, doté d'un solide appétit, il souffrait presque toujours de maux d'estomac après ses repas ; il venait au dispensaire s'approvisionner en magnésie⁵.

Six ans plus tard, une Anglaise, Barbara Mons, indiquait que, malgré leur considérable énergie, il était « faux de dire que les Hounza bénéficiaient d'une mystérieuse immunité ». L'unique médecin des environs, cette année-là, lui expliqua qu'il avait traité un large éventail de maladies, dont des centaines de cas de dysenterie

5. John Clark, *Hunza : Lost Kingdom in the Himalayas*, New York, Punk and Wagnalls, 1956.

et 426 goitres. Il n'était pas possible de juger de la prétendue longévité, soulignait-elle, parce que 99 % de la population était illettrée (seuls la famille du Mir et quelques proches fréquentaient l'unique école de ce Shangri-La) et qu'on ne tenait pas de registre des naissances⁶. En 1960, les Japonais, toujours méthodiques, envoyèrent une équipe de l'université de Kyoto examiner ces bienheureux Hounza... Les psychologues qui tentèrent d'évaluer leur félicité en leur faisant passer le test de Rorschach aboutirent, on s'en doute, à des conclusions peu significatives. En fait, ils durent admettre que l'administration du test dans le contexte d'une autre culture n'avait pas grand sens. Pour sa part, le médecin de l'équipe releva des signes endémiques de maladie et de malnutrition - goitre, conjonctivite, rhumatismes, tuberculose - ainsi qu'un effroyable taux de mortalité infantile, liée elle aussi aux carences alimentaires⁷. L'année précédente, malgré ses convictions profondément Ismaéliennes, le Mir avait supplié des visiteurs américains, membres d'un hôpital protestant de Karachi, de fonder une mission hospitalière chez les Hounza. « Trois ou quatre cents garçons, pour ne pas parler des filles, sont morts cette année de la coqueluche, leur dit-il. Parmi mon peuple, 90 % des gens ont des vers. Beaucoup d'entre eux souffrent de maladies oculaires, de goitres, d'abcès du foie⁸. » Pourtant, des récits comme celui-ci, émanant de témoins qui ne croyaient pas à la magie des aliments naturels, n'eurent guère d'impact sur les tenants de la vraie foi. Le mythe de la santé des Hounza continua de faire boule de neige et réapparut constamment dans la littérature spécialisée des quinze années qui suivirent.

Certes, ce type de mythologie n'a rien de nouveau au royaume de la santé et de l'alimentation. Par exemple, l'engouement pour le yaourt, qui se répandit au début du XX^e siècle, reposait sur une légende, celle de la longévité et des prouesses sexuelles des mangeurs de yaourts dans de lointaines régions de Bulgarie. On peut se demander comment de telles idées conservent leur crédit alors qu'elles sont radicalement contredites par les « faits » et par l'état des connaissances scientifiques. Il me semble que leur attrait tient

6. Barbara Mons, *High Road to Hunza*, London, Faber and Faber, 1958.

7. Kinji Imanishi (éd.), *Personality and Health in Hunza Valley*, Kyoto, Kyoto University, 1963.

8. Jewel H. Henrickson, *Holiday in Hunza*, *op. cit.*

précisément à ce qu'elles s'opposent au consensus scientifique. Elles constituent une forme moderne de pensée magique : elles affirment l'utilité d'un type de causalité située délibérément en dehors des conceptions scientifiques dominantes⁹. Cela devient manifeste dès qu'on admet que ce qui sous-tend des croyances telles que la foi en l'alimentation naturelle, c'est le rejet radical de la science officielle.

Avec ou contre la science

Pendant ces trois derniers siècles à peu près, l'histoire intellectuelle de l'Occident a paru centrée sur un conflit entre la religion et la science. Au début du XX^e siècle, la science a semblé sortir largement victorieuse de ce débat, du moins dans sa capacité à expliquer l'univers physique. Jadis, la religion instituée dominait et la magie constituait une « alternative » dans un certain nombre de domaines, notamment la santé. Aujourd'hui, me semble-t-il, elle est devenue une « alternative » essentielle à la science officielle. Cela n'est pas toujours aisément perceptible car, de même que pendant la période religieuse les magiciens enrobaient leur pratique dans des incantations de type religieux, de même, de nos jours, la pensée magique se drape souvent dans un discours à caractère pseudoscientifique. C'est ainsi que beaucoup d'articles publiés par la revue de Rodale, *Prevention* (qui se flattait d'avoir plus de 1 million de lecteurs), étayaient leur argumentation en faveur de l'alimentation naturelle en se référant à des travaux d'apparence scientifique. En 1974, notamment, cette revue déplorait que la transformation industrielle des aliments appauvrisse leur teneur en zinc, substance dont les études scientifiques montraient qu'elle améliorait les performances sexuelles. D'une manière très significative, la source principale de cette information était un journal assez à l'écart de la science officielle, *Sexual Medicine Today* ; et l'on se donnait la commodité d'escamoter le point d'interrogation par lequel se terminait le titre de l'article : « Le zinc : un nouveau traitement du fiasco érectif ? » En revanche, on faisait grand cas de deux études mentionnées dans

9. Cf. Keith Thomas, *Religion and the Decline of Magic*, London, Weidenfeld and Nicolson, 1971, pour voir comment s'est déroulé ce processus en Grande-Bretagne.

l'article, selon lesquelles des jeunes garçons sous-alimentés, quinze en Égypte et dix en Iran, avaient eu une maturité sexuelle plus précoce grâce à des apports supplémentaires de zinc, de fer et autres¹⁰. De telles assertions, comme celles des hounzaphiles, ne sont que de grossières parodies du langage de l'épidémiologie, cette science qui s'efforce notamment de dégager les relations entre la maladie et les facteurs dus à l'environnement, en particulier les apports alimentaires, en utilisant des techniques d'analyse statistique complexes. La hounzaphilie, c'est l'épidémiologie sans l'analyse multivariée (une des techniques qu'elle utilise pour prendre en compte une pluralité de facteurs). Le raisonnement est simple : « La plupart des Hounza peuvent vivre et aimer jusqu'à un âge étonnamment avancé. Ils mangent de la farine complète, des légumes cultivés avec des engrais naturels et ils ne consomment pas d'aliments industriels. Il doit donc y avoir un lien de cause à effet entre ces phénomènes. »

Ainsi, en dépit d'un « emballage » scientifique, l'essentiel de la littérature concernant l'alimentation naturelle constitue une « alternative » à la science expérimentale moderne. Comme beaucoup d'autres de la même eau, l'article de *Prevention*, en disant à ses lecteurs que le zinc les transformera en étalons débridés, s'ouvre sur une critique de la science officielle, coupable de négliger cette information capitale. « Le zinc, voyez-vous, va à l'encontre de toutes les "règles" que les nutritionnistes traditionnels semblent révéler par-dessus tout et, pis encore, permet au public de "penser" l'alimentation... comme il ne l'avait jamais fait auparavant. » La santé florissante des Hounzoukouts est souvent attribuée à leur totale ignorance de la science contemporaine. S'ils sont heureux, s'ils se portent bien, c'est parce qu'ils vivent au contact de la nature et respectent ses lois intuitivement (et non pas rationnellement ou scientifiquement). « Le scientifique, écrit Rodale dans son livre sur les Hounza, siège dans sa tour d'ivoire, drapé dans son autorité omnisciente. La nature n'est qu'une pauvre servante, trop humble pour forcer son attention. » « Le peuple des Hounza, dit un autre zéléateur, est continuellement en harmonie avec la nature, de la prime enfance à la vieillesse. » Leur extraordinaire santé et leur équilibre proviennent d'une « vie pour laquelle la nature a conçu l'homme,

10. Mark Bricklin, « Zinc makes you think », *Prevention*, mai 1979.

pour laquelle elle l'a équipé. Ils se nourrissent des aliments que la nature a fournis à l'homme : des aliments naturels, ni artificiels ni cuisinés". C'est ce même type de néo-romantisme - l'élévation de la nature et de l'intuition au-dessus de la science et de la raison - qui inspirait les jeunes contestataires de ce qu'on a appelé la contre-culture, dans les années 60 et 70, et son plaidoyer en faveur de l'alimentation naturelle connut un tel retentissement auprès du grand public que les plus puissantes compagnies de l'industrie alimentaire se mirent à débiter des produits se réclamant du « naturel¹² ».

L'épreuve du temps

Autre argument séduisant : l'appel à l'histoire. Non seulement les Hounza savent se nourrir à l'époque actuelle, nous dit-on, mais tel est le cas depuis des siècles. Dans son *Encyclopedia of Organic Gardening* (Encyclopédie du jardinage biologique), Rodale souligne que leur « remarquable » abricot n'a cessé de « s'améliorer depuis seize siècles... Il n'est pas impossible que les qualités nutritives de ce fruit exceptionnel constituent l'un des secrets de leur force et de leur santé¹³ ». Les quelques vaches ou chèvres des Hounza ne produisant pas assez de matière grasse, écrit un autre hounzaphile, il y a des années que les femmes hounza, « par instinct ou par sagesse innée, en trouvèrent là où on pouvait le moins en attendre : dans le noyau d'abricot. Depuis lors, ce savoir s'est transmis de mère en fille¹⁴ ». « La santé est une conséquence naturelle de leur mode de vie, affirme Tobe. Ils la conserveront aussi longtemps qu'ils continueront à mener l'existence simple qui est la leur depuis près de deux millénaires... S'ils se laissent tenter par la civilisation, il se produira une rupture et c'en sera fini de leur longévité. » En d'autres termes, leur alimentation a subi avec succès l'épreuve du temps, ce qui n'est pas le cas de la science, et elle est saine parce

11. John H. Tobe, *Hunza, op. cit.*

12. Pour plus d'informations sur ce sujet, voir mon ouvrage, *Paradox of Plenty*, New York et Oxford, Oxford University Press, 1993, chap. 3.

13. « Organic Gardening and Farming », *Encyclopedia of Organic Gardening* Emmaus, Rodale, 1959.

14. Taylor, *Amazing Hunza Diet*.

qu' elle anticipe sur les dégâts que provoquent la science et la civilisation occidentale dans ce que nous mangeons.

Cette dernière idée illustre aussi l' attirance qu' exerce sur l' Occident la pensée anti-occidentale. Sur ce point, les hounzaphiles sont restés un peu en deçà des autres partisans de l' alimentation naturelle, peut-être parce que leurs textes fondateurs émanaient d' impérialistes britanniques... Pour la plupart des adeptes de la contre-culture, les peuples à peau sombre du tiers monde ont été les victimes non seulement de l' impérialisme de l' Occident, mais aussi de sa science. Pour eux, en fait, ces peuples ont pâti des découvertes les plus malfaisantes de cette science, depuis le napalm jusqu' au lait maternisé, alors que leurs cultures, fondées sur des décennies de sagesse populaire, se révélaient supérieures à celles de l' Occident, notamment en matière d' alimentation.

Jerome Rodale lui-même n' était guère sensible à cette thématique. Si son *Encyclopedia of Organic Gardening* (1959) vante les qualités de l' alimentation des Hounza, il s' efforce de les dépeindre comme une « race au teint clair, de peau plus claire que les indigènes des plaines septentrionales de l' Inde ». Dans *The Healthy Hunza* (1947), il avait repris la description de Mac Carrison - qui les présentait pratiquement comme des Nordiques - en rappelant, non sans complaisance, des récits de colons britanniques qui insistaient sur la vénalité, la lâcheté et la stupidité innées des habitants « dégénérés » du Cachemire et d' autres régions voisines, ethnies à la peau foncée... Lorsque le racisme à l' égard du « foncé » commença à s' atténuer, les hounzaphiles laissèrent le teint des Hounzoukouts s' assombrir un peu - mais pas trop. « Bien sûr, ce sont des Asiatiques, notait John Tobe en 1960, puisqu' ils vivent en Asie. Mais leur aspect n' a décidément rien d' asiatique. Il comporte des caractéristiques européennes marquées... Ils m' ont fait penser aux peuples méditerranéens. »

En 1971, quand Rodale mourut d' une crise cardiaque à l' âge de soixante et onze ans, il fut remplacé par son fils Robert. *Prevention* se hâta de rattraper son retard par rapport aux autres défenseurs de l' alimentation naturelle et rendit hommage à la sagesse des remèdes et aliments des non-blancs. Ses préférés, les gâteaux de maïs, étaient certes un « aliment miracle », écrivit Robert Rodale, mais « voilà des siècles, voire des millénaires, les Indiens d' Améri-

que en fabriquaient de semblables ». A l'évidence, ils représentaient le résultat d'années d'erreurs et de tâtonnements (la base même, soulignait-il, de la médecine chinoise par les plantes, dont il était également partisan) et étaient par-dessus tout le fruit du bon sens¹⁵

Éloge de la nature

Ce dernier point, l'apothéose du bon sens, achève d'illustrer la nature profondément anti-scientifique du prestige dont jouit l'alimentation naturelle. Comme le signale Lewis Wolpert, la science moderne va le plus souvent à l'encontre de l'intuition : en fait, ses conclusions heurtent le fameux bon sens. La science opère à un niveau d'abstraction fort éloigné de l'expérimentation simpliste que nous appelons le bon sens, lequel se fonde généralement sur des conclusions primitives tirées de l'approche par essai/erreur¹⁶. La science n'a pas grand-chose en commun avec la pensée « épidémiologique » simplifiée, avec l'empirisme primaire qu'utilisent les militants de l'alimentation naturelle. Souvent, de ce fait, la science semble moins immédiatement éclairante¹⁷, ce qui donne beau jeu à ses adversaires, au nom du bon sens¹⁸. Alors que les adeptes des aliments naturels voient leur doctrine comme une évidence, l'ouvrage de Carl Classic, *Secret to Hunza Superior Health* (1995), avance des arguments politico-économiques pour démontrer la supériorité du bon sens par rapport à la science établie. Il incite ses lecteurs à rejeter la « méthode scientifique » parce qu'elle est « le moyen le plus trompeur de juger, pour la simple raison que les "scientifiques" ne s'intéressent pas à la "recherche fondamentale" ; ils sont

15. Voir par exemple Robert Rodale, « Building Health with Chinese Herbs », *Prevention*, février 1974, et « Pleasures of the Primitive », *ibid.*, juin 1974.

16. Un bon exemple : une balle de fusil qu'on lâche d'une main touchera le sol à la même seconde qu'une balle tirée simultanément d'un fusil en suivant une trajectoire horizontale. Lewis Wolpert, *The Unnatural Nature of Science*, London, Faber and Faber, 1992.

17. La science n'a pas non plus grand-chose à voir avec certaines méthodes utilisées dans des enquêtes épidémiologiques faisant pourtant autorité, qui ont porté sur des milliers d'Américains pendant de nombreuses années, ce qui a contribué à brouiller la frontière entre la diététique scientifique et les sectarismes alimentaires.

18. Après tout, comme le souligne Wolpert, la plupart de ceux qui acceptent les conclusions scientifiques sur la loi de la gravitation ou l'action de l'ADN n'y comprennent pas grand-chose. Cf. Wolpert, *op. cit.*

au service du développement de nos conglomérats industriels. La plupart des "scientifiques" étant les valets de l'industrie et du capital, leurs interprétations auront tendance à favoriser la main qui les nourrit... Il faut que nous prêtions l'oreille à notre voix intérieure, autrement dit à notre bon sens ».

Quelle que soit la raison invoquée, le message est habituellement le même : la nutrition officielle est dans l'erreur. Le bon sens suffit à nous montrer son inefficacité. Regardez tous ces malades autour de vous, sans compter vos propres problèmes de santé. Non seulement la science s'avère incapable de les traiter, mais c'est elle qui en est probablement la cause. Seul un autre mode de pensée, un autre système de causalité, qui s'appuie sur les « lois de la nature », peut apporter la santé véritable. Nous en avons pour preuve le témoignage de gens ordinaires et pleins de bon sens, l'exemple d'autres cultures. Nous avons les Hounza. En d'autres termes, nous connaissons une voie magique vers la santé et la longévité.

Je ne suis pas du genre à croire les ordinateurs capables d'actes de magie. Pourtant, en songeant à cette nuit glaciale où je pianotais sur mon clavier au Canada, je peux remercier le mien de m'avoir ouvert un monde magique.

Traduit de l'anglais par Isabelle di Natale

Harvey Levenstein