



## Robert Masson: droit de réponse

À la suite de l'article intitulé « Les réponses d'un végétarien à Robert Masson », le célèbre naturopathe, considérant que lui-même et ses concepts nutritionnels avaient été mis en cause, nous a fait parvenir le droit de réponse ci-dessous que nous publions, conformément à la loi.

M. Schaller entretient une confusion entre végétarisme et végétalisme. Cette confusion semée dans l'esprit du public peut avoir des conséquences extrêmement graves.

L'étude qu'il rapporte du professeur Colin Campbell concerne des végétariens et leur état de santé satisfaisant.

Nous partageons pleinement les conclusions de cette étude et notons toutefois qu'ils ne sont pas totalement végétariens puisque l'étude parle de PRESQUE végétarien...

Il est en effet certain qu'un végétarien qui mange des œufs le midi et du fromage le soir NE SOUFFRIRA D'AUCUNE CARENCE PROTÉIQUE.

De plus, si un végétarien se porte bien, il le doit aux facteurs suivants qui font partie d'un contexte:

1. Il ne fume pas
2. Il ne boit pas d'alcool
3. Il est frugal
4. Il mange bio
5. Il fait de l'exercice
6. Il habite le plus souvent près de la nature
7. Il est en général croyant et la prière est (entre autres) relaxante...
8. Se soignant naturellement, il n'est jamais victime du iatrogénisme.

Voilà pourquoi le végétarisme est souvent excellent...

Par contre:

Quand vous dites, M. Schaller, je vous cite: «...il n'y a rien dans les aliments d'origine animale qui n'existe pas dans les aliments végétaux » (fin de citation).

Vous trompez le public car:

1. Il n'y a pas dans les végétaux d'EPA, acides gras de la série Oméga 3.
2. Il n'y a pas dans les végétaux de DHA, acide gras de la série Oméga 3.
3. Il n'y a pas de vitamine D3.
4. Il n'y a pas de vitamine B12 dans les végétaux (je persiste et signe), elle existe dans l'humus, produite par les bactéries. Si l'on veut de la B12, il faut manger navets, carottes, céleri... avec l'humus... Bon appétit!
5. Quand vous dites que rien n'indique que tous les acides aminés doivent être rassemblés au même moment, vous ignorez la LOI DU MINIMUM SUR LES PROTÉINES.

En effet:

LES ACIDES AMINÉS SONT UTILISÉS AU PRORATA DU PLUS MANQUANT, si un seul acide aminé est présent à un repas à

50 % des besoins de l'organisme, les autres acides aminés même en quantité suffisante ne seront utilisés qu'à 50 % de leur présence...

On notera que M. Schaller ne cite aucune étude statistique concernant le végétalisme. N'est-ce pas pour le moins troublant?

Si M. Schaller avait derrière lui un demi-siècle d'observations, de réflexions et d'applications nutritionnelles, il saurait que ceux qui sont véritablement végétaliens, (ils sont souvent dans les faits végétariens) et ne prennent pas de compléments nutritionnels (notamment B12 + acides aminés) sont conduits inévitablement aux décrépitudes suivantes:

### L'ADULTE

- l'anémie
- la décalcification
- la fonte musculaire
- la disparition de la libido
- l'impossibilité d'allaiter ou si l'allaitement est possible, il y a des lipothymies voir des évanouissements pendant l'allaitement
- l'extrême frilosité
- l'inaptitude sportive
- le vieillissement prématuré

### L'ENFANT

- la maigreur extrême
- l'anémie grave
- l'asthénie extrême
- le rachitisme
- la frustration et le refoulement
- la rancœur contre les parents qui (en leur for intérieur) les « privent de tout ». Ils chapardent différents objets qu'ils échangent à la récréation contre du saucisson, du gruyère, des œufs durs... (confidences d'anciens végétaliens).

### LE BÉBÉ

- soit il survit, **AFFAIBLI, DÉCHARNÉ, ANÉMIQUE ET RACHITIQUE**
- soit il s'éteint progressivement.

En ai-je vu dans les années 70, époque florissante du végétarisme en France, de ces petits êtres décharnés, peau tendue sur un squelette rabougri, yeux enfoncés dans les orbites, des pauvres petits yeux où la mort se profilait déjà, de pauvres petits êtres nés dans une famille partisane des aliments purs (sous-entendu végétaux) et qui moururent en nombre au nom du végétarisme...

NON, M. Schaller, toutes ces petites étoiles, toutes ces petites fleurs ne seront pas mortes pour RIEN, le génocide infantile impuni et ignoré doit se terminer car **AUCUN DOGME, AUCUNE PHILOSOPHIE, AUCUNE THÉORIE, AUSSI GRANDIOSE SOIT-ELLE NE PEUT JUSTIFIER LES CIMETIÈRES D'ENFANTS.**