

## Extraits choisis

### Résumé :

En quête du Graal alimentaire, beaucoup d'entre nous oscillent entre certitudes et expérimentations, errant d'un régime à l'autre : **végétarisme, crudivorisme, frugivorisme, paléo, céto-gène...** À l'heure où chaque tendance prétend détenir la vérité, **Fabien Moine**, accompagné de **Flore Viallard**, propose une mise au clair : et si la **santé de notre assiette** reposait moins sur une règle unique que sur la compréhension de notre évolution et de notre singularité ?

À travers une **odyssée nutritionnelle, anthropologique et physiologique**, ce livre démonte l'un des mythes les plus tenaces : celui qui prétend qu'il faut manger « **comme les grands singes** ». Un point de départ pour interroger notre besoin de croyances. Car derrière les régimes à la mode se cache souvent une quête identitaire : un refuge dans le dogme qui nous éloigne du corps, de la raison et du bon sens.

Ce voyage nous plonge dans l'évolution humaine et ses étonnantes adaptations à des contextes extrêmes tout en nous faisant douter de l'existence d'**un modèle alimentaire idéal pour tous...** Un livre-manifeste, à la fois critique et inspirant, pour sortir des ornières idéologiques et retrouver une relation vivante, consciente et libre à **notre manière de nous nourrir**.

### Extrait 1 :

#### Je mange donc je suis

“Je mange bio”, “je mange de saison”, “je mange zéro déchet”, “je mange sans gluten”, “je mange sans lactose”, “je mange sans sucre”, “je mange sans aliments ultra-transformés”, “je mange macrobiotique”, “je suis végétarien”, “je suis vegan”, “je suis flexitarien”, “je suis omnivore”, “je suis locavore”, “je suis carnivore”, “je suis crudivore”, “je suis instincto”, “je suis frugivore”, “je suis liquivore”, “je suis respirien”...

Manger n'est plus un acte neutre dans un monde d'abondance alimentaire où le choix, le plaisir et l'envie prédominent. Si, biologiquement, l'alimentation est un besoin fondamental, en société, elle devient une expression identitaire, voire morale et politique. Le fait même de se

définir par son alimentation comme *“je suis végétarien”* ou *“je mange bio”*, ne décrit pas uniquement ce qui transite dans le système digestif mais vient affirmer une pensée, une vision du monde, un mode de vie, des croyances et parfois même une dissidence sociale.

Extrait 2 :

### **"LES GRANDS SINGES SONT 100% FRUGIVORES/HERBIVORES"**

Au regard de ce qui a été détaillé précédemment, l'idée bien ancrée selon laquelle les grands singes seraient exclusivement frugivores ou herbivores relève davantage du mythe que de la réalité objectivable. Cette vision très édulcorée ne résiste pas à l'observation minutieuse de leur anatomie et de leurs comportements alimentaires. Les chimpanzés (nos plus proches cousins) détruisent par exemple allègrement ce stéréotype et se trouvent loin de l'image d'Épinal du singe ne se nourrissant que de fruits mûrs. Avec des pratiques de chasse organisée, documentées depuis les travaux pionniers de Jane Goodall dans les années 1960 (au parc national de Gombe), la viande occupe en effet une part notable dans leur alimentation. Elle est même à ce point prisée que les mâles dominants peuvent l'échanger contre des faveurs sexuelles ou du soutien social... Certaines communautés de chimpanzés ont même développé des traditions culturelles de prédation, comme ceux de Fongoli au Sénégal, fabriquant des lances rudimentaires pour capturer des galagos endormis. Les colobes, souvent cités comme modèles de spécialisation folivore (en plus de pratiquer la géophagie) ont même été observés consommant des charognes lors de pénuries alimentaires. La consommation de viande prend des proportions spectaculaires chez les chimpanzés de Taï en Côte d'Ivoire où le biologiste Christophe Boesch a documenté des campagnes de chasse coordonnées pouvant fournir jusqu'à 65 kg de viande par an à une communauté.

Les primatologues s'accordent aujourd'hui pour voir dans ces comportements, non pas des exceptions, mais des stratégies nutritionnelles conscientes et culturellement transmises. Les travaux de terrain de longue durée comme ceux du projet Tai Chimpanzee ou du Karisoke Research Center ont systématiquement invalidé le mythe du primate strictement végétarien, allant dans le sens des analyses des contenus stomacaux de singes sauvages décédés qui révèlent toujours une diversité insoupçonnée de proies animales microscopiques. Les travaux de Richard Wrangham sur l'écologie nutritionnelle des primates démontrent que cette flexibilité alimentaire constitue un avantage évolutif crucial face aux changements environnementaux. Les découvertes archéologiques récentes sur les sites de consommation des premiers hominidés confirment que cette omnivorie flexible plonge ses racines loin dans notre histoire évolutive. Les études génétiques comparées montrent bien que les grands singes possèdent toujours les gènes codant pour les enzymes digestives des protéines animales, contrairement aux herbivores stricts. Cette alimentation flexible reflète une

intelligence globale remarquable permettant aux grands singes d'exploiter toutes les ressources nutritionnelles disponibles. Les comparaisons avec les régimes des populations humaines traditionnelles montrent des similarités frappantes dans cette approche opportuniste des ressources.

En réalité, la frontière entre herbivorie et carnivorie chez les primates s'avère bien plus poreuse que les catégories des régimes alimentaires ne le laissent paraître, démontrant ainsi que l'évolution privilégie toujours la diversité sur la pureté et la flexibilité sur la spécialisation.

Extrait 3 :

### **LES RÉGIMES FRUGIVORES-CRUS INSPIRÉS DES SINGES**

Les premières réflexions comparant l'alimentation humaine à celle des primates trouvent leur source au XIX<sup>e</sup> siècle, dans un contexte où naturalistes et hygiénistes cherchaient à redéfinir le rapport de l'homme à la nature. Alfred Russel Wallace (1823-1913), co-fondateur avec Darwin de la théorie de l'évolution, observa attentivement les orangs-outans et d'autres singes anthropoïdes lors de ses expéditions en Malaisie (et dans les îles de l'archipel). Il décrivit leur goût marqué pour les fruits, les feuilles tendres et les végétaux crus, notant que ces animaux paraissaient jouir d'une remarquable vitalité dans leur milieu naturel, avec une santé robuste et une longévité enviable. Dans le même temps, aux États-Unis, le médecin hygiéniste Russell Thacher Trall (1812-1877) s'appuyait sur ces observations de la nature pour développer une réflexion diététique : l'homme, en tant que primate, devait s'inspirer de ce modèle frugivore, car son anatomie et sa physiologie digestive le rapprochaient davantage des singes que des carnivores. Pour lui, s'éloigner de cette alimentation simple, fraîche et crue (fruits, légumes, graines) exposait l'homme aux désordres digestifs et aux maladies de civilisation qui commençaient à se multiplier dans les sociétés industrielles. Ces influences croisées entre naturalistes et hygiénistes nourrissent une conviction durable : observer les singes permettait de redécouvrir la véritable "diète naturelle" de l'homme.

L'idée d'un mimétisme alimentaire, où l'humain devait retrouver l'instinct frugivore des grands singes, allait s'imposer progressivement dans divers cercles réformateurs et influencer plusieurs courants alimentaires, notamment le frugivorisme, l'hygiénisme alimentaire et certains aspects du naturisme. Cela participa à populariser l'idée que l'alimentation crue, centrée sur les fruits, pouvait être bénéfique pour la santé humaine.

Extrait 4 :

## **Une réflexion profonde à nourrir**

En pratique, il est impossible de catégoriser strictement les grands singes (herbivores, frugivores, omnivores) tant leurs régimes alimentaires varient selon les espèces, les saisons et les écosystèmes. Les grands singes ne sont absolument pas frugivores et il est donc illusoire de tenter de mimer quelque chose qui n'existe pas et qui n'a jamais existé. Comme nous l'avons largement détaillé, il s'avère que les primates dits "frugivores" (qu'il serait peut-être opportun de requalifier de "frugivores non exclusifs") mangent de manière opportuniste, en fonction des saisons, des contraintes sociales et des disponibilités locales. Face à cette complexité écologique, ils nous enseignent que la nature refuse les cases trop étroites et que la survie dépend avant tout de l'adaptabilité qui devrait être la source d'inspiration dans la définition de notre modèle alimentaire.

Cette leçon de pragmatisme écologique observée chez les primates fait voler en éclats cette perception idéalisée et nous oblige à réfléchir sur la validité d'un modèle alimentaire humain aussi simpliste qu'unique... Anthropologiquement, plaquer cette idée reçue d'imiter une alimentation "naturelle" en voulant calquer le comportement alimentaire supposé des primates, sans prendre en compte ni réfléchir à leur écologie alimentaire, mène à des interprétations erronées. En définitive, ces régimes ne relèveraient-ils pas davantage d'une quête de sens philosophique, spirituelle et identitaire que d'une stricte reconstitution historique de l'alimentation ancestrale ?