



# Dr Georges MOUTON MD

Functional Medicine

## QUOTE GM #27

02/05/2018

Titre

Créé le

### **BŒUF**

*"Vous pouvez tout avoir... en offrant certains compromis. Ou, du moins, en « rééquilibrant », afin d'éviter toute connotation négative liée au terme compromis. J'ai grandi en Suisse avec un grand respect pour Dame Nature et où, comme la plupart des citoyens locaux, je ne jette pas au hasard, je recycle, j'utilise le plus souvent possible le train tout en ayant tendance à manger des aliments « propres » et de saison. Et j'exporte ces habitudes lorsque je vis dans différentes parties du monde ! Dans l'ensemble, je me considère comme étant un peu une environmentaliste. J'apporte ma petite contribution. Cependant, je ne suis pas une militante anti-viande et je ne suis pas végane non plus.*

*Je crois que, comme mes ancêtres, je dois consommer des protéines animales tout comme des produits végétaux et autres bienfaits que la nature peut nous offrir. Mais, je suis aussi consciente que le blé disponible aujourd'hui est génétiquement différent de celui que mes ancêtres ont mangé, tout comme la viande et son processus de production s'avèrent aussi radicalement modifiés, et ce d'une façon plutôt inconcevable.*

*Et c'est précisément parce que j'aime un bon morceau de viande et que je veux m'assurer de pouvoir profiter, sur notre planète et à un moment donné dans l'avenir, d'un bon steak pour dîner, que j'ai décidé d'être beaucoup plus exigeante quant à la source de mon bœuf et d'en limiter la consommation.*

*En effet, les statistiques précises varient concernant l'impact environnemental délétère de l'élevage de bétail, mais les chiffres indiquent que la production totale de bœuf se situe entre 5 fois à 13 fois plus coûteuse en termes d'environnement que la plus proche option disponible en termes de protéines animales : d'abord le porc, puis viennent ensuite le poulet, la dinde et le poisson par ordre décroissant... Quelle que soit la façon dont vous analysez cette problématique, vous observez des différences considérables.*

*Tandis que la promesse d'abandonner complètement le bœuf semble un peu exagérée pour une amatrice de steaks comme moi, l'idée de limiter ma consommation à du bœuf de très grande qualité et respectueux de l'environnement, et ce quelques fois par mois, me semble représenter le compromis approprié.*

*C'est un équilibre entre mon amour pour cette planète et l'environnement, mon désir de préserver les ressources nécessaires à d'autres formes d'élevage et d'offrir un accès élargi aux bons aliments. Et oui, il y a aussi ces fichus bénéfices secondaires tels que la santé et la volonté de combattre la cruauté envers les animaux... Parce qu'en fin de compte, c'est un tel privilège de pouvoir déguster un bon morceau de filet pur que nous nous devons de dédier à ce type de repas tout l'amour et toute l'attention qu'il mérite."*

Par ma patiente Nikki DEMBITZ