



Préface

Longtemps les tribus humaines ont parcouru la surface de la terre avec le sentiment d'appartenir au Grand Tout. En ne laissant derrière elles que la trace de leurs pieds. Mais l'être humain ne se lasse pas de découvrir, d'innover, d'inventer. Si bien que les objets ont proliféré autour de nous. Dans le monde technologique qui est le nôtre, nous ne savons plus comment choisir, parmi toutes les actions possibles, celles qui vont le moins peser sur la planète qui nous nourrit.

En y regardant de près, cependant, quelques règles simples émergent. On ne se trompe jamais en se rapprochant de la nature, en refusant de l'empoisonner, donc en se tournant vers le bio – mais que penser des produits bio qui ont fait un demi-tour du monde en avion avant de nous parvenir ? On ne se trompe jamais en préférant la production de proximité, en allant directement du producteur au consommateur. Et, bien sûr, en refusant le nucléaire – en produisant soi-même sa propre électricité, lorsque c'est possible. Mais les panneaux solaires eux-mêmes ne sont pas exempts de critique, car leur production n'est pas aussi propre qu'on pourrait le souhaiter. Comment se retrouver dans cette jungle, comment faire le bon choix ?

Notre époque a cela de particulier que, tout à la fois, nous prenons conscience des ravages que nous avons infligés à la Terre Mère et... nous nous ouvrons à la dimension spirituelle, invisible, du monde qui nous entoure.

La matière n'est qu'énergie. Elle est imbibée de conscience. « Même les atomes et les molécules ont une conscience, et chacune de ces consciences minuscules forme ses propres rêves, tout comme, d'un autre côté, chacune forme sa propre image physique », nous dit Seth dans l'un de ses livres.

Nous le découvrons depuis quelques décennies, la conscience précède la matière. Nos pensées créent le monde. D'où l'importance d'en tenir fermement les rênes. Quelles que soient les circonstances alentour, on ne se trompe jamais en cultivant la joie.

Et pour ce qui est des actions concrètes, il en est une, très simple, facile à mettre en œuvre. Le temps n'est plus où le chasseur des peuples premiers sacrifiait le gibier qui tombait sous ses flèches en le remerciant de donner sa vie. Où l'homme et la bête étaient unis dans la conscience d'appartenir à la grande famille du vivant – sachant que la substance passe de l'un à l'autre, puis de l'autre à l'un, en des cycles éternels.

Aujourd'hui, l'élevage est devenu une activité industrielle parmi d'autres. Nos frères et nos sœurs les animaux sont traités comme des objets, comme s'ils étaient dépourvus de sensations et d'émotions. Or, il se trouve que les chiffres sont formels : il n'y a pas, à l'heure actuelle, d'activité humaine plus polluante que l'industrie de la viande.

Nourrir des animaux pour les manger, comme nous le faisons aujourd'hui, constitue un formidable gaspillage des ressources naturelles. Car il faut des kilos de végétaux pour produire un kilo de viande. Alors que, comme le savent les millions d'Indiens qui sont végétariens de père en fils, les végétaux sont parfaitement aptes à nous nourrir sainement.

Qu'il s'agisse de consommation d'énergie, de consommation d'eau, de déforestation, de destruction des écosystèmes, d'atteinte au climat ou de décès par cancers et maladies cardiovasculaires, les faits sont indéniables. Il suffit pour s'en convaincre de consulter sur Internet les chiffres publiés par l'Organisation des Nations unies : même lorsque l'on se croyait averti, on demeure atterré par l'ampleur des dégâts générés par l'industrie de la viande.

Tout ce qui nous fait manger moins de produits animaux et davantage de végétaux va donc dans le bon sens. Pour notre santé comme pour celle de la Terre. Et c'est l'un des mérites du livre peu ordinaire que vous tenez entre les mains que de nous faire découvrir de délicieuses plantes et de nous aider à profiter, même en appartement, du plaisir campagnard de les voir grandir, puis de les mettre dans notre assiette et d'en absorber la substance.

Michka¹

1. Pionnière de la bio en France, Michka en faisait connaître les techniques, dès les années 1980, dans diverses revues de jardinage.

