

Zeitschrift: Habitation : revue trimestrielle de la section romande de l'Association Suisse pour l'Habitat

Herausgeber: Société de communication de l'habitat social

Band: 48 (1975)

Heft: 5

Artikel: Un centre d'écologie alimentaire

Autor: Thomé, Martine

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-127765>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Un centre d'écologie alimentaire

30

Un mot, inconnu il y a trente ans, bien que datant de 1904, revient très souvent dans notre vocabulaire ces dernières années. On le lit un peu partout, on en parle, on organise des campagnes — sur une petite ou une grande échelle — pour défendre ce qu'il représente. Ce mot magique: «écologie», signifie l'étude des milieux où vivent et se reproduisent les êtres vivants, ainsi que les rapports de ces êtres avec le milieu.

Il est maintenant admis que la modification du milieu — par un déboisement massif, par exemple, ou la suppression de certains animaux sauvages — entraîne de graves perturbations dans ce milieu, qui se répercutent sur les êtres vivants.

Mais la notion d'écologie ne s'étendait pas jusqu'alors à celle de l'alimentation humaine, et les amateurs de nourriture «saine» se contentaient d'entrer en guerre contre les différentes formes de pollution chimique qui influent sur les denrées alimentaires, tant végétales qu'animales.

Tout remettre en question

Guy-Claude Burger est allé beaucoup plus loin, est remonté aux sources, étudiant l'écologie alimentaire et redécouvrant l'alimentation originelle et l'instinctothérapie.

Ses conclusions — et surtout leur application — peuvent paraître désarçonnantes de prime abord. Mais si l'on veut les comprendre, sinon les adopter, il faut abolir toute référence au mode de penser ordinaire, accepter une remise en question totale d'un tabou qui a la vie au moins aussi dure que le tabou sexuel, celui de la gastronomie. Ce qui demande un travail psychologique important, plus qu'une simple prise de conscience. Cette remise en question totale, Guy-Claude Burger a été appelé à la faire lui-même il y a quinze ans.

Atteint d'un cancer au pharynx à l'âge de 26 ans, il reprend pour lui la chanson de Boris Vian «Je voudrais pas crever avant d'avoir connu...», n'accepte pas cette injustice du sort et remet toute sa vie en question, dans tous les domaines. Licencié ès sciences (physique et mathématiques), violoncelle solo dans l'Orchestre de chambre de Zurich, il a vécu jusque-là comme tout le monde, avec les heurs et les malheurs de tout homme dans la société dite de consommation.

L'âge des cavernes

Puisque la médecine est un éternel progrès, et que vérité aujourd'hui se révèle par là même parfois

fausse — ou partiellement erronée — demain, il est difficile d'espérer en une découverte miracle pour être certain d'une guérison. D'autre part, la diététique est encore très rudimentaire et se réduit trop souvent à une question de calories. Le corps humain est très complexe, et les découvertes de la biologie moléculaire n'ont fait que confirmer la complexité du travail biochimique qui s'y accomplit et que l'on est loin de connaître parfaitement. Il faut donc repartir à zéro et, pour tenter de comprendre son corps, rechercher les réalités biologiques globales, observer le phénomène vivant.

L'homme a hérité son organisme du monde animal. Or l'animal trouve attirants, dans la nature, uniquement les aliments dont son organisme a besoin. Il n'a pas assez d'intelligence pour se forcer à manger ce qui ne plaît pas à son odorat ou à ses papilles gustatives.

L'homme, lui, a perdu son instinct alimentaire, qui fut pourtant, à l'aube des temps, inscrit génétiquement en lui — comme pour l'animal — mais sur la base d'un milieu alimentaire naturel, alors que son intelligence, pas encore développée, ne pouvait intervenir pour fausser les données. Il a inventé la cuisine, ce qui lui permet, trompant son propre instinct, d'absorber avec délices des produits que son palais aurait refusés sous forme brute, parce que non adaptés à son équilibre biologique.

Il faut des centaines de milliers d'années pour que des mutations s'accomplissent et qu'il y ait une véritable adaptation génétique, avec fabrication de nouvelles enzymes permettant d'assimiler parfaitement de nouvelles denrées alimentaires. Aujourd'hui le corps se contente d'une accoutumance aux inconvénients que procure une nourriture non appropriée. Dès la découverte du feu et de l'élevage — bien plus tard — l'homme a commencé à transformer sa nourriture, modifiant la structure moléculaire des produits naturels, sans pour autant que sa propre structure soit modifiée.

L'instinctothérapie

Donc certaines molécules restent prises au piège dans l'organisme, ne trouvant pas les enzymes nécessaires à leur transformation totale. Il y a accumulation de matières étrangères dans le corps, dont certaines sont toxiques, d'où un terrain favorable à la réception des microbes et des virus. Les substances non assimilées encrassent l'organisme, qui réagit comme un moteur construit pour un carburant et que l'on s'efforcera de faire fonctionner avec un autre. Il y a dégénérescence des cellules et vieillisse-

ment pathologique, qui se superpose au vieillissement biologique normal prévu par la nature.

Revenant aux origines, et conséquent avec lui-même, Guy-Claude Burger a tenté l'expérience d'abord sur lui et ses proches, ayant convaincu sa femme — non sans peine au début, tellement cela bouleverse les habitudes acquises, semble-t-il, depuis toujours — de renoncer à la cuisine et même d'assaisonner les mets en salade, et de consommer uniquement des produits originels, c'est-à-dire comme on les trouve à l'état brut dans la nature.

Les enfants — il y en a six maintenant, dont quatre sont nés après la nouvelle alimentation — sont libres de manger ce qu'ils veulent, autant qu'ils en veulent. C'est la loi naturelle de l'adaptation. Le corps humain, comme celui de l'animal, doit retrouver son instinct qui lui fera consommer ce dont il a besoin, mais pas plus.

Il convient de distinguer instinct et envie. Les repas gastronomiques copieusement arrosés ou même certains plats cuisinés peuvent faire envie, mais la somnolence, les lourdeurs digestives que leur consommation entraîne, quand ce n'est pas plus, prouvent assez que le corps, lui, n'en avait nul besoin.

Rien du végétarien

Il ne faut pas confondre l'écologie alimentaire avec le végétarisme ou le végétalisme, qui sont basés sur une idéologie assez simpliste de «retour à la nature», mais une nature très «civilisée», un peu comme ces gens qui ne mangeraient pas en forêt sans avoir transporté leurs fauteuils, table et glacière portative. L'adepte de l'alimentation originelle a une table bien garnie, mais sans artifice, c'est-à-dire qu'il consomme tous les produits, quels qu'ils soient, à l'état cru et sans y adjoindre le moindre assaisonnement. Mais il a la joie de redécouvrir le goût des aliments tels qu'ils sont dans la nature, et retrouve par là même des sensations oubliées depuis l'enfance.

Sur la table s'étalent tous les fruits — y compris les fruits exotiques — tous les légumes, les champignons, les oléagineux, le miel (provenant d'abeilles nourries sans sucre), les œufs (pondus par des poules qui disposent de 100 m² par tête), de la viande (fournie par un élevage de vaches, cochons et chevaux où les bêtes ne sont nourries avec aucun aliment «en granulés»), des poissons et des crustacés. Il faut alors chercher, parmi le choix le plus complet possible d'aliments, celui qui semble le meilleur. Mais il faut faire cette recherche sans rien avaler de ceux que l'on goûte, sinon la digestion se complique. Lorsqu'on a trouvé un aliment «lumineux», on en

mange jusqu'à l'arrêt instinctif, comblant ainsi un besoin particulier. Pour ne pas donner à l'estomac trop de problèmes différents à résoudre à la fois, il faut consommer le minimum de sortes d'aliments différents, mais assez de chacun de ceux que l'instinct a désignés pour que le corps puisse satisfaire complètement ses besoins.

Attention, danger !

Il est déconseillé de se lancer tout seul dans ce genre d'expérience. Tout d'abord, les produits du commerce, non cultivés biologiquement, s'ils sont consommés crus, risquent de donner naissance à une faune intestinale dangereuse.

Il ne faut pas non plus appliquer partiellement la méthode, se permettant certaines dérogations qui faussent tous les résultats espérés.

Pour ceux que cela tente, Guy-Claude Burger a mis au point, au Centre d'écologie alimentaire d'Eclépens¹ un cours d'introduction qui, en une séance, repas compris, vous initie aux subtilités des retrouvailles avec l'instinct. On peut ensuite consulter le centre si l'on éprouve quelques problèmes en se débrouillant seul. De plus, un service de vente et d'expédition assure pour toute la Suisse la distribution d'un grand choix de produits conformes aux exigences de l'alimentation originelle.

Bien appliquée, cette nouvelle manière de se nourrir semble procurer d'excellents résultats. Les douleurs et l'infection disparaissent; les activités intellectuelles sont stimulées; chez les enfants, les résultats scolaires sont très brillants et obtenus sans peine; les accouchements se font pratiquement sans douleur (Mme Burger se relève immédiatement après, s'occupe elle-même du nouveau-né et reprend son travail une heure après la naissance); les odeurs corporelles disparaissent, les cheveux ne se salissent plus. Et certains malades — que la médecine traditionnelle n'arrivait pas à soulager — ont repris une vie normale en adoptant l'instinctothérapie.

Bonne chance donc à ceux qui auront le courage — car il en faut — de tout remettre en cause.

Martine Thomé

¹ Tél. (021) 87 76 85.