

La Défaite de l'Occident

Joseph Nduriri mai 2026

L'exposé de mon collègue Emmanuel Todd Français n'est pas complet, car il ne traite que des symptômes. Mon approche s'intéresse à la cause profonde du problème.

Mon postulat, ou axiome, est que la défaite de l'Occident est avant tout une question d'alimentation et de nutrition. Les sociétés occidentales consomment trop de junk food et de fast-food — ce que l'on pourrait appeler de la « nourriture qui fait grossir » — provenant d'enseignes telles que McDonald's et des kebabs. Les populations consomment des quantités excessives d'aliments contenant des pesticides, des additifs chimiques et du sucre. Selon Arte TV, une consommation excessive de sucre peut altérer les fonctions cérébrales en perturbant l'intégration correcte des acides gras oméga-3 dans le cerveau. Les oméga-3 contribuent au bon fonctionnement des connexions entre les neurotransmetteurs, et leur déficit peut entraîner un ralentissement des performances cognitives ainsi que des dysfonctionnements pouvant conduire à de mauvaises décisions stratégiques, telles que la désindustrialisation et le transfert de technologies à l'étranger.

Le sucre contribue au développement de cancers et de maladies métaboliques chroniques telles que le diabète. Une consommation excessive de sel favorise l'hypertension artérielle, tandis qu'un excès de matières grasses contribue à l'obésité et peut également accroître le risque de diabète. Le manque de légumes affaiblit le système immunitaire, car environ 60 % de l'activité immunitaire est liée à l'intestin, où les micro-organismes bénéfiques dépendent des nutriments présents dans les légumes. On pourrait dire, sur le ton de la plaisanterie, que les Occidentaux ont peur de manger des légumes parce qu'ils craignent de devenir eux-mêmes des légumes. Enfin, la sédentarité nuit également aux populations occidentales.

La santé est multifactorielle et nécessite une approche systémique. Il convient de prêter attention aux interactions entre l'industrie pharmaceutique, les polluants environnementaux, les additifs alimentaires et les pesticides, qui peuvent contribuer à l'apparition de maladies tout en créant une demande de traitements médicaux.

La seule manière d'inverser la dynamique du déclin occidental est d'adopter, lorsque cela est possible, une alimentation biologique, de maintenir un régime alimentaire équilibré et de pratiquer régulièrement une activité physique. Enfin, et ce n'est pas le moins important, l'Occident doit se réindustrialiser afin de corriger son déficit commercial.

L'Occident a peut-être perdu une bataille, mais il n'a pas perdu la guerre.

L'Occident a encore un avenir s'il s'attaque aux causes profondes de ses problèmes.