

Santé et Alimentation

Florilège d'idées fausses (et même parfois idiotes ... ou naïves) sur l'alimentation crue 1/2

Bien que les méfaits de la cuisson soient de mieux en mieux connus, bien qu'au vu des réalités scientifiques les pouvoirs publics encouragent la consommation de fruits et de légumes, un grand nombre de personnes demeurent dans l'ignorance des dangers inhérents à la transformation des aliments.

Et même si une prise de conscience commence à émerger, de nombreuses idées fausses, parfois colportées par des scientifiques médiatiques, entretiennent inquiétudes, interrogations et confusions dans l'esprit du public. Nous en avons relevé une bonne dizaine.

Voici les cinq premières, d'autres sont à venir dans les prochains articles de votre blog préféré.

1ère idée fausse : La cuisson est une prédigestion

« Elle facilite le travail de l'organisme. On assimile beaucoup mieux une soupe de poireaux que le légume lui-même par exemple. »

Il ne faut pas tout confondre. Ce n'est pas parce qu'un aliment est plus facile à manger après cuisson qu'il est mieux assimilé par l'organisme. L'élévation de température bouleverse considérablement les structures moléculaires des aliments, la digestion aussi. Mais c'est là leur seul point commun.

Lors de la digestion, l'organisme met en œuvre des processus biochimiques complexes et très organisés pour littéralement démonter les molécules alimentaires et en extraire les éléments nutritifs dont il a besoin. Cela ne ressemble en rien aux cascades de réactions chimiques qui se produisent dans une casserole ou dans une poêle et dont le résultat est difficilement prévisible. Il arrive aussi parfois que la cuisson casse des liaisons chimiques, facilitant ainsi l'absorption de certaines molécules. C'est le cas pour le blanc d'œuf. A la cuisson, la rupture des liaisons chimiques des protéines libèrent les acides aminés et les rendent ainsi bio-assimilables. C'est la raison pour laquelle certains conseillent de le consommer cuit.

Bio-assimilable se dit d'un composé qui passe la barrière intestinale et se retrouve dans les masses circulantes. Ce critère a été mis au point par l'industrie pharmaceutique pour l'évaluation des médicaments par voie orale. L'alcool est bio-assimilable, cela ne signifie pas qu'il faille en conseiller la consommation.

Comme pour tous les autres aliments naturels, l'organisme dispose des mécanismes nécessaires pour démonter les protéines du blanc d'œuf cru, mais il n'en traite qu'une partie. Certains ne voient là qu'incurie de la nature et la preuve de la nécessité de la cuisson, justifiant ainsi son rôle de pré-digestion. Mais une telle explication ne tient pas lorsqu'on la considère sur le temps long de l'évolution. Depuis la nuit des temps, l'œuf fait parti de la palette alimentaire humaine. On ne peut sérieusement soutenir que nos organismes n'y soient pas adaptés. Si notre système digestif "gaspille" une partie des protéines du blanc d'œuf, c'est peut-être parce qu'il n'en a pas besoin, voire que leur assimilation pourrait lui être préjudiciable. Rien ne prouve qu'il s'agisse là d'une déficience de notre système digestif.

En revanche, ce qui est sûr et largement démontré par de multiples études, c'est que la chaleur favorise la formation de composés chimiques que le système digestif ne sait pas traiter.

Le problème, c'est justement que ces composés, dont certains sont toxiques, sont bio-assimilables. Ils traversent la paroi intestinale et polluent l'organisme. C'est le cas des réactions chimiques entre protéines et glucides qui produisent de l'acrylamide et des A.G.E. C'est le cas aussi de l'oxydation des lipides, produisant des graisses saturées qui s'accumulent dans les artères, notamment sous forme de mauvais cholestérol.

Si la cuisson est une prédigestion, elle est vraiment de très mauvaise qualité. Non seulement elle ne facilite en rien le travail de l'organisme, mais au contraire, elle l'empoisonne à petit feu.

Santé et Alimentation
Florilège d'idées fausses (et même parfois idiotes ... ou naïves)
sur l'alimentation crue 1/2

2ème idée fausse : La cuisson nous protège des micro-organismes pathogènes

« C'est dangereux de manger cru à cause des micro-organismes. Surtout la viande ou les œufs à cause des parasites ou des salmonelles. »

S'il est exact que la cuisson peut supprimer des micro-organismes potentiellement pathogènes, cet avantage pèse bien peu face aux inconvénients que constitue la présence massive de métabolites toxiques et cancérogènes issus de la cuisson et la perte de nombreux micro-nutriments indispensables. De plus, la cuisson est une protection toute relative.

D'abord parce que certains micro-organismes résistent à la chaleur, ensuite parce que l'aliment, dès qu'il s'est refroidi, est immédiatement réinvesti par les micro-organismes ambiants. La meilleure protection est en réalité une bonne hygiène à tous les stades de la chaîne alimentaire, du champ à l'assiette.

Dans les pays développés, ces conditions d'hygiène sont suffisamment surveillées pour assurer une protection optimale. Enfin, le risque d'intoxication dépend aussi de la capacité de résistance de l'organisme aux agressions extérieures.

Or l'effet conjugué des métabolites issus de la cuisson qui polluent l'organisme et des carences provoquées par la destruction de micro-nutriments essentiels, affaiblit considérablement l'organisme. Il ne faut donc pas s'étonner que les épidémies de gastro-entérites soient si fréquentes dans un contexte d'alimentation cuite. Cela peut étonner mais habituellement, les personnes qui mangent cru témoignent être épargnées par ces problèmes. Dommage qu'il n'existe pas encore, à notre connaissance, d'étude scientifique qui vienne confirmer ces observations empiriques. On peut toutefois noter que l'étude de l'Université de Washington sur les os, évoquée dans notre billet du mois dernier, signalait des marqueurs d'inflammation systémique remarquablement bas chez les crudivores par rapport au groupe témoin. Cela signifie que, dans un contexte d'alimentation crue, le système immunitaire n'est pas en permanence sur-sollicité. Il serait donc plus apte à réagir promptement et efficacement à des agressions extérieures.

3ème idée fausse ... et naïve : La cuisson a rendu la vie plus facile.

« La cuisson a été une révolution pour l'Humanité: auparavant, on passait un temps considérable à manger, mastiquer. En cuisant notre nourriture, cela nous a permis de consacrer davantage de temps à d'autres activités »

Si la cuisson constitue une révolution pour l'humanité, l'idée qu'elle nous aurait facilité la vie est fallacieuse. La palette alimentaire crudivore ne se résume pas à quelques racines coriaces ou végétaux revêches comme des steaks trop cuits. Elle se compose de milliers de nourritures croquantes comme la pomme, tendres comme la banane, juteuses comme le raisin, moelleuses comme l'avocat, crémeuses comme le durian, sucrées comme les dattes, suaves comme le miel, parfumées comme le jus de coco, ... De quoi se sustenter sans risquer une luxation de la mâchoire. Même la viande est plus tendre crue que cuite. Seuls ceux qui n'en ont jamais mangée crue prétendent le contraire.

Et s'il peut arriver que l'on prenne quelquefois du temps à manger, c'est seulement parce que c'est bon et qu'on y trouve plus de plaisir. En revanche la cuisson implique beaucoup de contraintes. Elle nécessite du matériel, un équipement ad hoc. Il faut consacrer du temps, parfois beaucoup, à la préparation, puis au nettoyage des ustensiles.

Les fausses contraintes qu'on attribue à un mode de vie crudivore révèlent une ignorance, voire une incapacité à imaginer la simplicité et le confort d'un tel mode de vie.

Santé et Alimentation
Florilège d'idées fausses (et même parfois idiotes ... ou naïves)
sur l'alimentation crue 1/2

4ème idée fausse ... et même idiote : La cuisson est un moyen de stabiliser les aliments

« La cuisson est un moyen de stabiliser les aliments car il beaucoup plus aisé de conserver plus longtemps un aliment cuit. »

La cuisson ne stabilise pas les aliments, elle les change de nature. Une fois cuit un aliment se détériore aussi vite, voire dans certains cas plus vite que l'aliment cru.

L'œuf est un bon exemple. Cru, il se conserve très bien plusieurs semaines à température ambiante. Un verni naturel protège la coque et empêche la pénétration de bactéries. Cuit, cette protection n'existe plus. Quelques jours à température ambiante suffisent pour qu'il soit impropre à la consommation.

5ème idée fausse : Renoncer à la cuisson, c'est perdre la dimension culturelle et le lien social et convivial qu'elle apporte.

« Renoncer à la cuisson, ce serait se priver de bien aimer la cuisine et tout ce qu'elle a de culturel, de social, de convivial, d'agréable puisque nos goûts sont ainsi formés. »

Certes la cuisine a une dimension culturelle, comme toute activité humaine. S'alimenter sans cuisiner aussi ! Comme les autres activités humaines, elle a une dimension culturelle, peut-être différente de celle de la cuisine mais tout aussi valable. Pourquoi d'ailleurs ne serait-elle pas plus noble que la culture MacDo ou Coca-Cola ?

Quand à la convivialité, manger cru ne signifie pas l'abandon de toute sociabilité. On partage régulièrement à table de bons moments de convivialité en mangeant cru même avec des personnes qui mangent cuit. Enfin c'est une idée totalement fausse de croire que nos goûts seraient formatés et ne pourraient apprécier que des aliments transformés. Il n'en est rien. Nos goûts ne sont pas immuables. Même formés par l'agro-business dès le plus jeune âge, ils changent du tout au tout et très rapidement au contact des aliments crus.

Dès que la part d'aliments cru devient majoritaire, les sensations changent radicalement, et avec un choix d'aliments judicieux, le plaisir gustatif prend même une dimension inattendue.