

HALTE AUX IDÉOLOGIES ALIMENTAIRES

Docteur Jean-Paul Curtay

MANGER 100 % CRU NE PRÉSENTE-T-IL QUE DES AVANTAGES? CERTAINEMENT PAS, POUR JEAN-PAUL CURTAY, MÉDECIN NUTRITHÉRAPEUTE, QUI MET EN GARDE FACE AUX RISQUES D'UN RÉGIME UNIQUE. VOICI SES CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION OPTIMALE.



Je suis gêné de voir l'idée de se faire du bien en mangeant associée à un seul régime. Aucune école n'a raison à 100 %. La réalité est trop complexe et nos connaissances incomplètes. Au lieu de suivre un ensemble de règles préétablies – ce qui s'apparenterait à une idéologie, voire à une religion –, pourquoi ne pas emprunter le meilleur de l'alimentation végétarienne, méditerranéenne, celle de la Chine rurale ou d'Okinawa? Chacune peut aussi prétendre faire du bien.

Les théoriciens promoteurs du régime crudivore affirment que les aliments cuits entraînent davantage de réactions immunitaires que les aliments crus. C'est globalement vrai. Mais d'autres de leurs arguments sont faux. Prenez l'idée selon laquelle les enzymes qui permettent de digérer les aliments seraient détruites au-delà de 40 degrés. Certes, mais

la capacité digestive du pancréas est huit fois supérieure à ce qui est nécessaire. Une bonne digestion repose beaucoup plus sur une bonne mastication et un environnement sans stress que sur la présence d'enzymes dans les aliments.

Plus inquiétant, le régime crudivore favorise certains déficits et carences. La plupart des crudivores sont végétaliens. Et si, dans les études, l'alimentation végétarienne est associée à une réduction des risques dans presque toutes les pathologies (sauf la maladie d'Alzheimer), elle ne génère pas un gain de longévité marquant. La raison est qu'elle favorise les déficits en vitamine B12, ce qui accroît les risques de troubles circulatoires et de neurodégénérescence. De plus, par manque d'information, les végétariens choisissent rarement les bonnes huiles (colza, mélange lin-olive vierge...) et finissent par avoir un plus mauvais rapport entre oméga 6 et oméga 3 que les omnivores.

Autre carence typique chez les végétariens : le fer. Le meilleur fer végétal (issu du soja ou des lentilles) est mal absorbé par le corps. Les végétariens ont aussi de plus lourds déficits en zinc, qui est la clé de l'anabolisme. Cela pose particulièrement problème chez les femmes enceintes, les enfants et les adolescents en forte croissance. Certes, ces derniers tirent profit de ne pas ou peu consommer de viande. Mais lorsqu'on observe le rapport gain-risque de cette consommation, il reste très positif. À condition de choisir une viande non industrielle, de qualité et de ne pas la faire roussir, encore moins noircir.

Voilà qui révèle l'un des avantages du régime végétarien, encore plus net en ce

qui concerne le régime crudivore. Pour les adeptes, donc, pas (ou peu) d'aliments rousés ou noircis, autrement dit pas de transformation des protéines en molécules de Maillard. Des protéines qui, lorsqu'elles subissent un tel sort, ne sont plus utilisables par le métabolisme et s'accumulent sous forme de pigments dans les tissus, y compris les neurones (les taches de vieillesse qui apparaissent sur la peau leur sont apparentées). Cela peut aussi contribuer à l'apparition d'intolérances alimentaires, aggraver les pathologies allergiques et inflammatoires. Ou pire, contribuer à altérer les capacités cardiaques ou cérébrales et favoriser les maladies neurodégénératives. Pire encore, lorsque ce rousé ou noirci touche les viandes et les poissons contenant de la créatine, les molécules de Maillard se collent aux gènes, accélèrent le vieillissement et sont facteurs de cancers. Un point très fort en faveur du cru.

EFFETS INFLAMMATOIRES

On peut, bien sûr, être végétarien non-crudivore, flexitarien ou omnivore et éviter de roussir et noircir les viandes et les poissons... De même, mieux vaut éviter les fonds de tarte ou pizza noircis, les céréales grillées, les biscuits, les biscuits et la croûte du pain, si elle est trop foncée.

Revenons aux carences auxquelles s'exposent les végétariens et avec eux les crudivores. Pour expliquer une perte de masse osseuse plus accrue chez ces derniers, on cite le déficit en vitamine D, plus fréquent chez eux. Un déficit qui pourrait être prévenu par une supplémentation en vitamine D, en zinc (sans lequel on ne peut pas



LE MODÈLE OKINAWA

Le Japon, où la part du végétal est écrasante (78 % des aliments consommés), où le cru est très présent, où les cuissons sont non agressives (pas de barbecue, grillade, cuisson au four ou à la poêle mais une saisie rapide au wok ou une cuisson longue à basse température), me paraît être un modèle plus complet, plus proche des connaissances actuelles.

Mais les anciens d'Okinawa, même s'ils détiennent le record mondial de longévité en bonne santé, un taux de centenaires impressionnant (61 pour 100 000 alors que la France, bien placée, n'en compte que 22 pour 100 000), cinq fois moins de maladies cardiovasculaires, cinq fois moins de cancers du sein, six fois moins de cancers de la prostate, environ dix fois moins de démences chez les plus de 100 ans, ne font pas tout bien.

Ils cuisent avec de l'huile de colza, qui ne devrait pas être cuite, ils boivent du saké, un alcool de riz dont les effets santé sont loin d'être à la hauteur de ceux du vin rouge (de préférence bio, au vu de la quantité de pesticides épandue sur les vignes). Enfin, ils ne connaissent pas le chocolat noir (les pauvres!), dont les polyphénols sont puissamment cardioprotecteurs et améliorent l'humeur.

fabriquer de trame osseuse) ainsi que par un apport en protéines complètes (nous allons y revenir) et une activité physique au quotidien, qui stimule la circulation et nourrit le tissu osseux.

Autrement dit, un végétarien insuffisamment informé, qui ne choisit pas les bonnes huiles d'assaisonnement et ne prend pas les compléments indispensables pour compenser les manques, peut ne pas se faire que du bien. Il en va de même, en un peu plus grave, pour les crudivores. Même s'il est indéniable que le cru apporte d'excellents chosés.

Le fait d'éliminer la viande et les produits industriels et, encore mieux, de manger bio, amène une alimentation considérablement moins inflammatoire. Or l'inflammation est derrière le surpoids, le diabète, les maladies cardiovasculaires, les cancers, les maladies d'Alzheimer et de Parkinson, et pas seulement derrière les maladies inflammatoires à proprement parler.

Les protéines animales accumulent les effets inflammatoires : par l'altération

de la flore digestive mais aussi à cause de la présence en excès de fer, leucine (un acide aminé), acide arachidonique, endotoxines et polluants multiples, dont les perturbateurs endocriniens. De leur côté, les végétaux, riches en antioxydants et en polyphénols, font l'inverse, surtout s'ils sont bio.

CAROTÉNOÏDES ET LYCOPÈNE

Le fer est non seulement un violent pro-oxydant, un très puissant pro-inflammatoire mais aussi un facteur de croissance des virus, bactéries, champignons, parasites et cellules cancéreuses. Autant, il faut éviter une carence en fer, autant, en recevant trop par l'alimentation (la source principale étant la viande) accroît le risque de survenue de pathologies aiguës et chroniques.

Si les femmes vivent en moyenne sept ans de plus que les hommes et ont moins le cancer (une femme sur quatre contre un homme sur trois), c'est principalement parce que chaque mois, avec leurs règles, elle perdent aussi

© (à gauche) Santé Nature Innovation; Peter Menzel/Cosmos



DEPUIS TRENTE ANS, le photographe Peter Menzel met en scène des familles et individus du monde entier avec leur nourriture quotidienne. Ci-dessus, ses rencontres avec des consommateurs de cuisine méditerranéenne (Italie), chinoise traditionnelle, inuite et japonaise (le régime dit d'Okinawa). Quatre types d'alimentation dont le docteur Curtay appelle à s'inspirer.

du fer. Les hommes, de leur côté, pourraient se protéger en mangeant moins de viande et en donnant leur sang dans les centres de transfusion régulièrement, ce qui leur conférerait les mêmes avantages. Les témoignages sont là pour le vérifier. Les personnes qui renoncent à la viande, et ainsi aux molécules de Maillard, se sentent beaucoup mieux, ont moins de douleurs, de migraines, etc.

Le cru a un atout incontestable : il fait profiter d'un apport en vitamines, telles que la C et la B9, qui sont détruites

par la chaleur. Le fait de consommer des aliments germés, riches en vitamines, est aussi un atout. Malheureusement, rien n'est bon ou mauvais à 100 %. Le cru est un handicap pour l'absorption des caroténoïdes : le bêta-carotène, qui donne sa couleur orange à la carotte et au potiron, et le lycopène, qui donne sa couleur rouge à la tomate. Or, ces caroténoïdes jouent un rôle important dans les défenses anti-infectieuses, la lutte anti-oxydante et anti-inflammatoire ainsi que la prévention de nombreuses maladies, dont, exemple parmi d'autres, le cancer de la prostate.

Les mangeurs de tomates crues ne bénéficient pas de la réduction du risque lié au cancer de la prostate alors que les mangeurs de pizza ou de sauce tomate, oui. Cela s'explique par le fait que les caroténoïdes sont intimement liés aux fibres. Si l'on ne cuit pas une tomate, le lycopène reste lié aux fibres et est en grande partie éliminé avec elles par les voies naturelles. La cuisson, de son côté, détache le lycopène des fibres. Par ailleurs, les caroténoïdes

sont des liposolubles, ce qui facilite leur absorption lorsqu'ils sont associés à des graisses. Mais un crudivore bien informé peut contourner le problème en broyant ses aliments, ce qui engendre un effet proche de celui de la cuisson.

CARENES EN PROTÉINES

En revanche, la cuisson présente l'avantage de stériliser les germes. Si les germes dangereux se trouvent dans la viande, les produits laitiers et les œufs, les végétaux, eux, ont tendance à apporter des micro-organismes aux effets positifs sur la flore. Citons, par exemple, le *Bifidobacterium plantarium* contenu dans les olives. Une simple feuille d'épinard apporte environ huit cents espèces différentes de micro-organismes. Plus facile, lorsque l'on sait cela, de ne pas tomber dans le panneau des vendeurs de boissons lactofermentées, bourrées de sucres ou édulcorées. On en trouve encore davantage dans les légumes lactofermentés, choucroute en tête, mais aussi, entre autre, dans les yaourts

© Peter Menzel/Cosmes

de soja au *Bifidobacterium* (bifidus) et *Lactobacillus*. Même si pour la flore, le principal reste de ne pas être abreuvée de fer (viande), de sucres rapides et de graisses saturées mais au contraire, d'être nourrie en fibres végétales. Aucune cure de probiotiques n'aura d'effet durable sans cet environnement alimentaire. De ce point de vue, végétariens et crudivores marquent un point fort.

En revanche, ils en concèdent un lorsque l'on sait que la cuisson neutralise certains toxiques, comme ceux de la pomme de terre ou des haricots verts. Et qu'elle rend digeste des aliments qui autrement ne le sont pas, comme le riz. Il serait bien dommage de s'en passer, d'autant plus que nous avons maintenant accès à des riz « plus », comme le basmati, à l'index glycémique intéressant, les riz rouge, violet, noir, riches en polyphénols.

Mais le plus préoccupant est qu'un régime crudivore facilite à moyen terme les carences en protéines. Un végétarien sait qu'il faut associer à chaque repas une céréale et une légumineuse afin d'avoir des protéines complètes, c'est-à-dire apportant l'éventail des neuf acides aminés essentiels, que nous ne sommes pas capables, comme pour les vitamines et les minéraux, de fabriquer nous-mêmes. Quelques végétaux sont quasi complets : le soja et le quinoa. Les légumineuses et céréales crues sont, elles, indigestes. Un problème que le crudivore informé pourra partiellement contourner en les consommant germées.

Or, les protéines forment nos muscles, nos tissus ainsi que tous les outils qui nous permettent de fonctionner. Résultat, les crudivores perdent du poids – en moyenne, 10 kg pour les hommes et 12 kg pour les femmes. Une partie

CE N'EST PAS PONCTUELLEMENT MAIS TOUS LES JOURS QUE NOUS DEVONS OPTIMISER NOTRE RAPPORT AUX ALIMENTS

de cette perte s'explique par la diminution de la masse grasse. Cela est globalement bénéfique, même si un excès de perte de masse grasse rend plus frileux et peut faire perdre leur fertilité aux femmes (un « interrupteur » la coupe s'il n'y a pas assez de réserve pour assurer le coût énergétique d'une grossesse et d'un allaitement). Ce sont ainsi 30 % des femmes crudivores qui sont infertiles. La perte de masses musculaire et d'organes a, elle, des conséquences négatives : perte de masse osseuse, surexposition aux infections (la masse musculaire est la réserve en glutamine, le principal carburant des globules blancs).

La situation est encore compliquée par le fait que certains crudivores s'imposent d'autres restrictions : les granivores (consommer surtout des graines), les frugivores (des fruits), les instinctos (consommer les aliments, dont les produits d'origine animale, sans les mélanger), les liquidariens (presque uniquement des jus)... Ceci entraîne à coup sûr des effets négatifs encore plus rapidement que chez les adeptes d'une « écologie alimentaire », à savoir la consommation de cru (viande, poisson et insectes compris).

Végétarien, crudivore... Certes, l'orientation est bonne et soutenue par de nombreuses études mais se soumettre à ce diktat n'est pas judicieux pour les femmes enceintes ou carencées en fer, les enfants ou les adolescents en forte croissance et amène à exclure des aliments santé.

On peut remédier aux déficits engendrés (vitamines D, B12, zinc...) grâce à une complémentation quotidienne adaptée, sans fer ni cuivre. Car dans les compléments alimentaires, ces derniers détruisent les antioxydants,

transforment la vitamine C en générateur de radicaux libres, antagonisent l'absorption du zinc et sont violemment pro-oxydants et pro-inflammatoires. Plusieurs études montrent que leur présence dans les compléments augmente la mortalité, quelle qu'en soit la cause.

Pour les autres, les risques de carences et d'effets négatifs sur la santé sont élevés, ce qui incite à recommander que de telles pratiques alimentaires, très restrictives, soient limitées dans leur durée. Or, ce n'est pas ponctuellement mais tous les jours que nous devons optimiser notre rapport aux aliments.

À 100 ANS, TOUT EST POSSIBLE

Mais si les contraintes crudivores sont une opportunité parmi d'autres de manger sain et délicieux – j'ai partagé en famille le dîner crudivore du réveillon de la Saint-Sylvestre au 42 Degrés, à Paris, où nous avons eu droit à un véritable feu d'artifice de saveurs –, je vous conseille de vous informer et de « faire votre marché » plutôt que de suivre une « religion » alimentaire trop rigoriste. Chaque jour (c'est mon métier), je découvre des études qui apportent de nouveaux outils de mieux-être. Chacun peut améliorer son rapport aux aliments et les transformer en alliés.

Les anciens d'Okinawa (encadré page précédente) ne nous offrent-ils pas un bel exemple en affirmant qu'après 100 ans tout est encore possible ? Santé, longévité, amour, bonheur, créativité, abondance, harmonie. ●

www.lanutritherapie.fr
www.parcours-okinawa.fr
 Okinawa, un programme global pour mieux vivre, éd. Anne Carrière (nouvelle édition revue et augmentée).