

fUn&tEch

L'ASTUCE SANTÉ DU DR SANDRA STALLAERT

LA CUISSON : UN GESTE QUOTIDIEN ... PAS SI ANODIN

La cuisson fait partie de notre quotidien. Pourtant, derrière ce geste banal se cachent des mécanismes souvent méconnus. Toutes les méthodes de cuisson ne se valent pas et certaines peuvent même produire des substances nocives.



Une stratégie simple consiste à accompagner les repas de légumes en abondance. Riches en fibres, antioxydants et composés protecteurs, ils participent à neutraliser une partie des effets des substances potentiellement nocives issues de la cuisson.

Chauffer les aliments au-delà de 100°C détruit une grande partie des vitamines, oligo-éléments et minéraux qu'ils contiennent. Mais ce n'est pas le seul problème. On alerte beaucoup sur l'usage abusif des pesticides et autres produits chimiques, mais on parle peu des méthodes de cuisson dont certaines produisent des molécules tout aussi, voire plus toxiques encore. Ces molécules n'étaient pas présentes à l'origine : c'est la cuisson qui les a fabriquées ! Plus la température est élevée et la durée de cuisson longue, plus ces substances sont susceptibles d'apparaître. Parmi elles, on retrouve des composés aux noms peu engageants : acrylamide, glycotoxines, hydrocarbures aromatiques polycycliques, acroléine, benzopyrènes, nitrosamines ou encore amines hétérocycliques.

Autant de molécules associées à des effets délétères pour la santé lorsque l'exposition devient excessive.

Le barbecue, champion de production de composés indésirables

Quittons un instant la théorie pour observer notre assiette. Tout ce qui est croquant, croustillant, frit, grillé ou rôti contient ces substances issues de la cuisson à haute température. La belle baguette bien dorée, les biscottes, les gratins, les chips, les frites, les biscuits, les crackers, les cornflakes ou encore les pommes de terre rissolées sont particulièrement concernées. Les viandes très grillées sont également dans le viseur. Certaines études estiment qu'un steak fortement grillé peut produire autant de composés toxiques que la consommation de 5 à 20 cigarettes ! La comparaison varie selon la taille et le degré de cuisson, mais elle illustre bien l'impact potentiel d'une telle cuisson. Et s'il y a un champion dans la production de composés indésirables, c'est bien le barbecue, surtout lorsque les aliments sont brûlés. Le barbecue reste un plaisir convivial qu'il n'est pas nécessaire de bannir. Quelques précautions permettent toutefois d'en limiter les risques :

- Privilégier un grill électrique vertical, ou placer la viande loin des braises dans un barbecue classique.
- Choisir des viandes maigres, afin

de limiter les graisses qui tombent sur les braises et génèrent des fumées.

- Couper la viande en tranches fines qui cuisent plus rapidement.
- Nettoyer la grille entre deux cuissons pour éliminer les résidus carbonisés.
- Utiliser épices et aromates qui réduisent la formation de certaines molécules toxiques.
- Faire mariner la viande avant de la griller. Cela réduit considérablement la formation de composés indésirables.
- Faut-il pour autant tout manger à la vapeur ou à basse température ? Bien sûr que non. Comme souvent en nutrition, tout n'est qu'une question d'équilibre.

L'idéal est d'alterner les techniques et de privilégier le plus souvent des cuissons douces et relativement courtes : à la vapeur, à l'eau, à l'étouffée ou au four à basse température.

En résumé, il ne s'agit pas de renoncer aux plaisirs de la table, mais de varier les techniques de cuisson et d'éviter les excès de températures élevées. Une cuisine plus douce pour une assiette plus saine. Bon appétit !



Dr Sandra Stallaert est médecin, homéopathe et nutritionniste. De nationalité belgo-suisse, elle exerce à l'île Maurice et consulte à distance dans le monde entier. Elle anime des groupes de jeûne de 3 jours à distance, des cercles de méditation, et partage de nombreux conseils santé faciles à appliquer au quotidien sur sa page Facebook "Miam la Vie". Elle est l'auteur de deux ouvrages parus aux éditions Jouvence : *3 jours de jeûne, c'est parti !* et *C'est le CHAOS là-haut !*

Website :

