



# Cuisine santé : TOUT NATUREL

**Au 21<sup>e</sup> siècle, cuisiner santé exige presque d'être enquêteur scientifique. Du moins si votre enfant est malade. Heureusement pour le fils autiste de Maria Acosta<sup>1</sup>, celle-ci est bachelière en sciences.**

« J'ai découvert que la majorité des enfants autistes sont allergiques au nickel, dit-elle. Et l'unique ou principale source de nickel trouvée était la batterie de cuisine en inox de maman. » L'acier inoxydable, qui contient notamment du chrome, du nickel et du zinc, est généralement reconnu comme un des matériaux les plus sécuritaires pour les batteries de cuisine, sauf si vous êtes allergique au nickel. Ces métaux toxiques à fortes doses peuvent se lessiver dans la nourriture si l'inox est usé, surchauffé ou en contact avec des aliments acides (tomates, rhubarbe, citron, choucroute). « Mon expérience personnelle m'indique que tout produit ou supplément alimentaire qui a été en contact avec des contenants en acier inoxydable vont avoir un taux très élevé de nickel », dit Mme Acosta. « Selon une étude réalisée à Singapour, les allergies au nickel sont passées de 14% en 1984 à 20% en 2003 », rapporte l'Agence Science Presse<sup>2</sup>.

Après avoir longuement analysé les divers types de batteries de cuisine, Mme Acosta conclut : « Les casseroles en terre cuite sont celles qui donnent le meilleur goût aux aliments. Comme pour tout produit émaillé, il faut par contre chercher celles dont les vernis et peintures sont garantis sans plomb ni cadmium. La quincaillerie Dante, près du marché Jean-Talon à Montréal, importe d'Italie une gamme de ces casseroles très belles, abordables et résistantes. Il faut suivre au pied de la lettre les instructions pour préparer les casseroles avant l'utilisation. L'unique qui a cassé, c'était de ma faute : je l'ai échappée ! »

## Chaudrons préférés et boudés

Les découvertes de Mme Acosta sur la sécurité des matériaux de batteries de cuisine sont corro-

borées par divers experts, dont le professeur de médecine américain Samuel Epstein<sup>3</sup>, une sommité en prévention du cancer. Voici leurs conseils :

- Le verre transparent est le matériau de cuisson le plus sécuritaire. Celui qui est coloré pourrait toutefois dégager de l'aluminium, selon le dentiste holiste américain Hal Huggins.
- La fonte est sécuritaire. Elle dégage du fer, recommandé pour les personnes anémiques. Mais les aliments acides augmentent le lessi-

vage du fer qui peut aussi être toxique à fortes doses. Laver à la main et, après séchage, recouvrir d'une couche d'huile végétale antiadhésive.

- Le cuivre est fortement lessivé par les aliments acides et est toxique à doses élevées. « Quant aux récipients étamés (de couleur argentée), leur revêtement peut contenir du plomb » neurotoxique, écrivait l'ingénieur-agronome Claude Aubert dans le numéro mars-avril 2005



L'acier inoxydable et le bambou sont très à la mode. Pour les casseroles, toutefois, le verre clair, la fonte et les produits émaillés garantis sans plomb ni cadmium sont préférables à l'inox : celui-ci est sain, sauf pour les gens allergiques au nickel (20 % de la population).

MIKE GODBY POUR WWW.LAMAISONDUBAMBOO.COM

du magazine français *Les quatre saisons du jardinage*<sup>4</sup>. Le Dr Epstein ne recommande que le cuivre recouvert d'étain (sans plomb) ou d'inox.

- Évitez l'aluminium car il migre dans la nourriture, surtout si elle est acide. Ce métal neurotoxique est fortement soupçonné d'être une des causes de la maladie d'Alzheimer ou de l'exacerber.
- La céramique provenant de plusieurs pays comme l'Italie, la Chine et le Mexique, risque de libérer des quantités dangereuses de plomb.
- À partir de 230 degrés Celsius (446 °F), les revêtements antiadhésifs comme le *Teflon* dégagent des vapeurs toxiques qui ont tué des centaines sinon des milliers d'oiseaux et qui sont aussi nocives pour les humains<sup>5</sup>. De plus, le fabricant DuPont a été condamné à payer de très lourdes amendes pour avoir émis dans l'air et l'eau des concentrations élevées d'acide perfluorooctanique (APFO) extrêmement persistant. L'APFO traverse le placenta et affecte le fœtus. Sachez que les emballages de certains produits (maïs, bâtonnets de poisson, pizza, etc.) prêts pour le micro-ondes libèrent davantage d'APFO et autres substances toxiques que les casseroles.
- La pierre est non toxique, mais elle peut se fendiller si elle est soumise à un changement de température important et soudain.

Mme Acosta rappelle que les risques pour la santé sont aggravés par plusieurs facteurs : l'acidité des aliments, la durée et la température de cuisson, le nombre d'utilisations, l'effet cumulatif, l'état de santé de la personne, sa capacité d'élimination des métaux lourds, ainsi que l'utilisation du four micro-ondes.

### Emballage et contenants

Au chapitre de l'emballage, selon le Dr Samuel Epstein, si vous cuisez ou emballez de la nourriture dans une pellicule d'aluminium vous consommez de petites quantités de ce métal. De même, les pellicules de plastique peuvent libérer des substances cancérigènes dans les aliments gras (viandes, produits laitiers, etc.). Le Dr Epstein déconseille catégoriquement les pellicules à base de polyvinyle chloré (PVC). Il recommande de faire emballer votre viande dans du papier ciré ou de boucher plutôt que dans du polystyrène (mousse identifiée par son code de recyclage numéro 6) recouvert d'une pellicule plastique.

Les contenants de verre sont les plus sécuritaires, rappelle ce médecin. Certains contenants de plastique, notamment de polyéthylène téréphthalate (code de recyclage numéro 1), de polycarbonate (n° 7) et de vinyle (n° 3), peuvent aussi contaminer

les aliments et les liquides, dont le lait de bébé, surtout s'ils sont chauffés au micro-ondes. Le vinyle peut émettre des plastifiants, les phtalates. Ceux-ci perturbent le système endocrinien (hormonal), sont soupçonnés cancérigènes et augmentent les risques de malformations congénitales. Le polycarbonate et les boîtes de conserve peuvent libérer du bisphéno A associé à des malformations ainsi qu'à des problèmes hormonaux et neurologiques, selon l'Environmental Working Group. Le polyéthylène (n° 2 ou 4) et le polypropylène (5), par exemple des marques *Upperware* et *Rubbermaid*, sont les plastiques les plus sécuritaires.

Enfin, le Dr Epstein recommande d'acheter vos breuvages — surtout l'eau — dans des bouteilles de verre. « Si vous optez pour du plastique ou de l'aluminium, dit-il, protégez-les de la chaleur et consommez-les rapidement. »

### Que manger ?

L'alimentation doit être la plus variée possible, selon les nutritionnistes. On devrait minimiser la consommation de viandes rouges et fumées, qui augmentent les risques de cancer et de maladie cardiaque, ainsi que d'additifs alimentaires chimiques comme le glutamate monosodique (GMS). Celui-ci fut retiré des aliments pour bébés après qu'une étude ait démontré des dommages aux cellules nerveuses d'animaux exposés au GMS par injection.

Faut-il privilégier le bio ou le local ? Les deux, autant que possible, et aussi manger des produits de la saison et peu transformés, afin de minimiser l'énergie requise par le transport ainsi que par la conservation à froid ou à chaud, conseille Claude Aubert. (Sachez d'ailleurs que la mise en conserve détruit beaucoup plus les nutriments que la congélation.) « Le contenu de notre assiette est responsable de près de 30 % de la totalité des émissions de gaz à effet de serre, soit 2,5 fois plus que nos voitures ! », ajoute-t-il. L'élevage des animaux de ferme est responsable de la vaste majorité de ces émissions.

La certification biologique garantit que les aliments ne sont pas irradiés (aux rayons X nocifs), qu'ils sont exempts d'organismes génétiquement modifiés (OGM) et qu'ils sont produits avec peu ou pas de produits de synthèse, comme les pesticides. La rotation annuelle des diverses cultures au même endroit, obligatoire en agriculture biologique, séquestre trois fois plus de dioxyde de carbone que la monoculture, selon une expérience menée aux États-Unis pendant vingt ans par l'Institut Rodale. Enfin, Greenpeace a réussi à obtenir une copie d'une étude confidentielle réalisée par la compagnie Monsanto qui attestait de la toxicité des OGM sur le foie et les reins d'animaux.

### Modes de cuisson

Comment préserver la vitalité des aliments ? « La destruction des vitamines est proportionnelle à la durée de la cuisson », répond Claude Aubert. Autant que possible, privilégiez les aliments crus (tels fruits et légumes) et vivants (germinations et pousses), les soupes (qui conservent les nutriments) et la cuisson brève (une à cinq minutes) à la vapeur, à l'étouffée ou à feu vif dans de l'eau déjà bouillante ; des trois méthodes citées, cette dernière est celle qui détruit le plus les nutriments. N'abusez pas des aliments frits, cuits au barbecue et avec d'autres cuissons à haute température : elles génèrent des composés qui augmentent grandement les risques de cancer colorectal. Les cuisinières au gaz (émissions d'oxydes d'azote irritants) et au bois (particules et gaz toxiques) augmentent les risques d'asthme et de cancer. Les gens qui cuisinent et qui chauffent avec ces méthodes traditionnelles courent 2,5 fois plus de risque de souffrir d'un cancer du poumon, a découvert en 2006 Jack Siemiatycki, professeur de médecine à l'Université de Montréal.

Les fours à micro-ondes présentent plusieurs risques pour la santé. Il est préférable de s'en éloigner le plus possible — à au moins deux mètres, selon l'ingénieur-conseil français Rémi Florian<sup>6</sup> — lorsqu'ils sont en fonction. C'est que la perte d'étanchéité des portes peut libérer des ondes radio nocives, selon le magazine américain *Consumer Reports*. Le polystyrène et les contenants de plastique pour la margarine ou le fromage cottage ne devraient pas être utilisés au micro-ondes. Bien que les plastiques chauffés peuvent libérer des produits chimiques vers les aliments, les contenants approuvés pour le micro-ondes émettent des concentrations très faibles et non toxiques, assure la Food and drug administration (FDA) américaine. Par contre, la FDA recommande d'éviter que les pellicules approuvées pour le micro-ondes touchent aux aliments.

En 1992, un article paru dans la revue médicale *Pediatrics* révélait que même à basse température (33,5 °C), le micro-ondes détruit les anticorps et les enzymes du lait maternel, facilitant ainsi la croissance de bactéries pathogènes. La même année, deux chercheurs suisses, les Drs Hans Hertel et Bernhard Blanc, disaient dans le *Journal Franz Weber* qu'ils avaient découvert que manger de la nourriture cuite au micro-ondes créait des « modifications du sang qui semblent indiquer le stade initial d'un processus pathologique tel qu'il se présente lors du déclenchement d'un état cancéreux ». En 1993, l'Association suisse des fabricants et détaillants d'appareils électromagnétiques a convaincu le Tribunal de commerce du

canton de Berne d'interdire à Hans Hertel d'affirmer cela en public. En août 1998, la Cour européenne des droits de l'homme renversait cette décision, déclarant que la Suisse avait brimé sa liberté d'expression<sup>6</sup>.

Bref, la bouffe est plus que jamais au centre de débats scientifiques, économiques et politiques. Heureusement, nous sommes privilégiés d'avoir accès à une abondance et à une diversité d'aliments ainsi qu'à de l'information de qualité sur l'alimentation. Une foule de sources crédibles nous permettent de faire des choix éclairés qui sont d'une importance vitale pour notre santé et pour l'avenir de notre planète. Des choix qui facilitent, après tout, l'atteinte des buts principaux de l'alimentation : le bien-être et le plaisir.

Références :

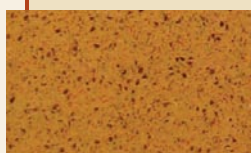
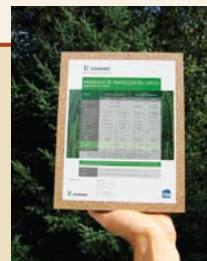
1. **Maria Acosta** : [info@amdhq.qc.ca](mailto:info@amdhq.qc.ca)
2. [www.sciencepresse.qc.ca/node/17303](http://www.sciencepresse.qc.ca/node/17303)
3. [www.preventcancer.com/consumers](http://www.preventcancer.com/consumers)
4. [www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org)
5. [www.ewg.org/reports/toxicteflon](http://www.ewg.org/reports/toxicteflon)
6. [www.bio-espaces.com](http://www.bio-espaces.com)
7. [www.vpb.admin.ch/franz/doc/62/62.119.html#\\_regesteFR](http://www.vpb.admin.ch/franz/doc/62/62.119.html#_regesteFR)

## INNOVATIONS CULINAIRES VERTES



La compagnie québécoise NOVA Envirocom est pionnière dans la fabrication de vaisselle, d'ustensiles et de contenants 100 % naturels et biodégradables. Ceux-ci sont faits de féculé de maïs, de féculé de pommes de terre ou de canne à sucre. NOVA Envirocom offre aussi les premiers sacs québécois biodégradables et compostables certifiés. [www.novaenvirocom.ca](http://www.novaenvirocom.ca)

Des panneaux de particules collées sans résine d'urée formol viennent d'être commercialisés pour la première fois par le fabricant québécois Uniboard. Les panneaux *Nu Green* servent à fabriquer des meubles et des caissons d'armoires sans émissions de formaldéhyde, un gaz cancérigène qui irrite les voies respiratoires. Composés de résidus d'usines de bois, ces panneaux contiennent une colle de phénol formol — la même que dans les contreplaqués de sous-planchers — résistante à l'humidité. Ils se vendent environ 35 \$, au lieu de 21 \$, pour un panneau 4' x 8' x 3/4", selon le grossiste Goodfellow. [www.uniboard.com](http://www.uniboard.com)



L'entreprise Summum granite distribue les comptoirs américains *IceStone* composés de verre 100 % recyclé dans une base de béton. Ce produit plus résistant que le marbre peut aussi être coupé en tuiles de planchers et posé à l'extérieur. Une résine assure l'uniformité des couleurs offertes dans une palette infinie. Tout comme pour le granite, il est préférable de recouvrir l'*IceStone* une fois l'an avec un scellant à base d'eau résistant aux taches. Installé à partir de 115 \$/pi<sup>2</sup>. [www.icestone.biz](http://www.icestone.biz) • [www.summumgranit.com](http://www.summumgranit.com)

Les comptoirs *PaperStone* sont fabriqués à partir de papier recyclé post-consommation à 50 % ou, en option, 100 % certifié. Ils sont liés par une résine sans émissions de formaldéhyde, à base d'eau, et un liquide dérivé de coquilles de noix de cajou. Résistants aux taches et à la chaleur, ces comptoirs se travaillent avec des outils pour le bois, mais ils sont assez denses pour résister aux marques de couteaux. Livrés bruts pour environ 50 \$ le pied carré ou installés à partir de 80 \$/pi<sup>2</sup>. Vendu par ce détaillant d'Ottawa : [www.thehealthiesthome.com](http://www.thehealthiesthome.com) [www.PaperStoneProducts.com](http://www.PaperStoneProducts.com)

