

# LA CUISSON AU MICRO-ONDES ET VOTRE SANTÉ

HÉLÈNE BARIBEAU

Depuis des millénaires, la cuisson des aliments est utilisée pour en améliorer la texture, le goût et l'arôme, pour augmenter leur digestibilité et leur durée de conservation, et pour éliminer les micro-organismes. Mais, depuis, nous nous sommes aperçus que la chaleur provoque aussi une altération de leur qualité générale.

Toute forme de cuisson détruit ou dénature les vitamines contenues dans les aliments (1). Ceux-ci commencent à subir d'importantes transformations autour de 100 à 120° C (210 à 250° F). Au-delà de cette température, il se forme des mutagènes, des molécules de Maillard et des isomères. Or, durant les grillades et les fritures, la température se situe entre 300 et 700° C (575 et 1300° F), et les fours classiques atteignent plus de 300° C. Quant à la cuisson à l'eau ou en Cocotte-Minute, elle dépasse largement le seuil de 100° C, alors que la cuisson à l'étouffée ou à la vapeur douce s'opère juste en dessous de 100° C. Enfin, dans un four à micro-ondes, la température ne s'élève qu'autour de 75° C (170° F).

## Conséquences chimiques de la cuisson

Lors de la cuisson, l'agitation moléculaire des aliments, du milieu qui les entoure et des contenants contribue à former de nouvelles molécules très complexes qui n'existent même pas à l'état naturel (2, 3). Les sucres se polymérisent (réaction de Maillard), les huiles s'oxydent, encore plus si elles sont insaturées. Des isomères se forment, et ces derniers possèdent une structure moléculaire spatiale différente.

Que le milieu soit sec ou aqueux, les enzymes présentes dans les aliments ne résistent que jusqu'à 60° C, sauf dans le cas de la vapeur douce régulée à 95° C. Rappelons que les enzymes sont indispensables à la digestion et à l'absorption des aliments.

La chaleur a un impact particulièrement nocif sur les protéines (4) ; elle les trans-

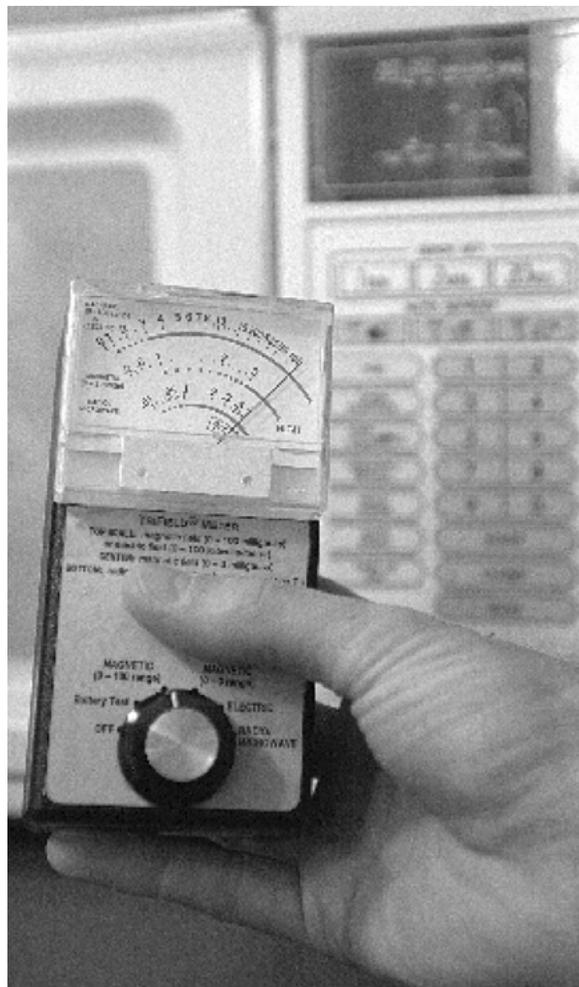
forme en diverses molécules, de simples à complexes, et ce qu'il advient de ces dernières, une fois consommées, reste inconnu. On a même observé une augmentation anormale du nombre de globules blancs dans le sang après ingestion de telles molécules, signe d'une réponse immunitaire. Un exemple édifiant : celui de la cuisson de deux acides aminés (constituants de protéines), le tryptophane et l'acide glutamique, qui engendre des dérivés carboliniques potentiellement très cancérigènes, plus même que certains pesticides. On pense ici, notamment, aux composés tel le benzopyrène provenant de la cuisson sur barbecue (1).

## Que penser du micro-ondes ?

Fonctionnant sur le modèle du radar, le magnétron des fours à micro-ondes génère 3 milliards de Hertz qui font s'agiter les molécules d'eau plus de 2 milliards de fois par seconde, de quoi les échauffer ! Ce procédé semble incapable de produire des radicaux libres ou de modifier les molécules lipidiques polyinsaturées. Cependant, en 1990, l'édition française de la prestigieuse revue médicale The Lancet révélait que les protéines du lait maternel chauffé au micro-ondes étaient alors altérées, avec même l'apparition d'isomères du type « dangereux sur le plan immunitaire », la L-proline étant transformée en D-proline, toxique pour le système nerveux et les reins (5). L'Université du Minnesota a, elle aussi, émis des réticences quant au lait maternel chauffé au micro-ondes. Toutefois, les conséquences ainsi dénoncées avaient été également observées avec d'autres modes de réchauffement du lait.

Le portrait s'aggrave lorsqu'en 1992, la revue Pediatrics publie un article dans lequel on affirme que les fours à micro-ondes, même à basse température (33,5° C) détruisent les anticorps et les enzymes du lait maternel, facilitant ainsi la croissance des bactéries pathogènes (6) ; les effets néfastes des micro-ondes auraient donc d'autres causes que la chaleur elle-même.

Les résultats d'une étude effectuée par deux chercheurs



**En plus de créer des sous-produits cancérigènes, les fours à micro-ondes émettent de puissants champs magnétiques et des ondes radio nocives.**

suisses, Hans Hertel et Bernhard Blanc, et publiée par le Journal Franz Weber en 1992, sont inquiétants ; en effet, des changements significatifs ont été observés dans le sang des sujets qui ont consommé des aliments cuits au micro-ondes.

- Une baisse du taux de lymphocytes (importants dans le processus immunitaire) ;
- Une hausse du taux de cholestérol total et une baisse du bon cholestérol ;
- Une baisse du taux de fer observée surtout dans le deuxième mois de l'expérience.

[NDLR : L'association suisse des détaillants d'électroménagers répliqua en 1993, en obtenant un ordre de la Cour interdisant aux auteurs de publier leurs découvertes, à défaut de quoi ils risqueraient de devoir payer des amendes imposantes et de purger un an d'emprisonnement. Hertel poursuivit son pays devant la Cour européenne des droits de la personne. Le 25 août 1998, la Cour confirma que sa liberté d'expression fut lésée lorsqu'on l'empêcha de déclarer que la nourriture chauffée au micro-ondes est dangereuse pour la santé. En plus de lever l'interdit de publication, la Cour ordonne la Suisse de lui payer 40 000 Francs suisses en guise de compensation.]

## Conclusion

Les méthodes de cuisson qui requièrent une chaleur supérieure à 100° C doivent donc être utilisées avec modération. Quant au four à micro-ondes, les données ne sont pas suffisantes pour tirer des conclusions fermes, mais assez pertinentes pour conseiller de s'en abstenir. Il ne faudrait pas, cependant, en conclure qu'il vaut mieux tout manger cru. Comme le mentionne Marion Kaplan Bondil : « Pour vivre, il faut manger des végétaux crus, mais aussi en cuire une partie pour réconforter, réchauffer et pour offrir des saveurs nouvelles apportées par la magie du feu. » (1) Somme toute, les cuissons à la vapeur douce ou à l'étouffée constituent le meilleur compromis.

## Références :

1. **Votre alimentation selon l'enseignement du Dr Kousmine, M. Kaplan et A. Bondil, 1989**
2. **La guerre du cru, G. C. Burger, 1988**
3. **Nature contre sida, B. Comby, 1989**
4. **L'alimentation ou la troisième médecine, J. Seignalet, 1996**
5. **Mythes et mensonges des régimes classiques et des diététiques naturelles, R. Masson, 1993**
6. **Effects of microwave radiation on anti-infective factors in human milk, Pediatrics 89 (4), Quan et Kerner, 1992.**

## DIX BONNES RAISONS DE JETER VOTRE FOUR À MICRO-ONDES

### ANDRÉ FAUTEUX

**E**n 1995, la Société canadienne d'hypothèques et de logement a mesuré les radiofréquences (RF) émises par des fours à micro-ondes. Résultat : environ 20 % des fours testés, pour la plupart des modèles récents, ne respectaient pas la norme de Santé Canada, de 1 milliWatt/cm<sup>2</sup>, pour les émissions de RF. Selon la chimiste Lita Lee ([www.litalee.com](http://www.litalee.com)), tous les fours à micro-ondes émettent une certaine quantité de radiofréquences.

C'est que diverses études cliniques scientifiques faites en Suisse, en Allemagne et en Russie ont démontré qu'il est dangereux de manger continuellement des aliments cuits au four à micro-ondes. La consommation régulière des ces aliments est liée à plusieurs problèmes de santé :

1. L'apparition de tumeurs de l'estomac et des intestins, ce qui pourrait expliquer la croissance rapide du nombre de ces cancers en Amérique du Nord ;
2. Des dommages permanents au cerveau, dont le tissu se dépolarise ou se démagnétise ;
3. L'altération de la production hormonale ;
4. L'augmentation de la croissance de cellules cancéreuses dans le sang humain ;

5. Des déficiences du système immunitaire par l'altération de la glande lymphatique et du sérum sanguin ;
6. Des pertes de mémoire, de concentration, de l'instabilité émotionnelle et une baisse de l'intelligence ;
7. La création de sous-produits alimentaires que le corps humain ne peut métaboliser (décomposer) ;
8. La destruction ou l'altération des minéraux, vitamines et nutriments de la nourriture, devenant ainsi moins utiles pour notre corps ;
9. Les minéraux des légumes cuits au micro-ondes sont convertis en radicaux libres cancérogènes ;
10. Les effets qu'ils provoquent dans le corps sont permanents.

**Source: Health Effects of Microwave Radiation - Microwave Ovens, livre écrit par le Dr. Lita Lee, auteur d'un article sur le sujet publié par le prestigieux journal médical britannique The Lancet, le 9 décembre 1989, cité dans [www.herbalhealer.com/microwave.html](http://www.herbalhealer.com/microwave.html) Résumé tiré du bulletin EcoDwell : [www.bau-biologieusa.com](http://www.bau-biologieusa.com)**