

Cru ou cuit : le point de vue naturo

Le cru, alimentation santé par excellence ? Il est vrai que nous n'en consommons pas assez. Mais est-ce la panacée pour tout le monde ? Le cuit est-il à jeter alors aux orties ? Tout n'est pas si simple... Qu'en dit la naturopathie ?

Comment discerner deux courants de pensée a priori antagonistes ?

L'un souligne le lien existant entre le niveau d'évolution d'une civilisation et son alimentation. Ainsi, les Esséniens, cette communauté juive qui vécut au temps de Jésus, réputée pour son très haut niveau d'évolution, ne consommaient essentiellement que des aliments crus ou peu transformés comme des graines germées, des pousses, des fruits, des noix, des légumes.

L'autre, un courant historique dont Pascal Picq, paléoanthropologue, actuellement maître de conférences au Collège de France, affirme : « *La cuisson nous a donné un cerveau plus gros* » grâce à une meilleure disponibilité des nutriments contenus dans les végétaux cuits.

À la lumière de la naturopathie et de la physiologie, tentons d'y voir plus clair.

L'importance du cru

Au début du siècle dernier, le docteur russe Paul Kouchakoff démontra de façon invariable, analyse de sang à l'appui, que notre corps considère les aliments cuits, dans certaines conditions, comme des intrus. Quelques minutes après leur ingestion, nos anticorps réagissent, mobilisant et, à terme, épuisant notre système immunitaire. Il nomma ce phénomène *leucocytose digestive* avec la conséquence de nous rendre moins efficace pour lutter contre les infections. Cette immunodéficience crée ainsi le lit des maladies infectieuses chroniques et auto-immunes.

À l'inverse, les aliments crus contiennent le type et la quantité exacte d'enzymes nécessaires à leur digestion. Celles-ci sont indispensables pour la digestion ou les réactions métaboliques, comme la production d'énergie au sein des cellules. Si notre corps en produit naturellement pour la dégradation des aliments cuits, la consommation d'aliments riches en enzymes (aliments crus, lactofermentés, papaye, mangue) lui facilite la tâche en économisant de la fatigue organique (foie, pancréas).

Aussi, un courant de recherche initié par les travaux des docteurs américains Wolf et Beni-



Certains aliments ne peuvent être accessibles à notre biologie que par la dénaturation que représente la cuisson. C'est le cas de la pomme de terre.

tez a émis l'hypothèse que grand nombre de nos maladies de civilisation (allergies, diabète, Alzheimer, maladies auto-immunes) pourraient avoir pour origine commune un déficit en enzymes digestives.

Quelques exemples : lorsque les enzymes nécessaires à la digestion du sucre produit par l'intestin grêle sont déficientes, il n'est alors pas étonnant d'évoluer vers l'insulinorésistance, le surpoids ou le diabète. Lorsque l'amylase, une enzyme digestive de l'amidon, qui agit comme un antihistaminique naturel, fait défaut, les portes du terrain allergique sont ouvertes.

Enfin, une carence enzymatique peut contribuer à une présence excessive de déchets métaboliques eu égard à une insuffisance digestive. Ainsi, la fatigue chronique, des carences d'absorption, voire des maladies d'engorgement comme la fibromyalgie, peuvent s'installer.

L'importance du cuit

Le tout-cru a ses limites. Certaines familles d'aliments ne peuvent être accessibles à notre biologie que par la dénaturation que représente la cuisson. Ainsi, l'amidon de la pomme de terre ou du riz ou bien l'albumine du blanc d'œuf ne peuvent être assimilés en l'état. D'autre part, la cuisson rend plus accessibles certains micronutriments comme la provitamine A des carottes ou le lycopène des tomates. La cuisson prédigère également les fibres contenues dans les végétaux, les rendant ainsi moins irritantes pour les intestins. Aussi, toutes les personnes souffrant de maladies inflammatoires de l'intestin

ou de ballonnements auront intérêt à favoriser la cuisson des végétaux.

La naturopathie a défini des tempéraments ayant chacun leurs caractéristiques et spécificités. Ainsi, les « grands rétractés » ou les « nerveux » sont prédisposés à être aggravés par le froid, donc par le cru. De même, durant la saison hivernale, ne manger que cru n'est pas forcément pertinent.

L'approche en médecine chinoise recommande de faire cuire « légèrement » la plus grande partie des aliments. Un aliment cru amène du yin, à la fois refroidissant et nécessitant un travail supplémentaire de la part de l'estomac pour produire chaleur et énergie.

La voie du juste milieu

Les travaux du Dr Kouchakoff ont démontré qu'en respectant des températures de cuisson ne dépassant pas, en moyenne, 90 °C ainsi qu'en associant en même temps 10 % de cru avec le cuit, nous évitions les réactions immunitaires.

Pour les fruits et légumes, il reste l'alternative de l'extracteur de jus qui permet de conserver intact les micronutriments (enzymes, vitamines, antioxydants), tout en éliminant tout ou partie des fibres qui ne conviennent pas à certaines personnes.

L'écoute des signes digestifs devrait toujours prévaloir à toute approche dogmatique !



□ **Alain Huot.** *Praticien de santé naturopathe, nutritionniste, aromatalogue et praticien en EFT. Consultations individuelles dans le Tarn*

et par Skype. Avec Hygea « La santé par la nature », Alain Huot accompagne des cures de jeûne au Pays basque et dans le Tarn toute l'année. Il propose également des formations en aromathérapie pour les particuliers et les professionnels de santé.

□ **Rendez-vous, calendrier, descriptifs et tarifs sur :**
www.hygea-alainhuot.fr