

Manger à la Darwin

Par Sébastien Sauvé

Cela fait maintenant plus d'une vingtaine d'années que je m'informe, que je lis et que je tente de comprendre ce que je dois faire et manger pour être en santé, être bien dans ma peau et vivre le plus longtemps possible dans la meilleure forme possible. J'ai longtemps fait cette démarche seul, mais je passe pas mal de temps à expliquer mon régime alimentaire à mes amis et connaissances et je pense que l'effort de l'écrire sera utile pour structurer mes idées et pour mieux les diffuser. Les informations disponibles et diffusées de part et d'autres sont souvent contradictoires et difficiles à amalgamer. Je tenterai donc ici de résumer ce que je comprends des informations que j'ai colligées.

J'ai adhéré rapidement aux régimes faibles en glucides parce que c'était, pour moi, la seule option qui fonctionnait pour remédier à mes problèmes d'hypoglycémie (j'ai aussi perdu un peu de poids excédentaire à ce moment mais l'objectif restait de contrôler ma glycémie et non la perte de poids). Même parmi les régimes faibles en glucides, il y a plusieurs visions, beaucoup d'informations contradictoires et un bon nombre des concepts clés de ces régimes sont en contradiction directe avec les principes de bases traditionnellement promulgués par les diététistes et médecins traditionnels. Comment réconcilier toutes ces informations et distiller l'essentiel des toutes ces philosophies de régimes?

On peut déjà commencer en définissant régime et diète amaigrissante. Une diète amaigrissante vise une restriction alimentaire pour la perte de poids. Il faut bien différencier les deux. Le focus ici n'est absolument pas de proposer une façon de restreindre temporairement l'apport calorique ou de survivre à une période transitoire pour retrouver des conditions de santé correctes (poids, glycémie, cholestérol, pression sanguine, etc.). Au contraire, la priorité est d'identifier comment modifier ses habitudes de vie de façon permanente et continue pour intégrer les meilleures options santé dans notre quotidien. Pour que ça fonctionne, il faut réussir à intégrer ces changements sans se sentir privé, affamé ou malheureux. Au contraire, le regain d'énergie, la perte de poids, la stabilisation de la glycémie, un meilleur transit gastro-intestinal, la réduction ou l'élimination de douleurs ou inconforts, l'apaisement des allergies, l'amélioration des performances sportives, etc, sont tous d'excellentes motivations pour adhérer et motiver à poursuivre un « régime » qui élimine effectivement de nombreux aliments qu'on considérait indispensables.

Je ne suis ni médecin ni diététiste, mais c'est possiblement un avantage puisque je n'ai donc pas d'idées préconçues incontournables pour aborder les questions de nutrition. Je suis professeur en chimie environnementale, je donne des cours spécialisés sur les contaminants dans l'environnement et je fais des recherches scientifiques sur la façon de les analyser pour déterminer comment ces contaminants peuvent voyager et affecter les animaux et les humains. Ce travail peut sembler loin de la nutrition mais en fait, comme tous les chercheurs scientifiques, je suis souvent amené à questionner la littérature scientifique pour colliger les

informations disponibles. J'ai acquis une bonne expérience en méta-analyse, une démarche scientifique où on combine les travaux publiés antérieurement pour tenter de faire ressortir une nouvelle compréhension des tendances englobées dans plusieurs études distinctes.

Donc, qu'est-ce que je retiens de tout ce que j'ai lu sur les régimes et diètes santé? Le principal problème de *l'homo sapiens* occidental moderne est la surabondance de nourriture et surtout l'excès de glucides. L'évolution génétique de l'homme des cavernes s'est étalée sur 2 à 2.5 millions d'années, période pendant laquelle la sélection naturelle selon Darwin a façonné notre code génétique pour s'adapter à un mode de vie de chasseur-cueilleur. Notre corps est donc habitué et même encodé génétiquement pour manger principalement le gibier et le poisson qu'on a réussi à attraper et de compléter avec les plantes, racines, noix et fruits qu'on a réussi à trouver. Notre corps a une mémoire atavique (innée et imprimée dans les gènes de nos cellules) que les périodes fastes sont entrecoupées de périodes de disettes. Nos corps sont parfaitement capables de jeûner quelques semaines à l'occasion et inversement, en période de surabondance, notre corps sait exactement quoi faire avec le surplus : on transforme le tout en graisses qu'on entrepose pour pouvoir utiliser lors de la saison morte ou lors de la prochaine chasse bredouille où on devra alors brûler nos graisses. Au 21^{ème} siècle, c'est plutôt rare de revenir bredouille de l'épicerie et donc les surplus de graisses accumulées sur nos hanches, dans nos artères et un peu partout dans nos corps sont souvent là pour y rester.

Dans notre évolution génétique, l'agriculture est apparue dans la croissant fertile de la Mésopotamie et il y a environ 10 000 ans, soit autour de 300 générations. C'est à peine un clin d'œil sur notre évolution génétique, donc selon notre code génétique, nous n'avons pas eu le temps de nous adapter génétiquement à une alimentation basée principalement sur les céréales et les glucides qui en découlent.

Les végétariens et végétaliens sont déjà horrifiés, désolé, mais les grands singes comme les chimpanzés et les gorilles sont principalement végétariens, mais ils ont évolué pour avoir des systèmes digestifs conséquents pour digérer toute cette masse de végétaux (leur belle bedaine sert à entreposer cet appareil digestif mieux adapté que le nôtre à une diète principalement végétarienne). Par comparaison, notre système digestif ressemble plus à celui des carnivores de ce monde, notre corps a donc évolué génétiquement pour faire de nous des carnivores qui peuvent compléter leur diète avec certains végétaux. Un exemple extrême est les populations d'Inuits indigènes qui selon leur tradition, ne mange presque qu'exclusivement de la viande (mammifères marins et poissons, presque exclusivement de graisses et des protéines – les végétaux ne sont pas très abondant dans l'hiver arctique!). Les problèmes de santé des autochtones du Grand Nord Canadien sont aujourd'hui principalement relié à l'abandon de leur traditions ancestrales, la consommation de denrées occidentalisées, sucrée et pleines de farine et fritures. Ils ont aussi victimes de la contamination globale par les contaminants organiques persistants qui se sont insidieusement invités dans leur diète et qui font qu'on leur a dit de ne plus manger les produits de la mer parce qu'ils étaient contaminés. Ils achètent donc les saucisses à hot-dogs qu'ils trouvent à l'épicerie. Le discours a changé, mais le mal est fait et il est difficile de ré-inverser la tendance au fast-food (pour les Inuits comme pour les autres!).

Donc selon Darwin, notre niche n'est pas nécessairement aussi extrême que celle des Inuits, mais notre corps est génétiquement conçu pour être principalement carnivore et en cas d'abondance il fait des réserves pour les jours de disette. Au néolithique, nos ancêtres n'ont jamais eu à composer avec une surabondance continue et systématique de nourriture riches en glucides. Même dans les régions du globe qui étaient riches en gibier et fruits à récolter, le chasseur-cueilleur devait travailler pour cette récolte et il ne devait y avoir que très peu d'excès au-dessus des besoins de la communauté. L'effort et les risques inhérents à la chasse à cette époque ne favorisaient pas la surabondance.

Notre corps est donc désemparé devant l'abondance de sucres qui se déversent dans le sang de façon quasi systématique à chaque repas que nous consommons. Notre corps sait gérer protéines et graisses, viandes, noix et légumes, par contre, les céréales et les féculents sont trop récents dans l'alimentation humaine pour que nos corps aient eu le temps de s'adapter. Certains d'entre nous réussissent mieux que les autres à s'en accommoder, certaines personnes mangent tout ce qu'elles veulent, elles ne prennent pas de poids, n'ont pas d'allergies, d'asthme, de déficit d'attention, d'arthrite, de problèmes de tension artérielle ou cardiovasculaire etc. Par contre, la majorité d'entre nous doit faire un effort pour conserver un poids santé et doit affronter certains ou plusieurs problèmes de santé de gravité diverses et nombres d'études et de praticiens de la santé commencent à réaliser qu'un nombre surprenant de ces problèmes est relié à nos mauvaises habitudes alimentaires.

OK, il faut ajuster notre alimentation pour mieux refléter la façon que notre corps fonctionne tel qu'il a évolué au cours des deux derniers millions d'années. C'est-à-dire?

Il faut bien réaliser que la compréhension des liens entre l'alimentation et la santé est en constante évolution, il faut donc rester vigilant pour continuellement s'interroger sur la pertinence d'une certaine recommandation ou d'une autre. Je peux donc vous illustrer ma compréhension de la situation actuelle mais gardez en tête que c'est en évolution continue. De plus, la génétique de chacun est différente et il n'y a pas nécessairement de réponse unique pour tous, ce qui fonctionne pour l'un pourrait ne pas être adapté à un autre individu. Il faut aussi toujours s'interroger si ce qui est recommandé est donc la meilleure option pour nous-même.

Selon ma compréhension : Une première étape qui est claire et que même la médecine traditionnelle approuve est qu'il faut absolument éliminer les sucres concentrés de notre alimentation - il faudrait laisser le produit sur la tablette de l'épicerie si dans la liste d'ingrédients il y a sucre, glucose, fructose, sirop de maïs, sucre de canne, cassonade, sucre brun, sucre de je-sais-pas-quoi, peu importe, s'il y a du sucre, c'est à éviter. Malheureusement, ça n'exclut pas le miel et le sirop d'érable qui bien que le premier devait être disponible très occasionnellement à nos lointains ancêtres, ça reste une source de glucides qui cause une réponse métabolique néfaste et qui doit être consommée en petite doses. Détail amusant, il y a habituellement plus de glucides (sucres) dans les confitures sans sucre ajouté que dans les confitures genre triple-fruits... Simplement parce que dans ces dernières le producteur fait

attention à la quantité totale de glucides, dans les confitures sans sucre ajouté, ils ajoutent amplement de concentré de jus de raisin (ou un autre sucre « naturel ») et il y a donc habituellement plus de sucres dans les confitures sans sucre que dans les confitures « faibles en sucre ». Pour s'y retrouver, on n'a pas le choix que de comparer la quantité de glucides sur les étiquettes pour mieux choisir (en s'assurant qu'on compare les résultats pour une même portion d'aliment). Si on veut prendre un peu de sucre, le miel ou le sirop d'érable sera préférable aux sucres raffinés, mais il faut vraiment minimiser l'apport de sucres sous toutes ses formes.

Ensuite, les sucres se cachent aussi dans les céréales et féculents. Manger du pain, des céréales, du riz ou des patates génère un apport de glucides qui sont rapidement transformés en sucres par le corps et génèrent une réponse métabolique néfaste et comparable à manger du sucre blanc (en fait, manger du pain, même de blé entier, causera une augmentation du sucre dans le sang supérieure à manger du sucre pur!). La majorité des régimes faibles en glucides sont donc un excellent pas dans la bonne direction et si votre objectif principal est de retrouver votre poids santé, cette option pourrait suffire (Sears and Lawren 1995, Heller and Heller 1996, Eades and Eades 2000, Atkins 2004).

Le pire ennemi semble le blé, et il est partout. Le blé contient principalement du sucre sous la forme d'amylopectines qui sont transformées très efficacement par notre corps en glucides qui seront transférés vers le sang. Cette hausse rapide de glucides dans le sang cause une augmentation de l'insuline qui provoque la transformation des glucides en triglycérides (qui forment les graisses et le cholestérol). Cette stimulation de la (sur)production d'insuline illustre les effets du blé mais est similaire pour les autres féculents et sucres. Le blé est encore plus dangereux parce qu'il contient aussi du gluten. Le gluten du blé va générer des glutines qui vont incommoder le fonctionnement de l'intestin. Ces molécules vont diminuer l'intégrité de la paroi de la muqueuse intestinale et la rendre perméable à certains composés. Il y aura donc des sous-produits des glutines et d'autres intrus qui vont pénétrer par l'intestin et circuler dans le sang et par exemple, se coller aux cartilages pour causer de l'arthrite ou s'accumuler dans les artères pour aggraver l'inflammation et les problèmes cardiovasculaires. Il faut aussi rappeler que l'inflammation est clairement reliée aux problèmes cardiovasculaires et au cancer. C'est donc clairement à éviter! Un nombre croissant de gens sont diagnostiqués avec une intolérance au gluten et sont donc particulièrement sensibles à ce problème. Par contre, le diagnostic peut être difficile à établir et dans plusieurs cas, l'intolérance au gluten peut être sans difficultés gastro-intestinale apparente, ce qui requiert une vigilance particulière pour que le médecin traitant fasse le lien avec une possibilité d'intolérance au gluten pour résoudre un problème cardiovasculaire, l'arthrite, une allergie, le psoriasis, un problème de déficit d'attention, etc.. Il faut aussi bien souligner que les tests médicaux peuvent détecter certains cas d'intolérance au gluten mais pas tous, donc c'est possible qu'un médecin soit incapable de vous offrir un test pour confirmer si vous êtes intolérant ou non. La médecine traditionnelle conçoit mal sa propre impuissance à offrir les bons diagnostics, donc il est probable que si le test revient négatif on vous dise simplement que vous pouvez manger tout le pain que vous voulez... Les discussions

par les médecins William Davis (M.D. cardiologue) dans *Wheat Belly* et par David Perlmutter (M.D. neurologue) illustrent bien les difficultés du diagnostic. Il faut quand même souligner que personne n'a de besoins physiologiques de manger du pain, des pâtes ou du gluten. Des tonnes de gens sont incapables de s'en passer – mais c'est une dépendance psychologique qui doit être inversée et qui est même aggravée par le gluten qui agit sur les récepteurs d'endorphines dans le cerveau et contribue au sentiment de satisfaction qui accompagne les petits pains chauds... Le gluten du blé agit donc directement sur le cerveau sur les récepteurs associés au bien-être et à la satisfaction, il y a donc réellement une stimulation cérébrale forte pour demander et manger du pain!

Si on élimine les sucres et féculents, qu'est-ce qu'on mange? Toutes les viandes, poissons, noix et légumes qu'on veut et autant qu'on veut. Oui, oui, autant qu'on a faim et c'est même important de manger à satiété, sinon ce sera trop difficile de survivre au sevrage des glucides et le sentiment de privation sera trop grand et provoquera un relâchement de la capacité à suivre la diète.

L'alimentation sera plus riche en graisses, mais comme il n'y aura pas autant de glucides, le corps va s'adapter et commencer à brûler les graisses pour assurer le fonctionnement des diverses fonctions métaboliques. Est-ce que la consommation de protéines sera plus grande, probablement mais pas nécessairement tant que ça, il faut manger une portion satisfaisante de viande et compléter avec autant de légumes et salades que nécessaires pour ne plus avoir faim. On doit aussi limiter la consommation de pommes de terre.

Les produits laitiers? – Cette zone est un peu plus nébuleuse. Au néolithique il n'y avait pas de troupeaux de vaches laitières, de lait 2%, de *Cheez Whiz* ou de gruyère. J'imagine mal les hommes des cavernes courir après les animaux sauvages pour tenter de traire une femelle pour obtenir un peu de lait. Certaines personnes sont intolérantes au lactose, elles doivent donc éliminer le lait et se limiter aux fromages à pâte dure ou clairement indiqué comme sans lactose. Par contre, il ne semble pas clair si pour les gens qui ne sont pas intolérant au lactose, est-ce que les produits laitiers fermentés sont si néfastes? Les vrais adeptes des diètes néolithiques (Primal, Paléo, etc.) ou hypotoxique / hypo-inflammatoire coupent complètement tous les produits laitiers (Cordain 2011). Il est par contre quasi-unanime dans la littérature que si certains hésitent pour les produits laitiers fermentés, le lait est à bannir complètement; il est indigeste, génère du mucus et congestionne le système digestif. De plus, le calcium des produits laitiers est contenu dans des protéines animales qui sont difficiles à digérer et acidifiantes lors de leur absorption. Donc même si c'est vrai que le lait contient beaucoup de calcium, celui-ci n'est pas absorbé et la consommation de produits laitiers est acidifiante pour le corps qui doit donc parfois puiser dans ses propres réserves de calcium pour digérer les produits laitiers (donc on peut perdre du calcium à manger des produits laitiers - rien pour aider l'ostéoporose...). Si on veut augmenter notre apport en calcium on devrait manger des légumes et des noix, pas boire du lait. En Afrique, personne ne boit de lait et l'ostéoporose est inexistante, à l'inverse, les pays scandinaves et l'Amérique du Nord sont les champions de la consommation de produits laitiers,

et de l'ostéoporose... Par contre, plusieurs auteurs et études ne semblent pas indiquer de problèmes associés aux produits fermentés tels que les yogourts et fromages.

Si vous avez des affections auto-immunes (problèmes d'allergies saisonnières, arthrite, sclérose en plaque, diabète ou autre), il serait certainement important de couper complètement les produits laitiers pour plusieurs semaines pour voir si les symptômes se résorbent et faire des tests ensuite pour voir si votre corps supporte bien la réintégration de certains produits laitiers fermentés. C'est possiblement la restriction alimentaire que je trouve la plus difficile, on peut trouver certaines alternatives pour les produits à base de gluten et contourner le problème, il n'y a que peu d'alternatives non laitière pour un bon fromage. Il y a bien des produits à base de soja et tapioca qui permettent d'agrémenter une pizza, mais ce sont de piètres imitations. Certains pseudo-fromages à base de noix de cajous sont déjà plus intéressants.

C'est toujours difficile de se retrouver pour savoir à quels volumes, diètes ou tendances à faire confiance. A priori, je fais plus confiance aux médecins ou chercheurs universitaires (je suis possiblement partial☺) qui communiquent leur démarche personnelle et les bienfaits pour leurs patients ou leur entourage. Je suis assez méfiant des tendances qui sont accompagnées d'un assortiment commercial impressionnant – pas besoin de vendre des tonnes de livres, de vendre des suppléments alimentaires, de recommander une marque spécifique, des tests couteux d'une firme externe, ou quoi que ce soit du genre.

Deux excellents volumes traitent de la diète « hypotoxique » du Dr. Seignalet (Lagacé 2011, Seignalet 2012), un médecin qui a élaboré une diète basée en bonne partie sur la réponse des patients. C'est l'approche que je privilégie, si on s'en tient de façon stricte aux préceptes de certaines diètes, on entre dans un schème de penser dogmatique qui s'apparent étrangement à une doctrine religieuse. Il ne faut pas tomber dans le piège d'accepter une quelconque recommandation, peu importe l'expertise ou la notoriété du promoteur – il faut toujours se questionner et confronter les idées proposées avec les plus récentes données médicales et scientifiques. Il y a trente ans on nous disait que le beurre était méchant et qu'il fallait plutôt manger de la margarine. On a compris que les gras saturés ne sont pas si méchants que ça mais que les gras trans sont vraiment dangereux (les margarines d'antan en débordaient – maintenant ça varie selon les marques). On a longtemps eu peur des œufs, plein de cholestérol, mais on a finalement compris que ce cholestérol dans les œufs est pratiquement inoffensif parce qu'il n'est pas ou très peu absorbé, les glucides (sans cholestérol) qu'on absorbe à tous les repas peuvent par contre être transformés en cholestérol et s'accumuler partout dans notre organisme. On peut donc manger à peu près tous les œufs qu'on veut – une excellente source de protéines (et un peu incontournable si on ne mange pas de pain le matin!).

Le médecin Perlmutter (Perlmutter and Loberg 2013) fait aussi une excellente argumentation que l'on ne devrait pas trop s'inquiéter du niveau de cholestérol sanguin, c'est plutôt l'inflammation chronique causant l'obstruction des vaisseaux sanguins qui est problématique. L'interaction de l'excès de lipides réagissant avec les sucres circulant dans notre corps qui promeut l'inflammation et facilite l'encombrement des artères. En éliminant les sucres et

glucides, on diminue fortement ces problèmes. De plus, Perlmutter, illustre très bien, études scientifiques à l'appui, que notre phobie du cholestérol vient d'un mythe persistant qui est nourri par le marché astronomique que représente la vente de médicaments à base de statines destinées à forcer une baisse du cholestérol sanguin (et à engranger des profits pharmaceutiques faramineux). Il confirme certains bénéfices cliniques à la prise de statines, mais il les attribue à leur effet anti-inflammatoire. Il cite aussi de nombreuses études démontrant que plus on vieillit, un taux plus élevé de cholestérol protège notre cerveau contre les effets du temps et retarde la détérioration du cerveau tel que mesuré par imagerie biomédicale, par le retard des symptômes de démence ou de la maladie d'Alzheimer. Mieux vaut ajuster sa diète pour éliminer les sources d'inflammation et ne pas consommer de statines qui contribueront à diminuer le cholestérol dont notre cerveau a besoin.

J'ai longtemps suivi une diète faible en glucides avec plusieurs bénéfices sur ma santé mais le grand changement a été de complètement éliminer le gluten et les produits laitiers. Il faut bien comprendre que chacun a une tolérance variable à divers stress et que très souvent c'est difficile de faire un changement drastique dans son alimentation si on n'en voit pas les bénéfices. Il peut y avoir une meilleure tolérance aux produits laitiers de chèvre ou de brebis si le problème est moins une difficulté à gérer le lactose qu'une réaction aux protéines de lait de vache.

Les légumineuses sont une classe à part, certaines personnes se plaignent de difficultés à les digérer, même s'il faut considérer que la tolérance peut augmenter avec l'usage. Les légumineuses sont d'excellentes sources de protéines et essentielles pour les végétariens ou ceux qui veulent au moins limiter un peu leur consommation de viande. En cas de difficultés potentielles, il faut faire des tests ponctuels et il faut aussi essayer différentes sortes de légumineuses. Les régimes de type paléolithique éliminent l'usage de légumineuses. Je pense que c'est un apport de protéines important et essentiel pour diversifier une alimentation qui serait sinon essentiellement carnée. Il faut aussi réaliser que même si notre évolution génétique nous prédestine à être carnivore, une alimentation essentiellement carnivore dépend d'un système agricole qui a un impact environnemental élevé. Il semble donc judicieux d'intégrer un maximum de légumineuses dans notre alimentation – tout en restant vigilant que malgré qu'elles soient d'excellentes sources de protéines, elles sont aussi relativement riches en glucides. Il faut de plus rester vigilant pour voir si on n'a pas une intolérance personnelle plus ou moins grande à certaines légumineuses.

Dans la gamme des légumineuses, le soya est un peu problématique. Il a longtemps été encensé comme excellent pour la santé et le tofu est une source essentielle de protéines pour les végétariens. Le problème est que le soja est très riche en phytoestrogènes. Les phytoestrogènes sont des molécules que certaines plantes produisent et qui s'apparente aux estrogènes normalement produites comme hormones féminisantes dans le corps humain. L'apport élevé de phytoestrogènes peut potentiellement bouleverser l'équilibre hormonal dans le corps humain. Il ne semble pas utile selon l'information dans la littérature scientifique de l'éliminer de notre

alimentation mais il faut faire attention de ne pas en abuser. Voir l'excellente revue en ligne pour plus de détails sur le potentiel de perturbation endocrinienne du soja (DesMaisons 2003).

À bien y penser, il n'y a pas trop de bénéfices à promouvoir les laits mêmes végétaux ou les jus de fruits (doses de sucre non-nécessaire). Il faut privilégier l'eau, les thés et tisanes (le thé vert particulièrement riche en antioxydants) ainsi que le café (sans abuser). Le café demeure une excellente source d'antioxydants, et si on évite de dépasser autour de 4 cafés (petits volumes), il semble y avoir des gains bénéfiques pour la santé cardiovasculaire. Évidemment, ce café doit être noir – sans sucre ou lait ajouté...

Certains auteurs éliminent toutes les céréales mais la majorité maintient les graines et noix. Certaines céréales ne causent pas de problèmes de digestion ou de santé. La différenciation entre les « vraies » céréales et certaines graines et noix avec lesquelles ont fait des farines est un peu illusoire. Bien que dérivé de la botanique, cette distinction entre graines et céréales est liée à une vision dogmatique de ce qui est permis ou non de manger. Je crois qu'il faut accepter d'utiliser les graines et certaines céréales qui sont bien tolérées et bénéfiques pour la santé et éliminer les autres – on a pas (jamais?) besoin de dogmes pour gérer notre vie. Les farines et féculents qui semblent bien tolérées une fois qu'on a éliminé le blé et le seigle sont : sarrasin, tapioca, millet, sorgho, amarante, quinoa, lin, amande, noix de coco, châtaignes, pois chiches, lentilles, et autres légumineuses. L'avoine ne contient pas de gluten mais pourrait être difficile à digérer pour certains individus. Il ne faut pas oublier que sauf les « farines » à base de noix, les autres farines même si elles sont bien digérées, demeurent des sources de féculents qui fournissent des glucides qui sont transformées en sucre et déposer en réserve un peu partout dans le corps pour les jours de disettes... Donc à restreindre drastiquement si notre objectif est la perte de poids.

Le riz est un cas à part, la céréale de riz en soit est très facile à digérer et très bien tolérée par la plupart des gens. Le problème pour le riz est qu'il contient naturellement beaucoup d'arsenic. L'arsenic est cancérigène à très faible dose et les risques sont si élevés que les organismes réglementaires font des entorses aux règles de bonnes pratiques toxicologiques qu'ils utilisent normalement pour le cas de l'arsenic. Par exemple, pour le calcul des risques représenté par un contaminant cible quelconque, on vise normalement une chance sur 100 000 ou une chance sur un million de développer un cancer au cours de sa vie pour représenter le niveau de risque acceptable pour la plupart des contaminants. Pour l'arsenic, le niveau de risque choisi par les organismes réglementaires pour le critère de qualité pour l'arsenic dans l'eau potable est environ d'une chance sur 5000 de développer un cancer si on boit cette eau toute sa vie (le risque zéro n'existe pas, mais normalement on est confortable avec un risque autour du million, donc on fait une très grosse entorse aux risques reconnus « acceptables »). Le lien du critère de qualité de l'eau avec le riz? Il n'y a pas présentement de limite réglementaire d'arsenic dans le riz, donc impossible pour le riz d'être hors norme ou non conforme – il n'y a pas de barème! J'ai donc choisi de comparer le riz à l'eau potable, pour avoir une façon d'en évaluer les risques. Malheureusement, l'arsenic est un des éléments traces les plus solubles dans l'eau et naturellement présent dans la roche à des concentrations suffisantes pour migrer vers l'eau

interstitielle présente dans les sols agricoles. Comme le riz pousse principalement dans des sols inondés, il s'ensuit une accumulation d'arsenic spécifiquement dans le riz. Plusieurs études ont démontré qu'en moyenne, le riz normal qu'on retrouve à l'épicerie peut contenir des niveaux très élevés d'arsenic. Manger un bol de riz de grosseur moyenne procure normalement une dose d'arsenic équivalente à boire deux litre d'eau à la limite de potabilité pour l'arsenic. On peut espérer que la majorité des gens ont accès à une eau potable qui contient beaucoup moins d'arsenic que la limite permise. Par contre, la quantité des gens qui pourraient manger un bol de riz par jour est grande. Si un jour les organismes réglementaires limite la concentration d'arsenic permise dans le riz, on pourra être rassuré de son innocuité. En attendant, il faut éviter de multiplier les sources de riz (la majorité des pains et pâtisseries sans gluten vendues préparées d'avance sont à base de farine de riz – donc à éviter). Il faut noter que le riz biologique a les mêmes concentrations d'arsenic que le riz ordinaire (l'arsenic vient de la roche, pas des pesticides). Le riz brun est pire que le riz blanc (l'arsenic est concentré dans l'enveloppe du grain). Le sirop de riz brun et le son de riz sont dérivés de l'enveloppe du riz, donc avec des niveaux d'arsenic à faire peur. Dans l'ensemble, la consommation de riz est donc à limiter, au moins jusqu'à ce que les organismes réglementaires fixent des limites à la concentration d'arsenic permise dans ce qui peut se retrouver à l'épicerie. De toutes façons, le riz demeurera toujours une source de glucides avec relativement peu de nutriments qu'il serait préférable de remplacer par un légume quelconque.

Pour résumer, on mange quoi? On élimine complètement le gluten, donc tout ce qui contient de la farine de blé, du son de blé, d'orge ou de seigle. Il faut lire toutes les listes d'ingrédients et se méfier d'un nombre impressionnant de produits (même la sauce soja) qui contient du blé ou un sous-produit de blé. Le lait et les produits laitiers sont à proscrire (sauf pour les enfants en bas âge), vous pouvez transiter vers le lait de soja, d'amandes ou de chanvre mais il ne faut pas abuser de soja. Il faut éviter le lait de riz (à cause de l'arsenic cancérigène qui risque de s'y retrouve – le lait de riz peut contenir plus d'arsenic que ce qui est permis dans l'eau potable). Si vous êtes intolérants au produits laitiers, soyez vigilants des listes d'ingrédients – le lait prend plusieurs formes : lactosérum (*whey*), protéines de lait, sous-produits de lait, lait en poudre etc.

Les repas du matin sont possiblement les plus difficiles à modifier, il faut trouver des alternatives aux toasts et bols de céréales. Les œufs sont une option, on peut faire du gruau de quinoa, on peut trouver des mélanges de céréales sans gluten, on peut faire du pain maison sans gluten mais idéalement à petites doses pour accompagner des œufs ou une viande quelconque.

Bibliographie :

Atkins, R. C. (2004). Atkins for life. New York, NY, St.Martin's Paperback.

Cordain, L. (2011). The paleo diet - revised edition. New Jersey, John Wiley and Sons.

DesMaisons, K. (2003). "Sorting out the soy story - Is it good or bad for us?". Retrieved 2013, from <http://www.radiantrecovery.com/soy4303html.htm>.

Eades, M. and M. Eades (2000). The proteinpower lifeplan. New York, NY, Warner Books.

Heller, R. and R. Heller (1996). Healthy for life, Plume/Penguin.

Lagacé, J. (2011). Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation, Fides.

Perlmutter, D. and K. Loberg (2013). Grain Brain. New York, Little, Brown and Company.

Sears, B. and B. Lawren (1995). The zone - A dietary road map, ReganBooks/HarperCollins.

Seignalet, J. (2012). L'alimentation ou la troisième médecine. Monaco, Éditions du Rocher.

Lectures suggérées :

- Lagacé, J. 2011. Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation: Fides.
- Seignalet J. L'alimentation ou la troisième médecine. Monaco: Éditions du Rocher, 2012. (Informations détaillées sur le régime hypotoxique et les tests d'efficacité pour une multitude problèmes de santé)
- Bowden J. The 150 healthiest foods on earth. Beverly Massachusetts: Fair Winds, 2007. (Diverses informations pertinentes sur quoi manger ou éviter)
- Cordain L. The paleo diet - revised edition. New Jersey: John Wiley and Sons, 2011. (Explications de l'origine de la diète paléolithique)
- Staley B, Mason H. Make it Paleo. Las Vegas: Victory Belt Publishing Inc., 2011. (Livre de recettes de style paléo – sans gluten ni produits laitiers)
- Perlmutter D, Loberg K. 2013. Grain Brain. Little, Brown and Company. (Informations détaillées sur les effets de l'alimentation sur le cerveau, l'apparition des signes de démence et d'Alzheimer).