

de l'arsenal classique, faut-il agir ainsi pendant des chimios ou même en prévention ?

Par ailleurs, cette recherche spécifique a porté sur la nourriture des **rats en bas-âge**. Il faut donc projeter sur l'humain s'il a mangé « maigre » depuis tout petit. Une alimentation pauvre en graisses provoque plus de problèmes de santé qu'elle n'en résoud. Dans les faits, aucune société ancestrale dépourvue de cancers et pourtant longève ne proposait de manger maigre. Que dit cette même recherche de la fertilité de ces rates à l'âge adulte (probablement nulle), de leur état psychique (assurément perturbé) ? Il est commun d'incriminer les graisses en général dans la survenue du cancer du sein (plus facile à cibler que de se risquer à pointer du doigt les excès d'oestrogènes de la pilule contraceptive, n'est-ce pas ?). Or, il semblerait que les coupables seraient plutôt les acides gras trans (en gros les graisses chimiquées et margarines).

Le crudisme végé à temps plein pour tous

Une nouvelle mode est apparue, qui semble vivace chez mes camarades végétariens : cibler le cru à tous les étages, en permanence, sans évaluer la capacité du mangeur à métaboliser cette forme alimentaire et sans placer le crudivorisme à sa juste place de cure de drainage.

Le crudivorisme est même privilégié aujourd'hui chez certains pratiquants de macrobiotique ou de diététique chinoise classique (dont la macrobiotique est un avatar récent). Cela sonne creux chez eux dans la mesure où, dans les principes originaux des deux méthodes ancestrales, le cru est carrément déconseillé. Le discours crudivore est biaisé par des informations carrément fausses, comme le taux de **dénaturation lors de la cuisson** ou tel que « *la cuisson n'apporte aucune qualité nutritive*^{*1} ». Il serait intéressant d'étudier quel facteur sociologique

^{*1} Mon dossier bavard *Le Cru à Corps Perdu* tente le point sur ces croyances. Il est intégré dans l'édition fin 2009 de *Germes de Gourmands*.

nous pousse à l'irrationalité du tout-cru (dans lequel je suis tombée à mon heure, comme tout chercheur en cuisine saine, mais pas tout à fait sereine).

Le mythe du tout-végétal

« Une enfant (...), végétarienne de naissance, quand elle devient femme, n'a pas des règles de trois ou quatre jours, mais perd tous les 28 jours une seule goutte de sang. » Voilà le type d'affirmations péremptoires qui me plonge dans des abîmes de perplexité : est-ce vrai, est-ce recommandable ?

J'ai extrait ce paragraphe du pourtant remarquable ouvrage de Bianca et Alain Saury, « *Se nourrir, se guérir aux plantes sauvages* » chez Tchou, car c'est ma lecture du jour. Dans le même registre, vous trouverez ce type d'affirmations dans une flopée de livres de cuisine végétarienne. Ceux à qui ce mode alimentaire a réussi se trouvent habités d'un enthousiasme qui leur fait oublier le sens commun : « *Tous au pas ! C'est mon système que je l'aime qui est le mieux ! Pas de discussion, rompez !* »

En ces temps de faim (de fin ?) de religion, nous cherchons des repères liturgiques jusque dans la cuisine. Mais faut-il en perdre le jugement ? Dans les quelques heures de loisir qui me restent, j'aimerais écrire une gentille satire brocardant la **naïveté alimentariste** de mes copains qui se piquent d'une fine connaissance de soi, férus de stages de chamanisme ou de méditation. Beaucoup sont végétariens, parfois végétaliens (qui n'acceptent aucun produit animal, à l'inverse des ovo-lacto-végétariens). On en entend souvent rétorquer : « La viande empêche de méditer ».

Je reste à nouveau perplexe.

Comment fait donc le Dalai Lama, lui qui a dû se résoudre à consommer à nouveau de la