



ÉDITION Alimentation

Plans de table

Si en plus, les emballages aussi sont nocifs! Le vin, la bière pression, le sucre, le beurre, le cholestérol, l'œuf... tout est mis sur la table dans le Grand Livre de notre alimentation.

Parmi les 25 experts de l'Académie d'agriculture de France convoqués en cuisine, on trouve Hervé This, le Kientzheimois directeur scientifique du centre international de gastronomie moléculaire AgroParisTech-INRA. L'Alsacien nous informe que « le goût n'est pas là pour nous faire plaisir mais pour nous aider à manger ».

L'homme se repaît depuis toujours de patates et de riz, alors que l'amidon n'a pas de goût. Hervé This dissèque les molécules, nous entraîne dans la digestion, jusqu'à la « sensation durable de bien-être ». Le scientifique parle de ce qu'il connaît, les arômes. Ceux qui aident le banal yaourt à sentir la fraise et ceux qui désignent l'odeur des aromates, le français n'ayant qu'un mot pour les deux sens.

Les questions sont nombreuses, les chapitres courts: faut-il manger du pain? Faut-il conserver les œufs au froid ou à température ambiante? Faut-il peler les fruits

et les légumes? L'ouvrage propose même, en cas de non-respect de ces principes, un précieux vademecum: que faire en cas d'intoxication alimentaire?

Il est question des pesticides, du mercure, de l'intérêt nutritionnel du bio, de la pernicieuse toxine botulique qui prospère dans les conserves qui n'ont pas été portées à 120 degrés... Et n'oubliez pas, comme le disait ce vieux Paracelse, alchimiste de la Renaissance: « Tout est toxique, rien n'est toxique, c'est la dose qui fait le poison. »

Ph. M.



Le grand livre de l'alimentation. Photo DNA

Le Grand livre de notre alimentation, éditions Odile Jacob, 408 pages, 23,90 euros