



Association pour la santé environnementale du Québec
Environmental Health Association of Québec

ECO-JOURNAL

Mars 2023

Bhavini Patel

La nourriture est un médicament jusqu'à ce qu'elle ne le soit plus – Partie I

Ces dernières années, les experts et le grand public se sont intéressés au lien entre le cerveau et l'intestin en tant qu'acteur essentiel de la santé. Bien que les preuves dans ce domaine scientifique n'aient commencé à s'accumuler que récemment, les humains savent depuis longtemps que ce que nous mangeons affecte notre santé globale. En fait, l'affirmation selon laquelle "les aliments sont des médicaments" remonte à 400 avant J.-C., lorsqu'Hippocrate, un ancien médecin grec, conseillait à ses patients de consommer des aliments riches en nutriments pour guérir leurs maux (Wegener, 2014). Il est probable que cette affirmation soit encore plus ancienne, car de nombreux peuples et cultures dans le monde entretiennent des croyances transmises par de multiples générations selon lesquelles les aliments sont les médicaments les plus puissants pour toutes sortes de problèmes.

Comment nous sommes passés du naturel au non-naturel

Lorsque les humains ont commencé à dépendre de l'agriculture, leur mode de vie est passé du nomadisme à la sédentarité, car ils n'avaient plus besoin de s'embarquer dans des aventures quotidiennes pour trouver et récolter de la nourriture (de Saulieu et Testart, 2015). Après tout, l'agriculture signifiait que vous aviez un approvisionnement régulier et fiable en nourriture disponible en un seul endroit. Avec ce nouveau mode de vie sédentaire, les humains ont pu allouer leur énergie à d'autres activités comme l'agriculture, la construction de maisons et l'invention d'outils innovants.

Aujourd'hui, le mode de vie sédentaire est désapprouvé pour de bonnes raisons, mais à l'époque où il est devenu normal, il a permis à nos ancêtres d'évoluer socialement, intellectuellement et culturellement. Malheureusement, comme toutes





les bonnes choses, l'excès n'est pas synonyme de gratification infinie et, en d'autres termes, un plateau est inévitable.

Entre le 18^e et le 20^e siècle, les gens ont commencé à s'intéresser davantage à la participation aux forces de travail, ce qui leur laissait très peu de temps pour s'occuper de leur alimentation (Silva, Sereno et do Amaral Sobral, 2018). Cet événement et d'autres événements historiques ont conduit les individus à désirer des sources de nourriture plus pratiques, et c'est ce que l'industrie alimentaire a fourni aux gens. Ainsi, les aliments transformés ont gagné en popularité, et aujourd'hui encore, malgré la terrible réputation qu'ils ont, ils restent une part importante du régime alimentaire de l'individu moyen.

Les aliments transformés: Sont-ils tous mauvais?

Qu'est-ce qui est considéré comme des aliments transformés? Le concept n'est pas si compliqué lorsqu'on le décortique, mais il amène beaucoup de gens à se demander « Pourquoi ces aliments sont-ils mauvais? Qu'est-ce qui les rend si mauvais? » Les aliments transformés sont tout simplement des aliments qui ont été modifiés par rapport à leur état naturel. Selon cette définition, couper et faire bouillir des haricots verts en fait un aliment transformé. Cependant, cela signifie-t-il que ces haricots verts sont désormais mauvais pour la santé? Absolument pas.

Il existe de nombreux procédés permettant de transformer des aliments naturels en aliments transformés. Il s'agit notamment du découpage, du broyage, du déchiquetage, de l'ébullition et du chauffage. Tous ces procédés sont inoffensifs car ils affectent rarement ou de manière significative la valeur nutritionnelle de vos aliments. Outre ces procédés anodins, on peut citer les modifications chimiques (par exemple, l'ajout d'enzymes, de conservateurs, etc.), les ajouts nutritionnels (par exemple, l'ajout de vitamines et de minéraux), la mise en conserve, la déshydratation, la fermentation, l'émulsification, et bien d'autres encore! Ces pratiques sont un peu plus préoccupantes, car nous avons maintenant modifié nos aliments naturels de manière significative.

Sonnez l'alarme! Il y a des produits chimiques dans ma nourriture!

Avec l'essor d'Internet, l'information devient de plus en plus accessible au grand public. C'est une excellente nouvelle, mais cela a aussi quelques inconvénients, dont la panique générale. En particulier, le mot "chimique" est souvent utilisé dans les discussions sur l'alimentation, et il suscite souvent de nombreuses réactions négatives de la part du grand public. En fait, il existe un malentendu autour du mot "chimique" lui-même, car il est rarement défini dans les médias populaires et utilisé principalement dans des contextes négatifs.

Pour éviter de telles confusions, il faut reconnaître que le terme "chimique" décrit simplement tout composé ou substance présent dans l'environnement qui nous entoure, ce qui inclut la nourriture, l'eau, l'air, etc. Le chlore, l'eau, l'acide ascorbique (c'est-à-dire la vitamine C), le peroxyde d'hydrogène et le formaldéhyde sont tous des exemples de produits chimiques - certains sont inoffensifs, tandis que d'autres sont porteurs de mauvaises nouvelles. Les sections suivantes de cet article porteront sur les produits chimiques nocifs présents dans nos aliments.

Les mauvaises substances

Grâce au travail des scientifiques, de nombreux produits chimiques nocifs ont été identifiés. Le tableau suivant énumère les produits chimiques nocifs courants que l'on trouve dans les aliments et qu'il faut éviter:

Nom chimique	Soucis de santé	Sources
Bisphénol A (BPA) et composés similaires	Perturbation endocrinienne (hormone) ; résistance à l'insuline; diabète; obésité	Ma et al., 2019 Vom Saal et Vandenberg, 2021
Mercure	Lésions des tissus nerveux; développement du cerveau du fœtus et de l'enfant	de Almeida Rodrigues et al., 2019

Hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP)	Risque de cancer; problèmes de développement du fœtus et de grossesse	Drwal et al., 2019
Nitrates et nitrites (AKA nitrates de sodium et nitrites de sodium)	Dysfonctionnement de la thyroïde; risque de cancer	Bernardo et al., 2021
Colorants alimentaires artificiels	*La plupart des preuves sont tirées d'études sur les animaux qui signalent les problèmes de santé suivants: dysfonctionnement de la thyroïde, risque de cancer et dysfonctionnement du système nerveux.	Dey et Nagababu, 2022
Sirop de maïs à haute teneur en fructose et autres sucres ajoutés	Diabète; obésité; inflammation; maladies cardiaques	DeChristopher, 2022
Sulfites	Réactions allergiques; hypersensibilité; troubles digestifs	D'Amore et al., 2020
Benzoate de sodium	Troubles gastro-intestinaux (vomissements, diarrhée, nausées, etc.); neurotoxicité	Bruna et al, 2018

Comment les éviter: Une série de conseils réalistes

En plus d'éviter les produits chimiques énumérés dans le tableau précédent, il existe quelques autres mesures concrètes que vous pouvez prendre pour vous mettre sur la voie du succès.

- **N'oubliez pas que les noms compliqués des ingrédients ne sont pas synonymes de nocivité.** Si vous êtes préoccupé par un certain ingrédient dans votre alimentation, faites une recherche spécifique sur cet ingrédient

pour voir s'il existe des preuves fiables et spécialisées qui peuvent clarifier ou confirmer vos préoccupations. Parfois, vous devrez demander l'avis d'un expert, comme un professionnel de la santé ou un diététicien.

- **Parcourez le périmètre de l'épicerie, et non les allées.** C'est une excellente règle de base qui vous permettra d'éviter le gros des aliments transformés que vendent la plupart des magasins.
- **Cuisinez vos aliments réconfortants à la maison.** Écoutez, il est souvent irréaliste de prétendre que vous allez arrêter de manger des aliments transformés pour toujours. Les envies sont inévitables, alors au lieu de céder et d'acheter un hamburger dans un fast-food, faites-en un à la maison. Vous saurez ainsi exactement quels sont les ingrédients qui entrent dans la composition de votre nourriture tout en ayant la possibilité de satisfaire la gourmandise qui sommeille en vous.
- **La patience est la clé.** Renoncer aux aliments transformés peut s'avérer difficile, car beaucoup d'entre eux sont fabriqués dans le but de vous faire désirer davantage. En particulier, les aliments riches en sucre et en graisses altèrent souvent vos papilles gustatives pour diminuer votre sensibilité à ces aliments, ce qui vous donne envie d'aliments encore plus sucrés et plus gras (c'est aussi pourquoi une fraise peut avoir un goût fade après avoir mangé un biscuit). Heureusement, des études montrent que les papilles gustatives peuvent s'adapter à des régimes alimentaires plus sains (May et Dus, 2021).

Bibliographie

Bernardo, P., Patarata, L., Lorenzo, J. M., & Fraqueza, M. J. (2021). Nitrate is nitrate: The status quo of using nitrate through vegetable extracts in meat products. *Foods*, *10*(12), 3019.

Bruna, G. L., Thais, A. C., & Lgia, A. C. (2018). Food additives and their health effects: A review on preservative sodium benzoate. *African Journal of Biotechnology*, *17*(10), 306-310.

D'Amore, T., Di Taranto, A., Berardi, G., Vita, V., Marchesani, G., Chiaravalle, A. E., & Iammarino, M. (2020). Sulfites in meat: Occurrence, activity, toxicity, regulation, and detection. A comprehensive review. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, *19*(5), 2701-2720.



de Almeida Rodrigues, P., Ferrari, R. G., Dos Santos, L. N., & Junior, C. A. C. (2019). Mercury in aquatic fauna contamination: a systematic review on its dynamics and potential health risks. *Journal of Environmental Sciences*, 84, 205-218.

DeChristopher, L. R. (2022). 40 years of adding more fructose to high fructose corn syrup than is safe, through the lens of malabsorption and altered gut health—gateways to chronic disease.

de Saulieu, G., & Testart, A. (2015). Innovations, food storage and the origins of agriculture. *Environmental Archaeology*, 20(4), 314-320.

Dey, S., & Nagababu, B. H. (2022). Applications of Food Colour and Bio-Preservatives in the Food and Its Effect on the Human Health. *Food Chemistry Advances*, 100019.

Drwal, E., Rak, A., & Gregoraszczyk, E. L. (2019). polycyclic aromatic hydrocarbons (PAHs)—action on placental function and health risks in future life of newborns. *Toxicology*, 411, 133-142.

Ma, Y., Liu, H., Wu, J., Yuan, L., Wang, Y., Du, X., ... & Zhang, H. (2019). The adverse health effects of bisphenol A and related toxicity mechanisms. *Environmental research*, 176, 108575.

May, C. E., & Dus, M. (2021). Confection confusion: Interplay between diet, taste, and nutrition. *Trends in Endocrinology & Metabolism*, 32(2), 95-105.

Silva, V. L., Sereno, A. M., & do Amaral Sobral, P. J. (2018). Food industry and processing technology: on time to harmonize technology and social drivers. *Food Engineering Reviews*, 10(1), 1-13.

Vom Saal, F. S., & Vandenberg, L. N. (2021). Update on the health effects of bisphenol A: overwhelming evidence of harm. *Endocrinology*, 162(3).

Wegener, G. (2014). 'Let food be thy medicine, and medicine be thy food': Hippocrates revisited. *Acta neuropsychiatrica*, 26(1), 1-3.