

APRÈS LE CAVIAR, LE CHOCOLAT ET LE VIN, LA TRUFFE AU SECOURS DE LA BEAUTÉ

LONDRES | (AFP) On connaissait les cosmétiques au caviar ou les masques de beauté au chocolat, ou la vinothérapie. La truffe passe à son tour de l'épicerie fine aux salons d'esthétique, avec de nouveaux produits présentés ces jours derniers au salon professionnel de la beauté de Londres.

La « Truffle Therapy » (thérapie par les truffes) s'ajoute aux lignes de produits cosmétiques « gourmets » pour la peau à base de vin et de chocolat développés par une entreprise familiale italienne, Dafla Skincare Institute, dont le centre de recherche est à Gênes.

« La truffe est un ingrédient complète-

ment nouveau dans le domaine cosmétique », a expliqué David Antichi, président et directeur scientifique de Dafla.

Surnommée le « diamant blanc » pour sa rareté, la truffe blanche a, selon lui, la propriété de bloquer la production de mélanine dans la peau, permettant de la dépigmenter et de la rendre plus blanche.

Une telle caractéristique pourrait séduire un marché important en Asie, où les peaux blanches sont recherchées.

Quant à la truffe noire, elle contient un mélange d'acides aminés qui agissent comme un « botox naturel » et combattent les rides, affirme M. Antichi, qui assure qu'elle peut réduire de 60% en un mois la taille d'une tache causée par l'âge, les hormones ou le soleil.

Certes, la cure de jouvence n'est pas donnée : un soin du visage à la truffe coûte 75 livres (108 euros), tandis qu'un kit éclaircissant la peau, à faire chez soi, coûte 54,99 livres (80 euros).

SANTÉ

PRÉVENTION DU CANCER

La malbouffe, un phénomène récent dans l'histoire de l'humanité

Nous avons souvent mentionné, dans le cadre de cette chronique, que plusieurs maladies qui touchent actuellement la population sont une conséquence directe de nos habitudes alimentaires.

En effet, le régime alimentaire actuel est trop souvent caractérisé par son côté extrémiste : trop de sucre, de gras, de sel et de viande d'un côté; pas assez de fruits, de légumes et de fibres de l'autre. Une des raisons pour laquelle ce régime alimentaire est aussi néfaste pour la santé est que notre métabolisme, c'est-à-dire la façon dont ces aliments sont assimilés par l'organisme, n'est pas adapté à de tels extrêmes.

Rétablir l'équilibre avec les besoins de notre métabolisme

UN MÉTABOLISME QUI A UNE LONGUE HISTOIRE

L'être humain a évolué en étroite relation avec la nature qui l'entourait et cette évolution a eu d'importantes répercussions sur son métabolisme. Pendant environ 2,5 millions d'années, les premiers individus du genre humain ont progressivement évolué, acquérant graduellement une intelligence de plus en plus grande, pour aboutir, il y a environ 100 000 ans, à la naissance de notre espèce actuelle, *Homo sapiens*.

Pendant toute cette longue période, les habitudes alimentaires de ces premiers humains n'ont pratiquement pas changé, c'est-à-dire que leur alimentation était es-

sentiellement basée sur les produits de la chasse ainsi que sur la cueillette d'une multitude de végétaux, que ce soit des racines, des légumes et des fruits sauvages ou encore diverses sortes de noix.

Le développement de l'agriculture, il y a 10 000 ans, a eu une influence déterminante sur l'alimentation humaine. En effet, elle a permis aux individus de se libérer de plus en plus des contraintes de la chasse comme moyen principal de survie, et d'utiliser ce répit pour tirer encore davantage profit des immenses ressources végétales qui les entouraient. En conséquence, l'alimentation s'est enrichie de plusieurs nouvelles espèces de végétaux – les céréales, les fruits ou les légumes – qui pouvaient maintenant être cultivées à plus grande échelle et ainsi combler les besoins alimentaires d'une population de plus en plus nombreuse.

Nous avons donc évolué en étroite relation avec un type d'alimentation équilibré, constitué de viandes généralement maigres et d'une très grande variété de produits végétaux (fruits, légumes et céréales) qui permettent d'apporter à l'organisme les substances essentielles à une bonne santé.

DES CHANGEMENTS ÉNORMES

Il y a 100 ans à peine, l'industrialisation de la nourriture a vu le jour, entraînant les bouleversements importants dans les habitudes alimentaires humaines. Il est estimé que 90% des aliments que nous consommons à notre époque n'existaient tout simplement pas durant la période où notre métabolisme s'est développé! Il va sans dire que nous n'avons pas eu le temps de nous adapter à des changements aussi draconiens et qu'il est probable que certaines des maladies qui nous touchent actuellement tirent leur origine de ces profondes modifications alimentaires. Quelques différences sont particulièrement flagrantes :

– **Les fruits et légumes.** Avant l'ère industrielle, les humains avaient un apport en fruits, en légumes et en noix beaucoup plus élevé qu'actuellement. En conséquence, la quantité de composés anticancé-

reux, de minéraux et de vitamines essentielles provenant de leur alimentation était en moyenne 2 à 8 fois plus élevée qu'aujourd'hui.

– **Le sel.** L'homme moderne est le seul animal sur Terre qui consomme plus de sodium que de potassium, et cette modification joue certainement un rôle dans le développement de l'hypertension. Puisque 75% du sodium consommé chaque jour est ajouté aux aliments, on peut réduire cet apport en évitant les produits déjà préparés très salés et en cuisinant soi-même le plus souvent possible.

– **Le sucre.** La consommation de ce qu'on appelle des « sucres simples », c'est-à-dire des sucres qui provoquent une grande relâche d'insuline dans le sang, est beaucoup plus élevée actuellement (27 kg par personne par année) qu'avant l'ère industrielle. Lorsqu'il est trop sollicité par la présence continue de ces sucres simples, le pancréas se fatigue et réduit sa production

d'insuline : on a alors l'apparition du diabète de type II, une maladie en hausse fulgu-

rante actuellement, même chez les jeunes enfants.

– **Les gras.** Nos ancêtres avaient aussi un apport équilibré entre les acides gras polyinsaturés oméga-6 et oméga-3 (1 pour 1), contrairement à notre époque alors que ce rapport est plutôt de 20 pour 1. Ce déséquilibre favorise le développement de plusieurs pathologies comme l'inflammation, l'arythmie cardiaque ainsi que certains cancers.

– **L'équilibre énergétique.** Contrairement à une époque pas si lointaine où toutes les calories consommées étaient utilisées pour réaliser un travail physique exigeant, les Nord-Américains actuels ingèrent environ 3 800 calories chaque jour, alors que 2 200 calories suffiraient à combler leurs besoins énergétiques. Il va de soit que cet excédent contribue fortement à l'épidémie d'obésité qu'on observe actuellement!

Nous pouvons donc nous inspirer des écarts importants entre le régime alimentaire actuel et celui pour lequel notre organisme a été conçu, pour corriger certains excès ou lacunes. En ce sens, rétablir l'équilibre en augmentant notre consommation de fruits et de légumes, en réduisant celle de gras saturés, de sucre et de sel représente certainement une des approches les plus prometteuses pour diminuer la fréquence de plusieurs maladies chroniques.



Dr RICHARD BÉLIVEAU Collaboration spéciale



PHOTO D'ARCHIVES
■ Le régime alimentaire a subi une longue évolution.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.