

« On baigne dans le sucre, c'est une catastrophe »

Alimentation. Le chercheur montpelliérain Michel Raymond pointe du doigt l'industrie agroalimentaire.

L'homme est confronté à des modifications alimentaires majeures qui pèsent sur sa santé. Qu'elle est votre analyse sur ces changements en tant que directeur de recherche à l'Institut des sciences de l'évolution de Montpellier ? Il y a eu plusieurs changements dans l'alimentation humaine. Le premier, il y a bien longtemps, quand il s'est agi d'utiliser le feu pour cuire les aliments. Notre organisme a dû s'adapter. Idem au Néolithique avec l'arrivée de l'agriculture, la production de céréales et l'élevage d'animaux. Ce changement des modes alimentaires remonte à 10 000 ans, l'organisme de l'homme a eu le temps de s'y adapter. Depuis peu, c'est-à-dire seulement après la Seconde Guerre mondiale, on vit un nouveau et grand changement alimentaire. Il est soudain, extrêmement rapide et caractérisé par de grandes quantités de sucres rapides. Notre organisme n'y était pas préparé et cela entraîne de grands problèmes de santé.

Obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, certains cancers... les pathologies sont nombreuses et très répandues.

Oui. Et puis il y a beaucoup de mythologies sur les problèmes alimentaires entretenus par le lobby de l'agroalimentaire. Cette industrie exerce une mainmise sur notre alimentation. Par exemple, l'idée est encore très pré-



■ Michel Raymond, de l'Institut des sciences de l'évolution (CNRS/Université). Photo VINCENT LACOUR

gnante selon laquelle l'obésité est due à trop de calories. Ce n'est pas vrai. Cela fait appel à une espèce de bon sens naïf : on mange beaucoup, donc on grossit. L'obésité est certes multifactorielle mais sa première cause, c'est bien le sucre rapide. La première chose à faire c'est d'éviter ce que fournit l'agroalimentaire, avec tous ses sucres ajoutés partout.

Par exemple ?

Avant la Seconde Guerre mondiale, la baguette de pain n'était pas un sucre rapide. L'industrie a changé notre alimentation y compris sur de nouvelles variétés de légu-

mes qui sont plus sucrées. Toutes les maladies cardiovasculaires viennent des sucres, pas des graisses. Les menus des cantines scolaires sont gorgés de sucre. On baigne dans le sucre, c'est une catastrophe sanitaire.

Vous évoquez la baguette de pain. Aujourd'hui, il y a beaucoup de défiance à l'égard du gluten...

On en a mangé pendant plus de dix mille ans. Mais voilà, le gluten, ce n'est plus la même chose. Le problème maintenant, c'est que l'industrie agroalimentaire en rajoute en masse, parce que le gluten est une protéine du

blé qui a une propriété élastique. Avant, on pétrissait la pâte à la main, mais avec les machines, pour que la pâte résiste, on a rajouté énormément de gluten. On a oublié au passage l'effet de telles quantités sur la santé. Aujourd'hui, des gens sont intolérants, allergiques. C'est une réalité. Et puis il y a aussi ceux qui décident qu'ils sont intolérants. Il y a effectivement une mode. Mais pourquoi pas en fait, puisque ces gens-là sont du coup versés dans une meilleure alimentation.

RECUEILLI PAR R. BOUDES
rboudes@midilibre.com

PUBLICATION

Médecine évolutionniste

L'ouvrage *Écologie de la santé, pour une nouvelle lecture de nos maux* vient de paraître (éditions Cherche Midi). Il est le fruit des contributions de chercheurs du CNRS, dont certains issus de laboratoires de la région. Les Montpelliérains Michel Raymond et Frédéric Thomas, sont auteurs d'un article intitulé "Darwin et la médecine". La médecine darwinienne ou évolutionniste a pris son essor il y a à peine 20 ans. Les problèmes de santé sont abordés sous l'angle évolutionniste. « C'est une vue un peu plus large que celle de la médecine classique où, en gros, on traite beaucoup les symptômes, explique Michel Raymond. Cela conduit à des impasses. On le voit avec les bactéries résistantes aux antibiotiques. En fait, pathogènes et bactéries sont en interaction avec l'homme depuis toujours, ils ont co-évolué avec nous. Une ouverture sur l'évolution permet de mieux comprendre les interactions et les compromis qui sont à l'œuvre dans notre organisme. » Pour Michel Raymond, il s'agit aussi de moins prescrire de médicaments. Il affirme que la canicule de 2003, a été particulièrement meurtrière à cause d'une trop grande consommation de médicaments. Il observe aussi que l'approche évolutionniste « commence à arriver à l'université, tout doucement ». Après un DU ouvert à la faculté de Lyon, il en espère un à Montpellier.