

Blé moderne : une sorte de plastique

Nous avons récemment expliqué que les céréales sont un aliment ultramoderne, que l'humanité n'a pas consommé pendant 99,5 % de son existence. Ce n'est qu'il y a 5000 ans que nos ancêtres chasseurs-cueilleurs se sont mis à en cultiver massivement, alors que l'espèce humaine vit sur Terre depuis 8 millions d'années.

Notre système digestif n'est donc pas habitué à consommer du blé. L'entrée massive du blé dans l'alimentation ne nous a pas fait de bien sur le plan individuel. La taille, la longévité et l'état de santé de nos ancêtres ont régressé et ce n'est qu'au début du 20e Siècle que nous avons retrouvé la taille de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs.

Cependant, le blé, qui fut la première céréale à être cultivée, a aussi des avantages qui expliquent que la population humaine se soit mise à augmenter fortement : c'est un aliment très riche en calories ; il est très productif, et permet donc à une population nombreuse de vivre regroupée. Il oblige les nomades à se sédentariser, ce qui permet aux femmes d'avoir plus d'enfants : c'est donc grâce au blé que sont nées les premières grandes villes, avec une division du travail permettant le progrès technique, intellectuel, artistique et scientifique.

Globalement, le blé a donc été une bénédiction pour l'humanité. Les hommes s'en sont vite aperçus et ils ont pris grand soin de sélectionner les meilleures espèces, c'est-à-dire celle qui résistaient le mieux aux intempéries, et qui produisaient les plus beaux épis.

Des espèces sélectionnées pour mieux gonfler

Mais un autre élément entra en ligne de compte dans la sélection des espèces de blé : les Egyptiens découvrirent que, réduit en farine et mélangé à de l'eau et à du sel, certaines sortes de blé hybride pouvaient fermenter, gonfler, et être cuites pour produire du pain, plus agréable à manger que les bouillies et les galettes. Les espèces primitives de céréales cultivées par l'homme ne permettaient pas de faire du pain. Comme la farine de riz, de maïs, ou de sarrasin, vous pouviez toujours les mélanger avec de l'eau et mettre de la levure, la pâte ne gonflait pas.

Pour passer de simple bouillie à l'aspect de pâte élastique et gonflée, il faut que la farine contienne certaines protéines capables de former des liaisons avec l'amidon. Ces protéines, que les chimistes ont appelées les prolamines et les gluténines, forment le gluten. Plus les céréales sont riches en gluten, plus la pâte a tendance à lever, plus votre pain (ou votre brioche, vos gâteaux) seront gonflés et croustillants.

Le gluten était peu abondant dans la première forme de blé cultivée par l'homme, appelée « engrain sauvage ». L'engrain permettait de faire des galettes qui levaient légèrement, mais non du pain. Mais les Egyptiens réussirent à croiser l'engrain avec une autre plante, pour fabriquer une nouvelle sorte de blé beaucoup plus riche en gluten, dont le nom scientifique est le *triticum dicoccum*.

Tout au long de l'histoire, les hommes s'appliquèrent à faire des croisements et à sélectionner les variétés de blé les plus riches en gluten, pour faire les plus beaux pains.

Plus de gluten dans le blé = consommateurs heureux

Aujourd'hui, les céréales comme le blé, le kamut, l'orge, le seigle et l'épeautre contiennent jusqu'à 69 % de prolamines parmi leurs protéines, ce qui est énorme.

Le résultat est que la clientèle des boulangeries est ravie : on peut pour un euro ou deux acheter un pain énorme. Il n'y a qu'une fois qu'on le coupe qu'on s'aperçoit que sa mie a la texture d'une balle de tennis en mousse. Dans la vitrine, il semblait vraiment consistant ! Et les mères de famille sont surprises de constater que leurs enfants, au goûter, ont mangé « un pain entier ». En réalité, c'est que ce pain, malgré sa taille, ne contenait pratiquement que de l'air.

Autre avantage : l'extraordinaire richesse en gluten des nouvelles farines a permis l'explosion du commerce des viennoiseries, qui prospèrent dans tous les centre-villes, zones commerciales, gares, et jusque sur les quais des RER, dans les souterrains les plus profonds et les plus malodorants de Paris, là où aucun autre commerce ne survit que les distributeurs automatiques de sucreries « Sélecta ».

C'est qu'il n'y a rien de plus facile que de transformer une minuscule boulette de pâte surgelée en une magnifique brioche dorée, un croissant rebondi, un pain au chocolat luisant. Il suffit d'un four électrique bon marché et d'un salarié sans qualification. On peut revendre une boulette qui a coûté 5 centimes à produire 1 euro, voire 1,20 €, aux cadres qui passent et qui ont sauté leur dernier repas.

Ces mêmes boulettes de pâte se vendent d'ailleurs maintenant également en supermarché et dans les magasins de produits surgelés. Sur les emballages en plastique, les photos sont si appétissantes que vous en croyez à peine vos yeux lorsque vous ouvrez le paquet et que vous en sortez des petits croissants et pain au chocolat en pâte crue, surgelés sous cellophane, désespérément petits et pâles.

Mais quand vous les mettez au four... miracle ! Ce qui en ressort ressemble en effet, peu ou prou, à ce qu'il y avait sur l'emballage !

Vous souvenez-vous du film « Retour vers le futur 2 », sorti en 1989, où le héros montait dans une machine à voyager dans le temps l'emmenant en 2015 ? Une scène m'avait marqué, où une grand-mère mettait dans son four une petite pastille ressemblant à du plastique, et en ressortait au bout de quelques secondes une énorme pizza fumante et gratinée, sous les cris d'approbation de ses petits-enfants. Hé bien, nous y sommes.

Les nouvelles boulangeries traditionnelles

Une partie du public s'étant lassée des pains blancs trop peu nourrissants et des pains de mie industriels, certains boulangers dans les années 90 se tournèrent vers des formes plus compliquées de farines, souvent présentées comme « complètes », semi-complètes ou « multicéréales », parce qu'on y avait rajouté du son (l'enveloppe des grains) et/ou des graines.

Ces pains sont vendus bien plus chers que le pain blanc. Mais ils ne sont pas plus traditionnels, car les variétés de blé avec lesquels ils sont faits sont les mêmes et n'ont tout simplement plus rien à voir avec ce que nos arrière-grands-parents appelaient du blé.

Des dizaines de chromosomes en plus !

A la fin du 19^e siècle, puis dans les années 60, la recherche agronomique fit de rapides « progrès » pour développer des céréales plus résistantes, plus productives, et plus riches en gluten.

Hybridations et rétro-croisements aboutirent à l'apparition d'espèces totalement nouvelles, que l'on appelle encore « blé » mais qui sont aussi éloignées du blé naturel qu'un éléphant d'une souris, pour ne pas dire qu'une banane en plastique d'une vraie banane.

Le « blé » moderne créé dans les années 1970, qui s'appelle Lerma Rojo 64, Siete Cerros, Sonora 64 ou Super X a en effet quarante-deux chromosomes là où l'en grain de nos ancêtres n'en avait que quatorze !! Chez l'être humain, le fait d'avoir un seul chromosome en trop provoque des handicaps (comme dans la trisomie 21) ou la mort.

De nouvelles protéines que l'homme ne peut pas digérer

Nos lecteurs qui connaissent la biologie savent que les chromosomes sont des brins d'ADN qui servent à coder des protéines, les « briques » de base qui servent à construire un organisme. Le fait que le blé moderne ait des dizaines de chromosomes supplémentaires implique nécessairement qu'il contient d'innombrables protéines nouvelles, dont beaucoup ne sont pas digérables par l'homme.

En effet, pour qu'une protéine soit digérée, encore faut-il que le tube digestif fabrique les enzymes adaptées, c'est-à-dire les produits chimiques qui seront capables de les dissoudre. Ce n'est pas toujours le cas, loin de là. C'est parce que vous n'avez pas les mêmes enzymes que la vache qu'elle peut se nourrir d'herbe, et vous non.

Le blé moderne provoque donc, chez un nombre alarmant de personnes, des problèmes digestifs et des réactions d'intolérance (maladie cœliaque), ou du moins d'hypersensibilité, qui se traduisent par des ballonnements, de la constipation, des maux de tête, des insomnies, de la fatigue chronique, de la dépression, des os fragiles, etc.

Certains, comme la spécialiste suisse Elke Arod, vous diront que 80 % de la population est intolérante au blé. (1)

D'autres, comme Julien Venesson, auteur du livre qui vient de paraître « Gluten : comment le blé moderne nous intoxique », note que « six pour cent au moins de la population seraient touchés, certains chercheurs avancent même le chiffre de 35 % ». (2)

Mais ce qui est sûr, c'est qu'il n'est pas étonnant qu'un nombre de plus en plus grands de personnes se tournent vers le régime « sans gluten ».

Ce n'est pas une « mode », ni un problème « psychologique ». Le blé moderne est vraiment une nourriture étrangère à l'être humain et, pour certains, cela revient à essayer de manger du plastique.

Manger sans gluten permet alors vraiment des améliorations de la santé, et il est tout à fait possible que ce soit le cas pour vous également si vous essayez.

Les céréales ne sont ni bénéfiques, ni même nécessaires

Vous vous souvenez que, dans ma précédente lettre sur l'apparition de l'agriculture, j'avais expliqué que le blé n'était de toutes façons pas un aliment naturel ni nécessaire à l'être humain. Pendant des millions d'années, nos ancêtres ont évité les céréales, car elles contiennent des anti-nutriments qui bloquent l'absorption des minéraux.

La propagande gouvernementale mondiale, incitant les populations à mettre les céréales complètes au centre de leur régime alimentaire est donc dépourvue de bon sens, mais aussi de bases scientifiques.

C'est parce qu'ils se sont massivement tournés vers les céréales, qui sont des « calories vides » que les Américains, puis les Européens, et aujourd'hui les autres populations du monde, connaissent ces épouvantables épidémies d'obésité, de diabète, de maladies cardiovasculaires, devenues aujourd'hui la première cause de mortalité au monde. Ce n'est pas parce que l'on mange « trop gras » ou « trop salé ».

Tout le monde peut, s'il le souhaite, manger sans gluten

Manger sans gluten, donc sans blé, ne peut vous faire aucun mal. Bien au contraire, car vous serez obligé de remplacer le blé, le pain, les pâtes, etc., par d'autres aliments de meilleure qualité nutritive.

Tout le monde peut donc, s'il le souhaite démarrer un régime sans gluten. Mais il est évident que les personnes intolérantes au gluten (maladie coeliaque, 1 % de la population), ou souffrant de « sensibilité au gluten », ce qui est beaucoup plus courant, en bénéficieront encore plus que les autres puisqu'elles verront aussi les symptômes de leur maladie disparaître.

C'est pourquoi je vous prépare actuellement une prochaine lettre sur les principes d'un régime sans gluten. A noter que, comme vous l'aurez déjà compris, ce régime a la particularité d'être plus agréable à suivre qu'une alimentation normale, puisqu'il remplace des aliments peu nutritifs et au fond sans grande qualité gustative, par des aliments meilleurs pour la santé et... meilleurs au goût.

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis

1) Voir les cours d'Elke Arod sur http://www.intolerancegluten.com/cuisiner_sans_gluten.html

2) Julien Venesson, *Gluten, comment le blé moderne nous intoxique*, Thierry Souccar Editions, 2013