

MANUEL DE LA PLEINE SANTÉ

Chapitre 7 La cuisson des aliments

Florian Gomet



© 2026 Florian Gomet. Tous droits réservés.

Ce document est protégé par le droit d'auteur et est destiné à un usage personnel. Merci de ne pas le partager afin de soutenir le travail de l'auteur.

Toute reproduction, diffusion ou partage, total ou partiel, sous quelque forme que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur, est interdite, à l'exception de brèves citations mentionnant clairement la source.

[Cliquez ici pour accéder à tous les chapitres du manuel.](#)

www.floriangomet.com - Version du 8 juin 2026 - Page n°2/20

SOMMAIRE



Ce chapitre expose les effets de la cuisson, de la cuisine et de l'alimentation industrielle sur l'organisme. La chaleur y est présentée comme un facteur qui altère les aliments, perturbe les mécanismes naturels de régulation et favorise divers déséquilibres digestifs et métaboliques. Le texte aborde également l'impact des aliments cuits sur le microbiote et certaines formes de dépendance.

Introduction.....	5
Les inconvénients de la cuisson.....	5
La perte enzymatique.....	5
La perte en micronutriments.....	6
La déstructuration des aliments.....	6
Les corps de Maillard.....	6
La leucocytose digestive.....	7
La perte d'information.....	7
Le besoin d'excitants pour compenser.....	8
La déshydratation.....	8
La diminution de la taille de l'estomac.....	9
La solubilisation des polluants.....	9
Aliment vivant VS aliment mort.....	9
Les avantages de la cuisson.....	10
Une stratégie d'adaptation et de survie.....	10
La question des substances défensives des végétaux.....	10
Une amélioration apparente de la digestibilité.....	11
L'humain s'est-il adapté à la cuisson ?.....	11
De la cuisine à la nourriture industrielle.....	12
L'origine d'une addiction.....	12
La domestication des animaux.....	13
L'émergence de la nourriture industrielle.....	13

Les effets de la nourriture industrielle sur la santé.....	14
La toxicité des additifs.....	14
Constipation.....	14
Acidification et déminéralisation.....	14
Troubles hépatiques et cardiovasculaires.....	14
Surpoids et obésité.....	15
Troubles psychologiques.....	15
Focus sur les féculents.....	15
Un bouleversement pré-historique.....	15
Glucose versus Fructose.....	16
Les problèmes de santé liés à la consommation de féculents.....	16
Les antinutriments des graines.....	17
Les féculents à privilégier et ceux à éviter.....	18
Des féculents pour les animaux domestiques.....	20
L'impact sur les émotions.....	20

Introduction

À l'aube de l'humanité, avant la maîtrise du feu qui remonte à environ 600 000 ans, l'être humain consommait ses aliments crus, comme toutes les autres espèces animales. La cuisson représente donc une pratique relativement récente à l'échelle de l'évolution.

Or, l'exposition des aliments à la chaleur modifie profondément leur vitalité, leur structure et leurs propriétés biologiques. Sous l'effet de la cuisson, certains nutriments se dégradent, les enzymes sont inactivées, les graisses s'oxydent et de nouvelles molécules apparaissent. Plus la température est élevée et prolongée, plus ces transformations s'accroissent.

Comme on va le voir, l'organisme ne réagit pas de la même manière face à un aliment vivant et face à un aliment transformé par la chaleur. Les aliments cuits demandent davantage de travail à l'organisme et favorisent l'accumulation progressive de déchets métaboliques.

Les inconvénients de la cuisson

La perte enzymatique

Les enzymes sont des protéines spécialisées qui agissent comme des catalyseurs des réactions chimiques au sein du vivant. Sans elles, pratiquement aucun processus biologique ne pourrait avoir lieu : digestion, respiration cellulaire, réparation des tissus, production d'énergie, élimination des déchets, transmission des messages nerveux, etc.

Lorsque nous mangeons, notre organisme sécrète des enzymes digestives destinées à transformer les aliments en molécules assimilables. Les protéines sont découpées en acides aminés, les glucides complexes en sucres simples et les lipides en acides gras afin que ces nutriments puissent traverser la paroi intestinale puis être utilisés par les cellules.

Mais les aliments vivants contiennent eux aussi leurs propres enzymes naturelles. Certaines participent directement aux premières étapes de transformation de l'aliment et permettent l'activation ou la libération de composés bénéfiques. Or, lorsque ces enzymes sont détruites par la cuisson, le corps humain ne dispose pas toujours d'enzymes équivalentes capables de reproduire ces mêmes réactions biochimiques. Certains composés potentiellement utiles deviennent alors beaucoup moins disponibles, voire inaccessibles. C'est notamment le cas de certains composés présents dans l'ail ou les crucifères (brocoli, chou, roquette...), dont l'activation dépend d'enzymes naturellement contenues dans l'aliment et largement détruites par la cuisson.

Or, les enzymes sont particulièrement sensibles à la chaleur. Dès environ 42 à 45 °C, certaines commencent progressivement à être altérées, et au-delà de 55 °C, la grande majorité d'entre elles sont inactivées. Plus un aliment est chauffé, plus il perd donc ses propriétés enzymatiques ainsi qu'une partie des vitamines et des composés biologiques les plus fragiles.

L'organisme doit alors assurer seul l'ensemble du travail de transformation digestive, ce qui représente une sollicitation plus importante. Cette digestion plus laborieuse s'accompagne souvent d'une fatigue post-prandiale plus marquée, d'une moindre sensation de vitalité et d'une assimilation moins efficace de certains nutriments.

C'est notamment pour cette raison que les aliments vivants procurent souvent une sensation de légèreté et d'énergie supérieure aux aliments cuits. Leur structure originelle

étant davantage préservée, ils demandent généralement moins de transformations à l'organisme avant de pouvoir être assimilés.

La perte en micronutriments

La chaleur altère également une partie des micronutriments et des composés biologiquement actifs présents dans les aliments. Certaines vitamines, antioxydants, polyphénols et substances phytoactives sont particulièrement sensibles à la cuisson et voient leurs propriétés diminuer lorsque la température s'élève.

Contrairement aux enzymes, dont l'activité disparaît presque entièrement au-delà d'environ 55 °C, les micronutriments ne sont pas tous affectés de la même manière. Certains résistent relativement bien à une cuisson modérée, tandis que d'autres — comme la vitamine C ou plusieurs vitamines du groupe B — sont beaucoup plus fragiles. Plus la température est élevée, plus la cuisson est prolongée et plus les pertes nutritionnelles tendent à augmenter.

Or, ces micronutriments et composés biologiquement actifs jouent souvent un rôle important dans les mécanismes naturels de régulation de l'organisme. Certains végétaux contiennent notamment des composés capables d'améliorer la sensibilité à l'insuline ou de participer à une régulation plus stable de la glycémie. C'est par exemple le cas de certains composés bioactifs présents dans la cannelle, dont les propriétés sont altérées par la chaleur.

La déstructuration des aliments

Au-delà de la destruction des enzymes et d'une partie des micronutriments, la cuisson modifie profondément la structure même des aliments. Sous l'effet de la chaleur, les protéines se dénaturent¹, les amidons se gélifient, les fibres se ramollissent et les graisses peuvent s'oxyder ou se transformer. Ces modifications changent non seulement la texture et le goût des aliments, mais aussi leur comportement dans l'organisme. Plus la cuisson est intense, plus les réactions chimiques deviennent nombreuses et plus l'aliment s'éloigne de sa structure biologique originelle.

Certaines de ces transformations produisent des composés nouveaux issus des réactions entre sucres, protéines et lipides chauffés. D'autres favorisent la formation de substances plus épaisses, collantes ou visqueuses qui, comme nous l'avons vu dans le chapitre précédent, contribuent à l'accumulation progressive de déchets colloïdaux dans le milieu intérieur et au déséquilibre du microbiote intestinal. La cuisson des aliments amidonnés et des produits laitiers est particulièrement concernée par ce phénomène.

Les corps de Maillard

C'est en 1911 que le chimiste français Louis-Camille Maillard découvre qu'en présence de chaleur, les sucres et les protéines réagissent entre eux pour former de nouveaux composés chimiques. Cette réaction, aujourd'hui appelée réaction de Maillard, correspond à un phénomène de glycation² : les sucres se fixent aux protéines sous l'effet de la chaleur, modifiant profondément leur structure.

¹ Sous l'effet de la chaleur, les protéines subissent différentes transformations chimiques : glycation, oxydation ou encore polymérisation. Certaines réactions peuvent diminuer la disponibilité de certains acides aminés ou rendre les protéines plus difficiles à dégrader complètement par les enzymes digestives. Les fragments protéiques insuffisamment dégradés peuvent contribuer à certains phénomènes inflammatoires ou d'intolérance.

² On parle aussi de caramélisation des protéines.

Ces réactions commencent à apparaître dès environ 55 à 60 °C, puis s'intensifient fortement lorsque les températures dépassent 120 °C, notamment lors des torrifications, grillades, fritures, rôtissages, cuissons au four ou procédés industriels à haute température.

La réaction de Maillard est responsable du brunissement des aliments ainsi que des arômes et saveurs caractéristiques très recherchés dans l'alimentation moderne : croûte du pain, grillades, café torréfié, viennoiseries, chocolat, aliments rôtis, etc. Une grande partie du plaisir gustatif associé à la cuisson provient donc directement de ces transformations chimiques.

Or, ces réactions ne produisent pas uniquement des arômes agréables. Elles génèrent également de nombreux composés nouveaux dont certains sont reconnus pour leurs effets délétères sur l'organisme. Parmi eux figurent notamment l'acrylamide³, formé lors des cuissons fortes d'aliments riches en amidon, certains hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) présents dans les aliments grillés ou fumés, ainsi que différentes amines hétérocycliques produites lors des cuissons à haute température des viandes et poissons.

Plus les aliments sont frits, grillés, rôtis ou brunis, plus ces composés tendent à s'accumuler. Les cuissons industrielles modernes, qui utilisent souvent des températures très élevées afin d'augmenter les saveurs, les textures et la conservation des aliments, favorisent particulièrement leur formation.

La leucocytose digestive

En 1910, le chercheur suisse Paul Kouchakoff observa qu'après la consommation d'aliments cuits ou transformés, le nombre de globules blancs circulants augmentait temporairement dans le sang. Il nomma ce phénomène leucocytose digestive.

Selon ses travaux, l'intensité de cette réaction variait fortement selon la nature et le degré de transformation des aliments. Les aliments végétaux crus provoquaient peu ou pas de leucocytose, tandis que les aliments d'origine animale crus semblaient déjà entraîner une réaction plus marquée. La mobilisation des globules blancs augmentait ensuite davantage avec les aliments cuits, puis devenait particulièrement importante avec les aliments fortement chauffés, raffinés ou industriels.

Kouchakoff en conclut que plus un aliment s'éloigne de son état naturel, plus il devient difficilement reconnaissable pour l'organisme qui, en retour, mobilise davantage ses mécanismes de défense. Ainsi, plus l'aliment est dénaturé par la chaleur et les procédés industriels, plus la réaction immunitaire qu'il suscite tend à être importante. À long terme, cette sollicitation répétée disperse inutilement l'énergie du système immunitaire.

La perte d'information

Un aliment vivant ne se résume pas à un simple assemblage de macronutriments, de vitamines et de minéraux. Il porte également une multitude d'informations biologiques fines que l'organisme est capable de percevoir à travers les papilles gustatives, le système olfactif et les nombreux capteurs sensoriels présents dans le tube digestif. C'est par leur intermédiaire que le corps nous guide instinctivement vers les aliments dont il a réellement besoin, ainsi que vers les quantités adaptées, tout en ajustant ses sécrétions digestives en conséquence.

³ L'acrylamide est particulièrement présente dans les chips et les céréales du petit déjeuner, les poudres de café, de chicorée, et tous les aliments fortement grillés ou cuits à plus de 120°C. Son pouvoir cancérigène et toxique pour les cellules de la reproduction et du système nerveux est reconnu.