



époque

*l'air
du temps
décrypté*

26

**C'EST DU
TOUT CRU !**

Photo
Felipe Enger.

28

LES PODCASTS
Trois programmes
autour
de la sororité.

30

L'INTERVIEW
Infertilité : Virginie Rio,
du collectif BAMP,
réclame la fin du tabou.

32

GRAND REPORTAGE
En Finlande, la forêt
source de bonheur
et de bien-être.

ÉPOQUE



LE PHÉNOMÈNE

C'est du tout cru!

« Raw milk », « raw butter », viande crue. Sur Instagram, les influenceuses bien-être revendiquent fièrement leur obsession du « tout brut ». Mais derrière cette nouvelle religion alimentaire se cache parfois, aussi, une bataille politique qui dépasse nos assiettes.

Par Raphaële ELKRIEF Photo Felipe ENGER

On avait l'habitude de voir des influenceuses siroter leur matcha latte en se baladant dans les rues de Los Angeles. Il faudra peut-être s'habituer à d'autres types d'images. Comme celles de la célébrité américaine Heidi Montag, un million de followers, se filmant en train de grignoter un cœur de bison (selon elle, un super booster de fertilité). Ou encore Coral Pearl croquant dans un bout de parmesan au lait cru devant sa « ring light », entre deux séances d'école à domicile pour ses enfants. À qui elle intime bien plus volontiers de finir leur viande que leurs légumes... Contrairement aux apparences, le crudivorisme n'est pas né en Californie. Mais en Suisse, au début du xx^e siècle, quand le médecin Maximilian Bircher-Benner, inventeur du muesli, théorise un nouveau modèle alimentaire (qui lui vaudra d'ailleurs d'être radié par l'Ordre des médecins). « Il s'agit de consommer des aliments crus, souvent sans dépasser 42 °C, notamment pour limiter la dénaturation de certaines vitamines sensibles à la chaleur. Mais aussi d'adopter des préceptes hygiéno-diététiques, comme se lever et se coucher tôt ou se nourrir avec des aliments qui « contiennent un maximum de lumière », n'ayant pas été cuisisés ni provenant d'un animal (comme la viande), explique Benjamin Allès, chercheur en épidémiologie de la nutrition à l'Inrae (Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement). C'est un régime qui revient régulièrement à la mode. Par exemple, après le covid, quand certaines personnes craignant pour leur santé se sont tournées vers ce type de régime extrême. »

«Après le covid,
certaines personnes
craignant pour
leur santé se sont
tournées vers ce type
de régime extrême.»

Benjamin Allès, chercheur à l'Inrae

presque du « raw » une religion alimentaire aux accents politiques. La preuve : le vaccinosceptique ministre de la Santé américain, Robert F. Kennedy Jr., clame ne boire que du lait non pasteurisé, faisant fi des alertes sanitaires de la FDA (Food and Drug Administration), le virus de la grippe aviaire ayant pourtant été détecté dans du lait non pasteurisé, avec autant de risques de mutations et de pandémie. Qu'importe : le cru est vanté pour ses bénéfices, de la perte de poids rapide à la guérison de maladies chroniques.

« Du point de vue de la sécurité alimentaire, la cuisson joue un rôle essentiel en détruisant de nombreux éléments pathogènes chez les végétaux et surtout pour les produits animaux », rappelle le nutritionniste. « Dans les représentations, le cru est vu comme sain, explique Marie Dajon, autrice d'une thèse sur l'orthorexie alimentaire (obsession pour l'alimentation saine). Et dans les témoignages de ceux qui choisissent ce régime, on rencontre souvent la peur d'être intoxiqués par des aliments ultra-transformés. Ils veulent retrouver un état de pureté. » Avec les scandales sanitaires révélés ces derniers temps, de l'intoxication des sols au cadmium à l'impact du glyphosate sur la santé, nos assiettes n'ont pas fini d'être au cœur des enjeux. ●

(*) Auteur de Remettez du bon sens dans votre assiette, éd. Actes Sud.

La « raw food » en 3 chiffres

42 °C

C'est le seuil mythique et arbitraire au-delà duquel les crudivores estiment que les aliments perdent leurs propriétés nutritionnelles.

1977

C'est l'année de publication du *Bircher-Benner Raw Fruits & Vegetables Book*, bible des crudivores qui réunit des conseils diététiques élaborés une trentaine d'années auparavant.

600

C'est le nombre de signalements auprès de la Miviludes (Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires) contre Thierry Casasnovas, gourou du crudivorisme français mis en examen en mars dernier, notamment pour « exercice illégal de la pharmacie » et « abus de confiance ».

DANS NOS ASSIETTES, LE CRU RÉVÈLE LES PRÉOCCUPATIONS DE L'ÉPOQUE. Dans une société shootée au « wellness », il incarne une alimentation proche de la nature, non transformée, en réaction directe à l'industrialisation alimentaire. Il y a une dizaine d'années déjà, le cru était revenu sur le devant de la scène, notamment dans les assiettes des célébrités. Gwyneth Paltrow, Demi Moore, Madonna, Georgia May Jagger s'étaient toutes mises à la « raw food » créant un puissant effet inspirationnel. Des livres de recettes ont mis en avant tout le potentiel d'un mouvement culinaire, porté par des chefs comme René Redzepi, fameux chef du Noma, à Copenhague. Et pour cause : outre la possibilité de retrouver leur goût authentique, ces aliments « vivants » offrent une véritable densité nutritionnelle. « L'avantage principal est la préservation des vitamines thermosensibles, comme les vitamines C, B1, B3, B9 et B12, explique le nutritionniste Anthony Berthou*. Manger des aliments crus fait d'ailleurs partie des recommandations classiques : pour les fruits et légumes, il est généralement conseillé d'avoir une portion crue et une portion cuite à chaque repas. »

Mais, ces derniers temps, c'est une vague crudivore un peu nouvelle qui déferle sur les réseaux sociaux. Là où les premiers adeptes se détournaient volontiers de la viande, ceux d'aujourd'hui prônent, notamment aux États-Unis, la consommation de miel, de lait, voire de viande crue. Faisant

• EST-CE VRAIMENT UNE BONNE IDÉE DE METTRE DES FRUITS DANS UNE SALADE ? À LIRE SUR [MARIECLAIRE.FR](https://www.marieclaire.fr)