



# Aliments, condiments, aromates

vos petits plats scrutés par la science.

15 et 16  
octobre  
2022





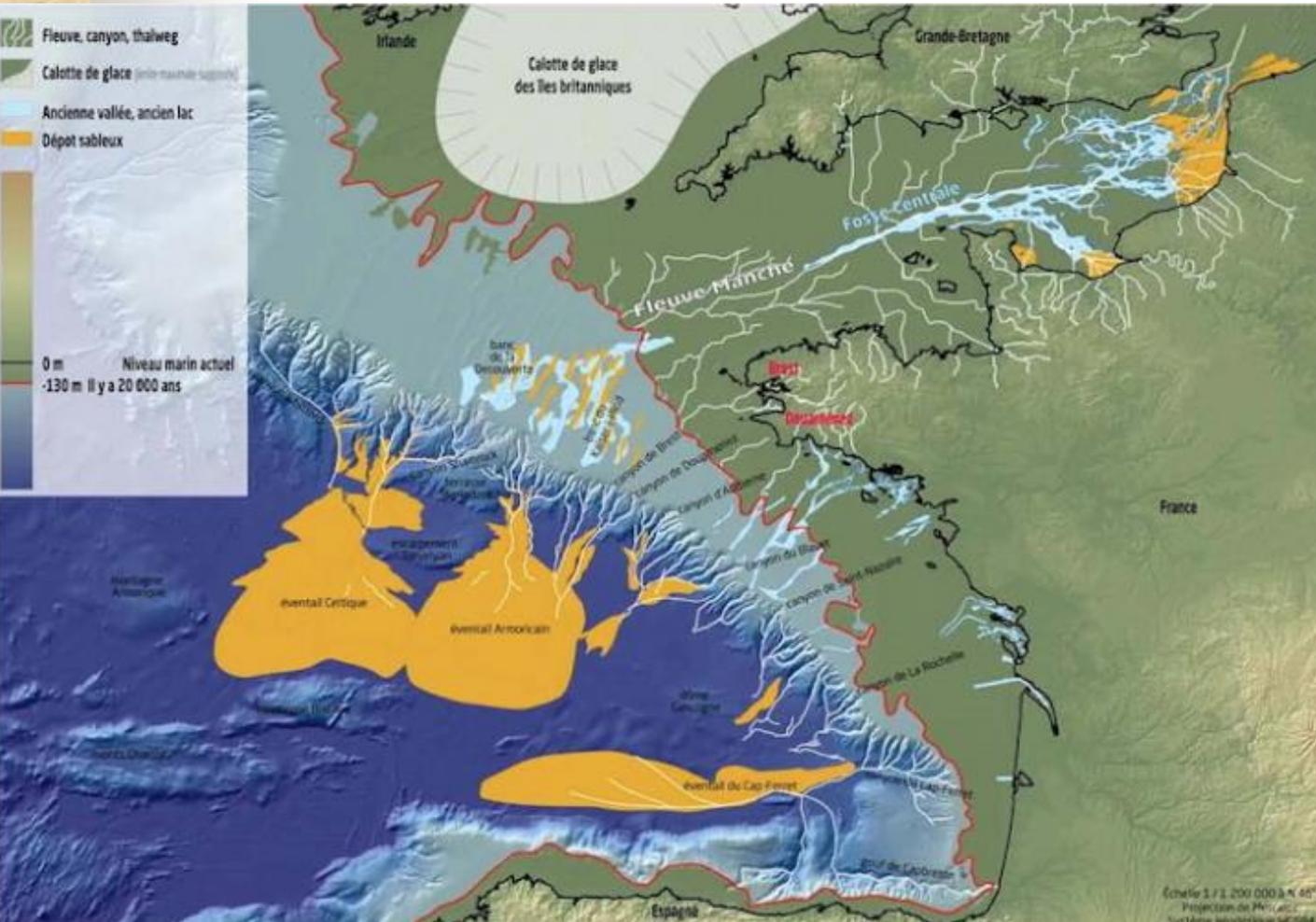
# Un petit tour dans le temps et l'espace

De la cueillette à la culture.

L'alimentation de nos ancêtres...

Des mythes à la réalité... en 2022 !

# D'il y a 3 millions d'années à la fin de l'aire glaciare – 11 000 ans (Mésolithique)



## Le fleuve Manche et la façade atlantique, il y a 20 000 ans



Depuis 20 000 ans, le niveau de la mer est remonté de 130 mètres, inondant ce qui est aujourd'hui le plateau continental.

L'Irlande retrouve son insularité, il y a environ 13 000 ans.

Les hommes préhistoriques "français" et leurs congénères "britanniques" n'avaient, à cette époque, qu'un fleuve à traverser pour se rencontrer.

Le fleuve Manche, aujourd'hui disparu, drainait la Seine, la Somme et des fleuves anglais.

Depuis environ 7 000 ans, ces hommes sont désormais séparés par la Manche.



## Du temps des « chasseurs cueilleurs »

Du fond des âges... .. jusqu'à aujourd'hui !

Une alimentation opportuniste :

Plantes – racines, feuilles, fleurs, fruits,  
graines...

Petits et gros animaux – coquillages, insectes,  
mollusques, batraciens, poissons, oiseaux,  
mammifères.

La cuisson dans le pot - la soupe...

# L'élevage et l'agriculture

À partir d'environ 10 000 ans.

Chèvres, moutons, vaches, cochons

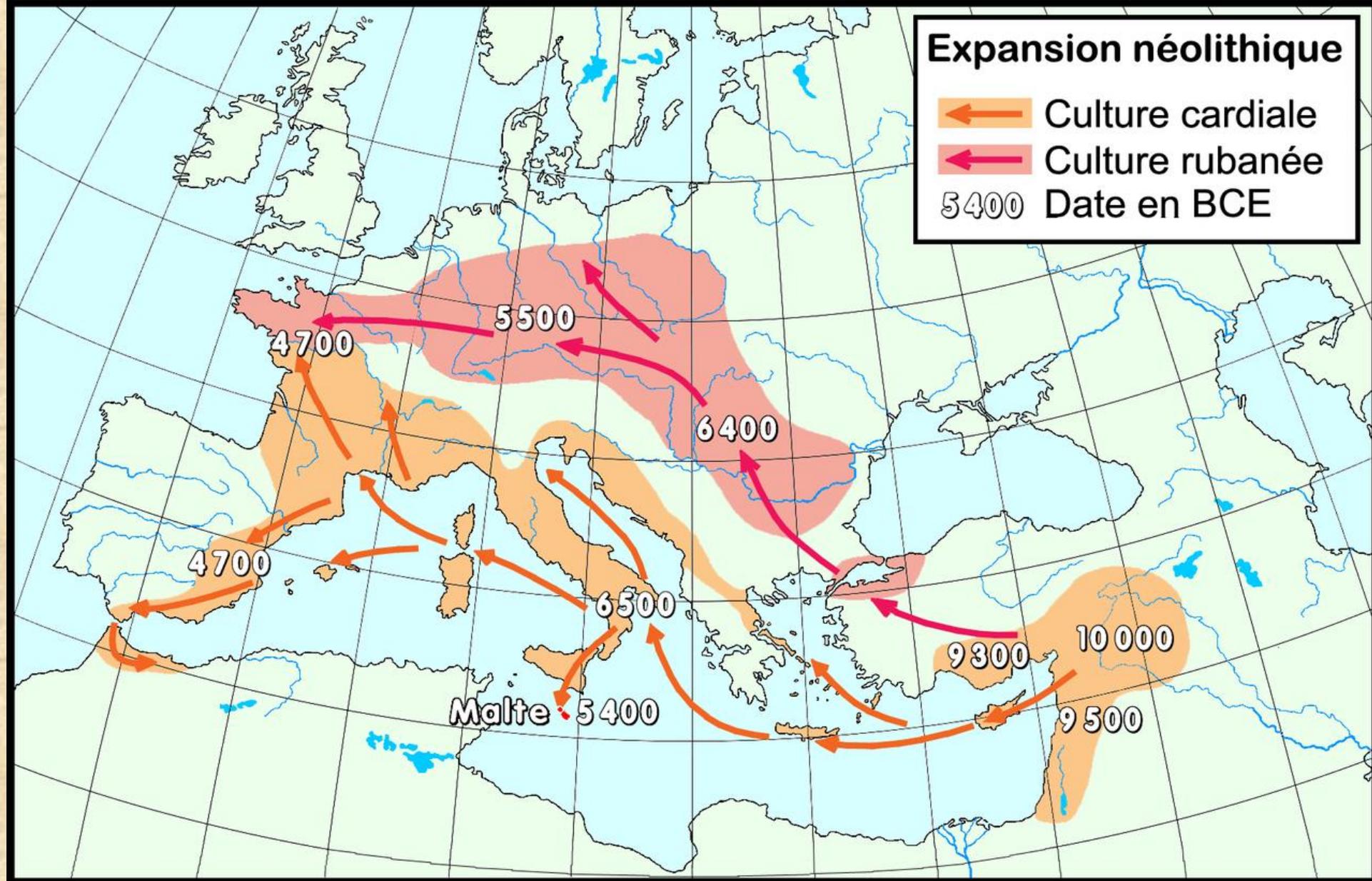
Les laitages et les graines (seigle, orge,  
avoine, blé)

Le stockage – la fermentation.

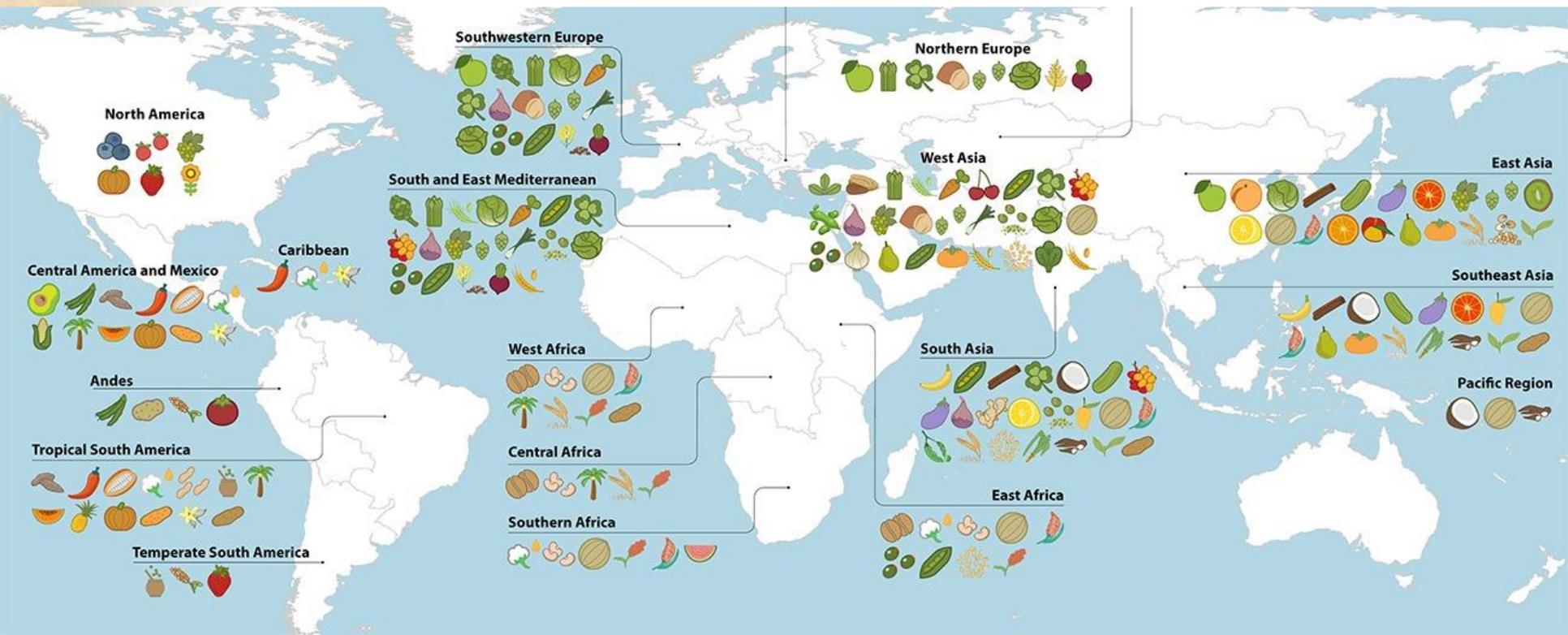


## Expansion néolithique

- ← Culture cardiale
- ← Culture rubanée
- 5400 Date en BCE



# Une énorme diversité de plantes des siècles d'échanges





# L'alimentation aujourd'hui

Une société urbaine et un certain rythme

Une économie particulière et la place du  
Marché de l'industrie agro-alimentaire

Une offre alimentaire adaptée

Une sécurité alimentaire et sanitaire



# Des conséquences multiples

Moins de famines

Des pathologies associées en croissance :

Maladies cardio vasculaires

Diabète, obésité

Cancers, maladies auto-immunes

...



# Les carences et des excès concernant les aliments industriels

Des vitamines altérées ou lavées

Des minéraux et oligo-éléments raffinés

Des graisses saturées

Des fibres absentes

Des sucres rapides et raffinés en excès

Des graisses cuites en excès

Du sel en excès



# Une consommation en excès

En fonction de la sédentarité...

Une insuffisance de consommation de  
végétaux frais ou secs

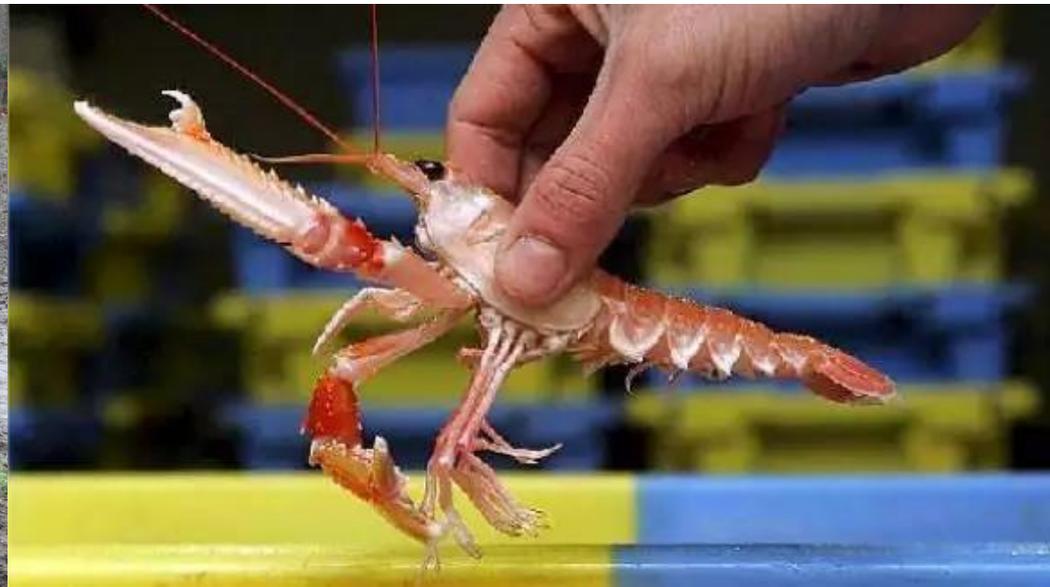
# Alimentation et sociétés

Les classifications imposées par les religions

Les interdits alimentaires – le pur et l'impur...\*

Une manière de se distinguer !

Manipulations de l'information et pseudo sciences



# Et notre microbiote dans tout ça !

## Le microbiote intestinal

100 000 milliards de bactéries vivant dans l'intestin

### Fonctions :

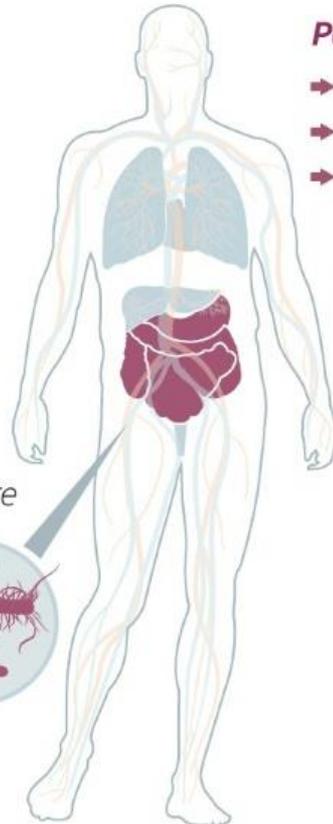
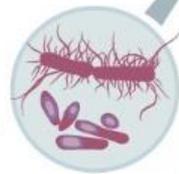
- digestive
- métabolique
- immunitaire
- neurologique

### Propre à chaque individu :

**160 espèces**  
de bactéries  
environ par individu

*La moitié se retrouve  
d'une personne à l'autre*

**15 à 20 espèces**  
en charge  
des fonctions  
essentielles  
du microbiote



### Participant à



- ➔ Assimilation des nutriments
- ➔ Synthèse de vitamines
- ➔ Absorption des acides gras, calcium, magnésium, etc.

### Déséquilibres du microbiote

*peuvent être des facteurs  
favorisant :*

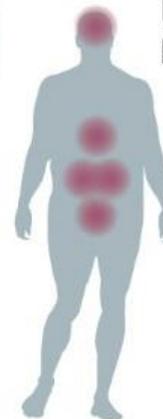
Maladies neuro-  
psychiatriques

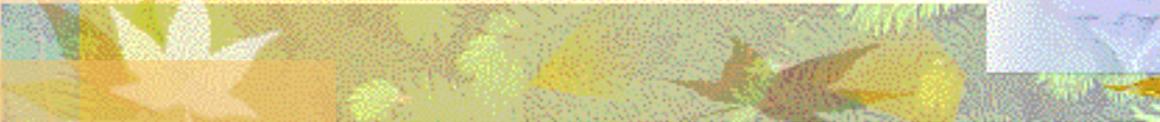
Obésité

Diabète

Cancer

Maladies  
intestinales  
chroniques  
inflammatoires





# Quelles nouvelles de nos commensaux !

Plus d'un kilo de bactéries, de champignons et de virus (des milliers d'espèces en majorité inconnues) une diversité génétique incroyable

Des activités diverses à tous les étages :

Aide à la digestion, assimilation des nutriments

Une barrière immunitaire

Une implication à tous les niveaux...

Une véritable symbiose.... À préserver... !



# Cette collaboration en danger :

Une alimentation modifiée appauvrie entraîne :

- L'érosion, déséquilibre et disparition de certaines espèces,
- Des taches non réalisées, des difficultés d'assimilation de nutriments,
- Des réactions de défense et d'allergie,
- Des modifications du comportement
- Etc...

Une solution – manger de tout !

# L'alimentation... un continuum...



Plantes alimentaires

Plantes condimentaires

Plantes aromatiques

Plantes médicinales

Plantes toxiques



# Les aliments

Une classification à nuancer :

Les glucides : sucres

Les lipides : graisses

Les protides : viandes

Le reste.... vitamines, minéraux, oligo  
éléments, principes actifs,...



# Les sucres, mais pas que !



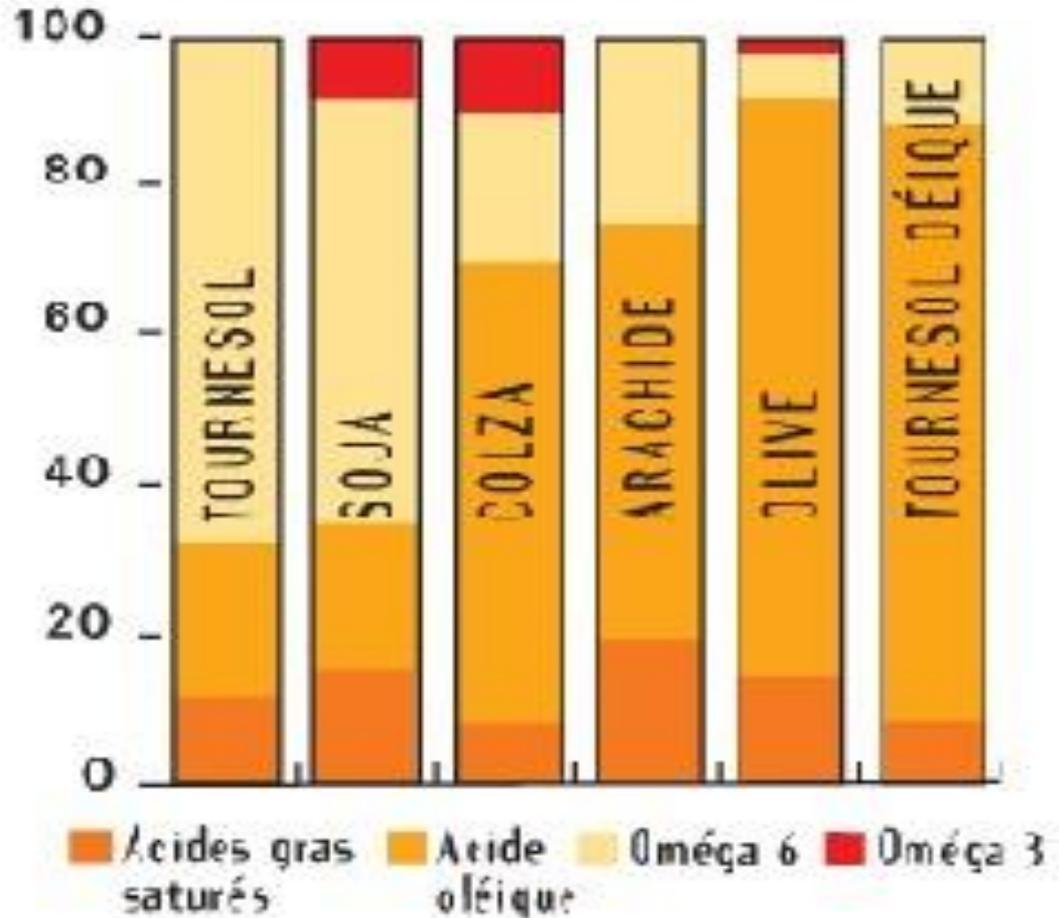




- Les huiles

- Saturées

- Insaturées



# Les protéines



Dans les végétaux aussi !



Le reste... Qui nous intéresse...



# Les plantes condimentaires



# Les plantes à « soufre » ... quelques exotiques



*Allium spp.*



Des « légumes feuilles » locales  
comme les *Brassicaceae*, famille des choux.



Radis – *Raphanus sp.*



# Cresson, roquette, capucine...



# La moutarde – *Sinapis alba*





# Prévention et soin

Des affections des voies respiratoires

Des pathologies de la peau

Très importantes en zones tempérées et en altitude sous les tropiques...

# Quelques plantes du littoral

Salicorne

*Salicornia europaea*

Salsola – soude commune

*Salsola soda*



# Criste marine

## *Crithmum maritimum*



© P. Rouveyrol / SPN-MNHJ

# Celles qui se seraient implantées...

**Bette maritime**

*Beta maritima*



**Fenouil commun**

*Foeniculum vulgare*



# Carotte sauvage

*Daucus carota*



# Celles de nos murs et jardins

**Mâche**

*Valerianella locusta*



**Lampane**

*Lapsana communis*



# Les indispensables

Ortie

*Urtica dioica*



## Pissenlit

*Taraxacum officinale*



## Plantain

*Plantago lanceolata*





## Mauve

*Malva sylvestris*

## Onagre

*Oenothera biennis*



Des plantes bien amères pour  
soutenir notre foie et notre immunité



# La chicorée aussi domestiquée !



# Les adoucissantes... Mauve et mâche



# Les calmantes

## Salade/laitue et fenouil

*Lactuca sativa* – *Foeniculum vulgare*



# Les algues

Comestibles mais peu digestes

Le souci de l'iode

Et des métaux lourds

Dont le cadmium...

Max 20 g/j de fraîches

Laxatives

antinutritives



les plantes aromatiques  
antiseptiques et digestives  
... entre autres !

Romarin – *Rosmarinus officinalis*



Thym commun – Thym serpolet

*Thymus vulgaris* – *Thymus serpyllum*

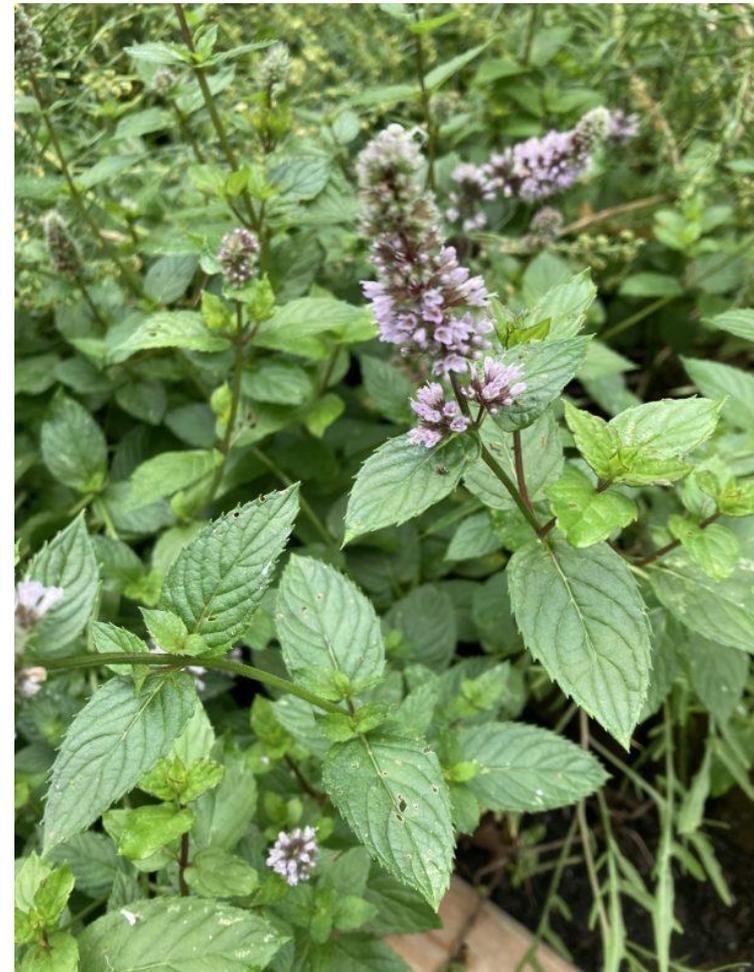


Laurier sauce – Sauge officinale  
*Laurus nobilis* – *Salvia officinalis*



# Les menthes....

*Mentha sp.*



Les épices – de l'exotisme !

Poivre – Girofle

*Piper nigrum* – *Syzygium aromaticum*



Un travail d'équipe pour absorber nos nutriments... et de protections :  
foie, microbes, inflammations, oxydations

# Curcuma – Fenugrec

*Curcuma longa* – *Trigonella foenum-graecum*



Une synergie anti-inflammatoire

# Piment – Paprika

## *Capsicum annuum*

brûlant ou doux  
tous antioxydants  
et régulateurs



# Gingembre – Bissap/Karkadé

*Zingiber officinale* – *Hibiscus sabdariffa*



# Cannelle – Cardamome

*Cinnamomum verum* – *Elettaria cardamomum*



Badiane = Anis étoilé

*Illicium verum*



Merci pour votre attention  
et bon appétit !



Pour information, le site

<https://ethnobotanika.org/>

