

Aliments, condiments, aromates

vos petits plats scrutés par la science.

15 et 16
octobre
2022





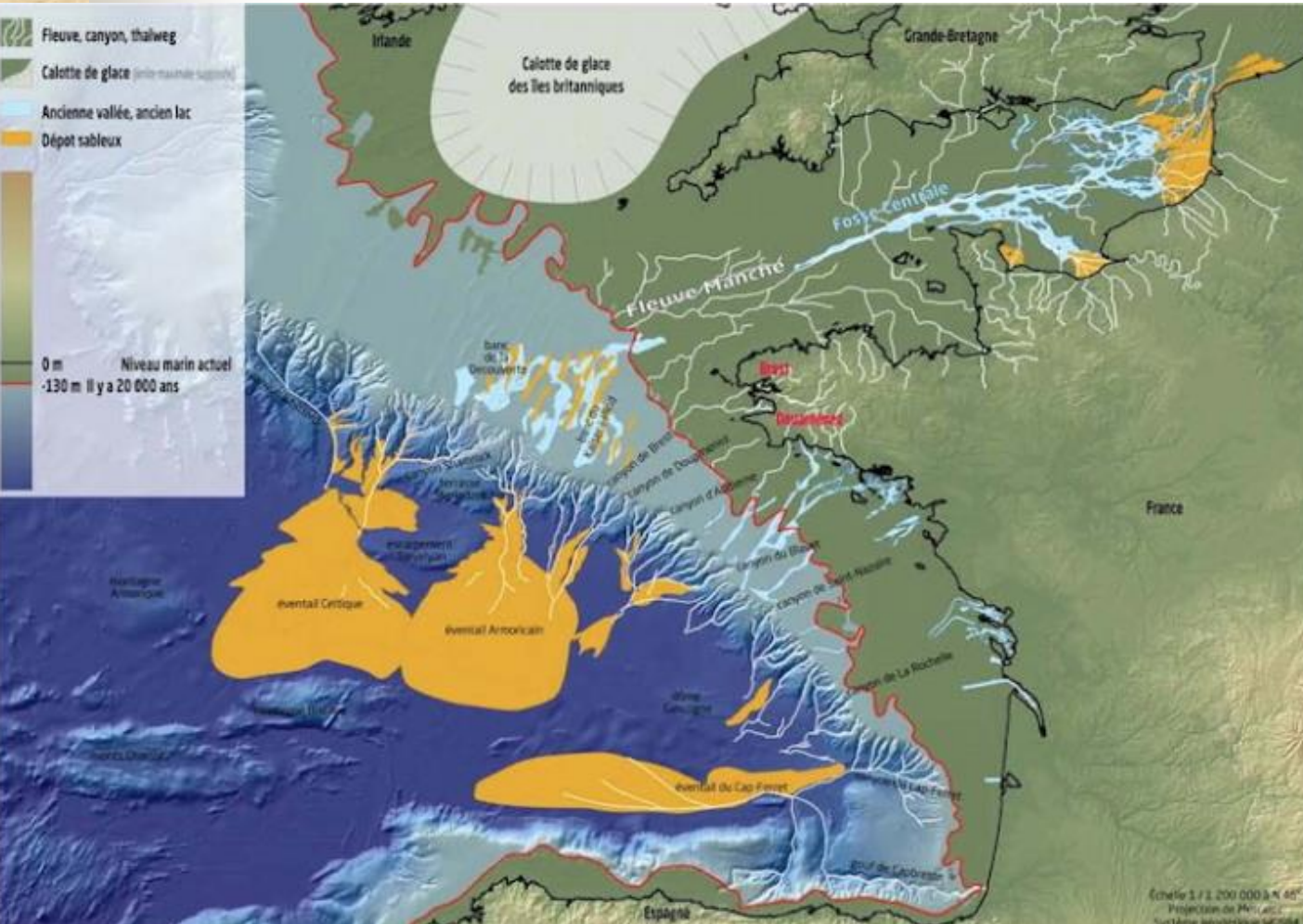
Un petit tour dans le temps et l'espace

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...

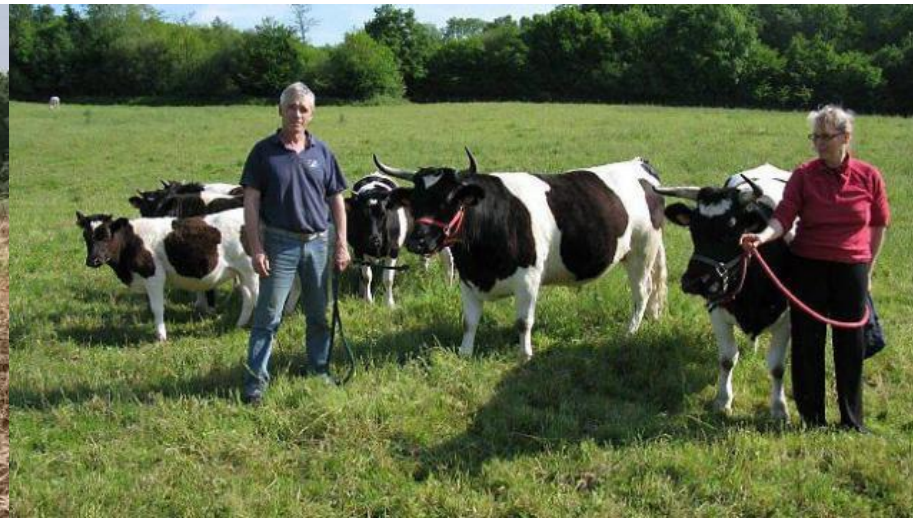
L'élevage et l'agriculture

À partir d'environ 10 000 ans.

Chèvres, moutons, vaches, cochons

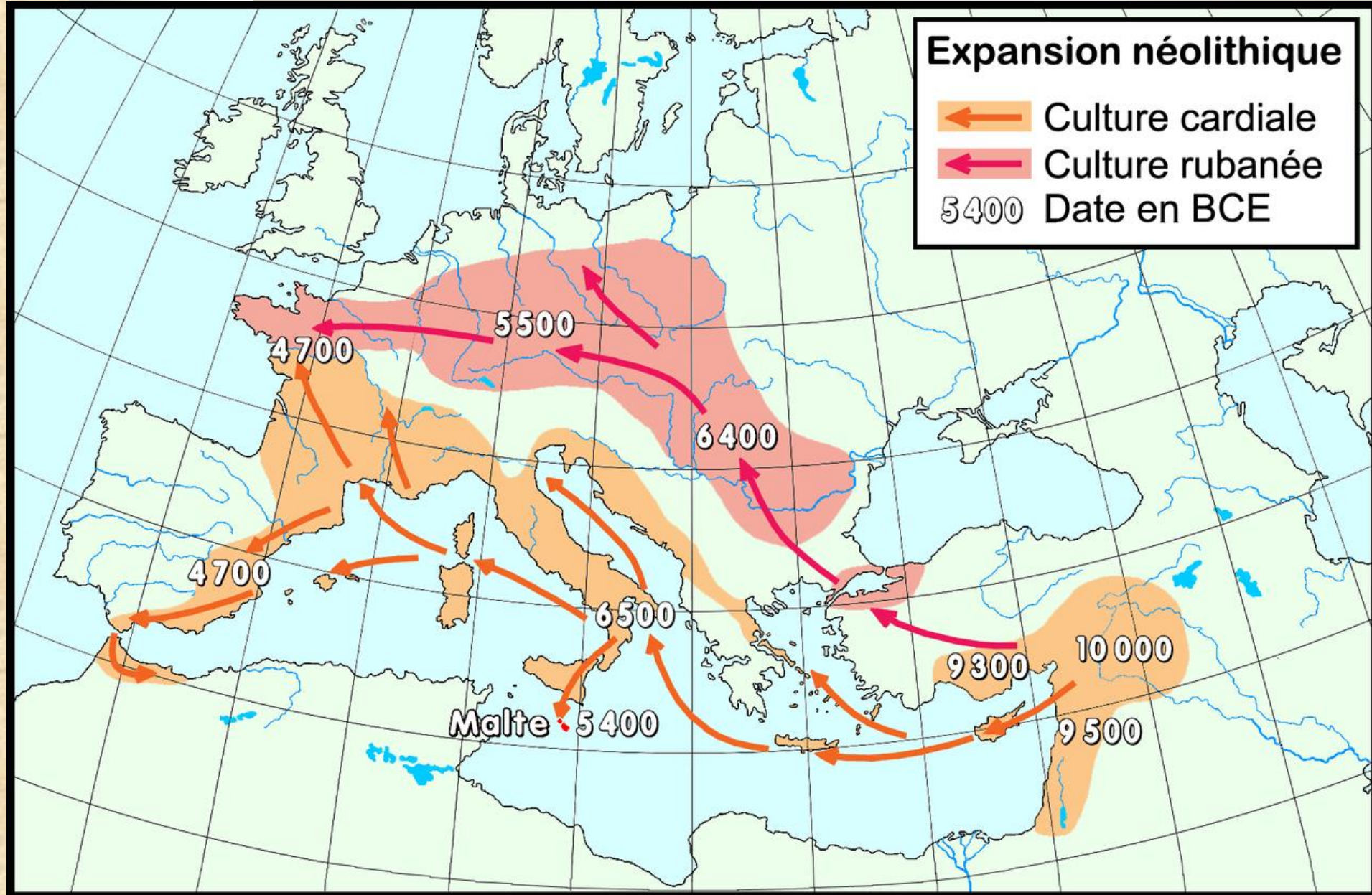
Les laitages et les graines (seigle, orge,
avoine, blé)

Le stockage – la fermentation.

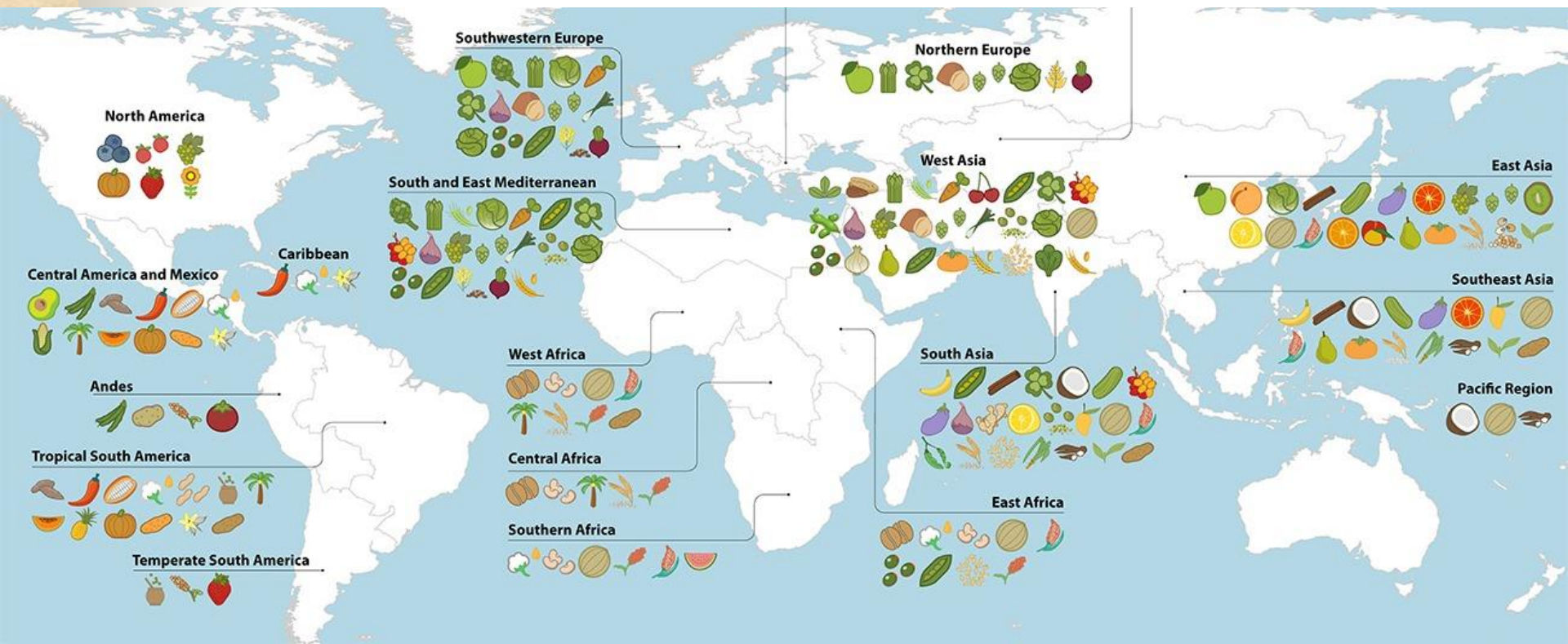


Expansion néolithique

- ← 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 !



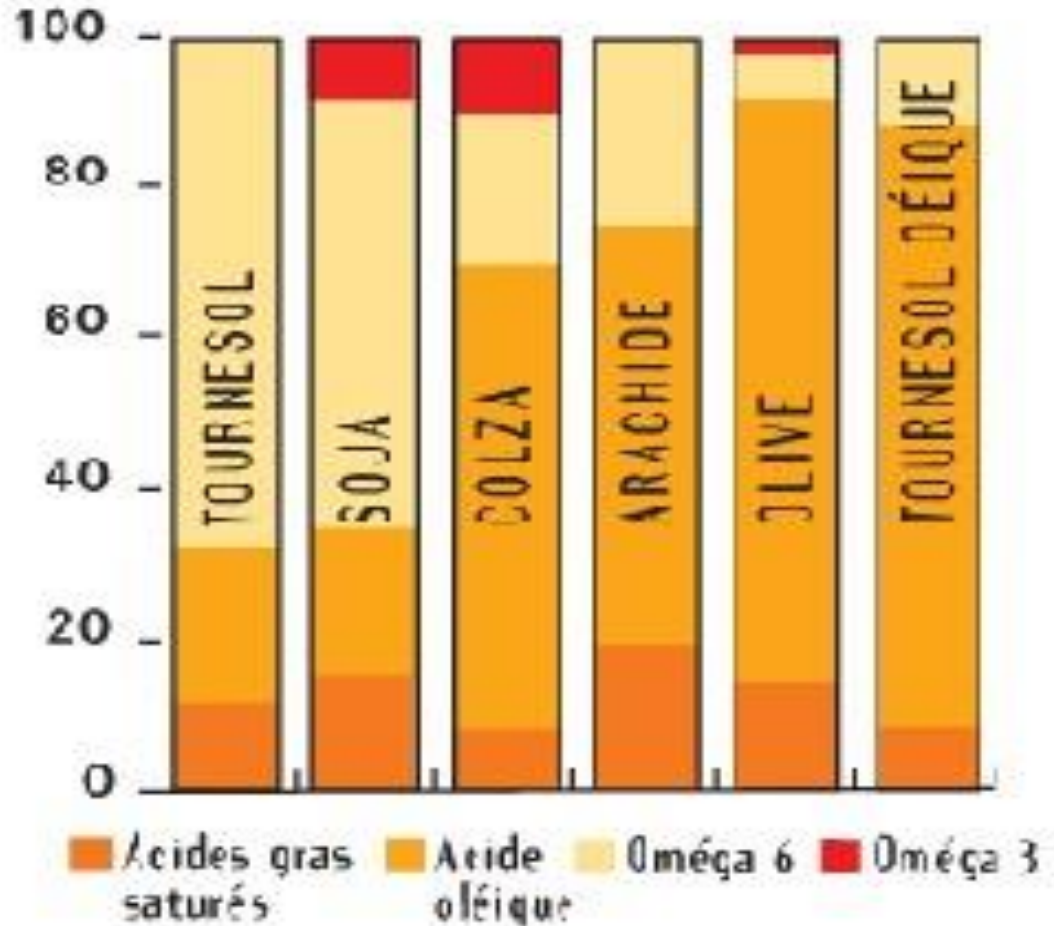




- Les huiles

- 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



Photo by Phil Bendle

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

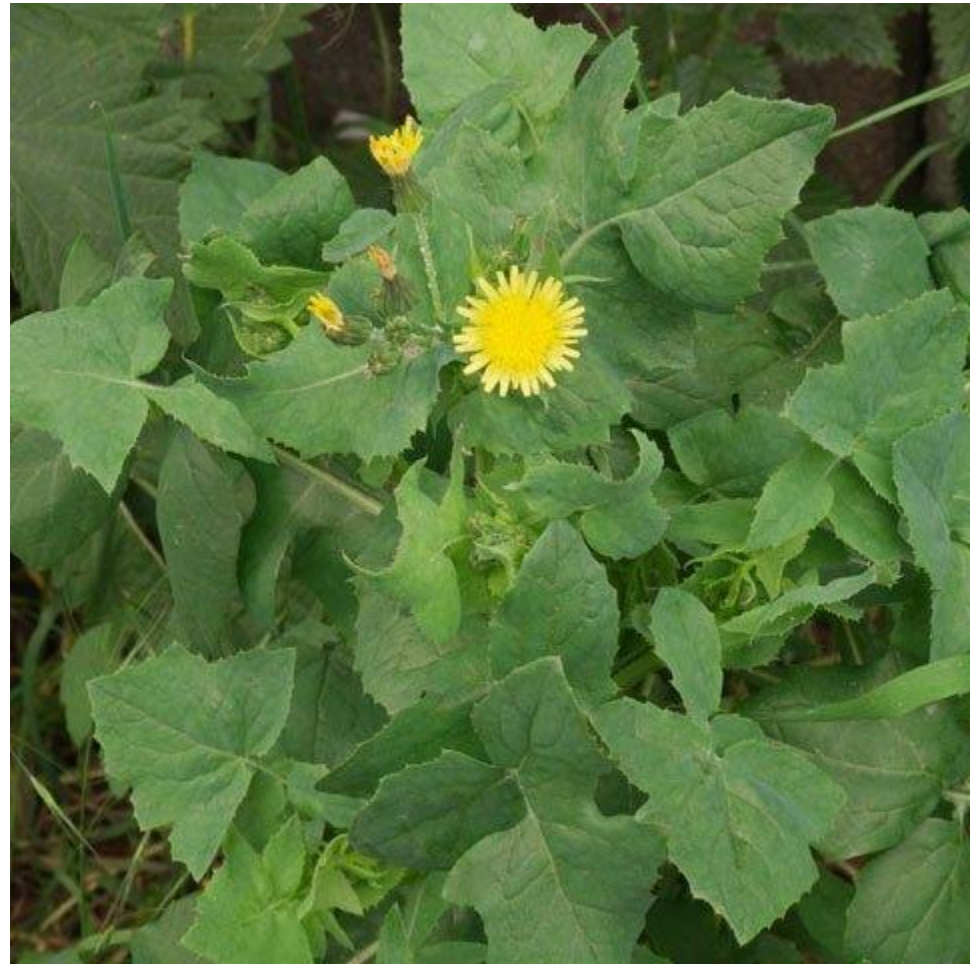
Malva sylvestris

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/>

Qui sommes-nous ? Plantes Préparations Publications Actus/Conférences Bibliographie Contact

Ethnobotanika

Ce site a pour objectif de diffuser des informations à caractère scientifique sur l'usage des plantes. Il s'adresse à tous les passionnés de nature, de peuples et de cultures. Vous y téléchargerez des documents scientifiques en libre accès.

© Ethnobotanika Mentions légales Politique de confidentialité