

## To eat or not to eat ?

L'été de tous les dangers : dès que l'on s'éloigne de ses bases, le risque d'accident de voiture diminue, mais celui d'être confronté à un microorganisme inconnu de son système immunitaire ou inconnu de son éventail alimentaire, trop exotique pour être potable, augmente.

Virus, amibe, mycotoxine, pollution, mais surtout, confusions alimentaires - la nouvelle mode de manger des plantes inconnues ou des champignons mal connus est à son zénith. Gare aux morilles !

### Turista, aïe aïe aïe !

Elles sont en diminution ces turistas, d'abord par un meilleur comportement de nos concitoyens dans les zones à risque, mais aussi grâce à l'amélioration de l'état sanitaire des pays qui les accueillent. L'eau est souvent le premier vecteur de microorganismes ou de leurs toxines : coliformes ou amibes par exemple. Il n'en faut pas moins répéter inlassablement aux nouvelles générations de touristes de ne pas boire d'eau du robinet ni de fontaine, et de laver soi-même les crudités à l'eau bouillie avant de les consommer, voir, de faire l'impasse dessus dans les régions les plus à risque.

- Se laver souvent les mains avec du savon, particulièrement avant les repas,
- Boire uniquement de l'eau en bouteille capsulée (ouverte devant vous) ou de l'eau préalablement désinfectée ou bouillie,
- Consommer du lait pasteurisé ou bouilli,
- Peler les fruits soi-même,
- Bien cuire les œufs, la viande, le poisson,
- Eviter les coquillages, plats réchauffés, glaçons et glaces, jus de fruits frais préparés de façon artisanale,
- Eviter de consommer de la nourriture vendue dans la rue, sauf si elle est bien cuite et le récipient encore fumant.
- Se renseigner auprès du Ministère des affaires étrangères en France et localement sur les risques de toxicité des poissons et fruits de mer.
- Ne pas refroidir son thé brûlant en ajoutant de l'eau froide.

Certaines idées fausses sont encore en travers du chemin du simple bon sens : non, les boissons alcoolisées ne vont pas tuer les virus ni les amibes que vous avez dans les glaçons.

Attention aux poissons et produits de la mer : outre des teneurs en métaux lourds et autres toxiques qui les enrichissent lorsqu'ils proviennent de zones portuaires, ils peuvent aussi être porteur de ciguatera (intoxication alimentaire par les chairs de poissons contaminés par la microalgue benthique), de toxines extrêmement dangereuses. Le mieux étant de consulter les recommandations et mises en garde en France, puis localement<sup>1</sup>.

### Les aventuriers du goût

Voyager, c'est aussi s'aventurer à goûter les mets locaux. On découvre des fruits, des légumes, parfois aussi, des parties de plantes inhabituelles, des espèces animales inconnues ou des parties que l'on ne consomme pas en Europe. Les yeux de chameau par exemple, les vers palmistes, les méduses, les foetus de chèvre ou de poussin... Outre l'effort intellectuel qu'il faut faire pour certaines de ces dégustations, il n'en reste pas moins que la qualité sanitaire de ce qui vous est offert peut être incertaine et vous n'en aurez aucun moyen de mise en garde. L'odeur d'un œuf de 1000 ans ne vous renseignera pas sur son état de fraîcheur. On se lance, ... ou pas !

Même si mon témoignage n'a aucune valeur statistique, je vous avoue ici avoir goûté des mets baroques à souhait, comme le serpent (délicieux), le crocodile (miam miam), le singe ou les chenilles rasta fumées (miamburk), les œufs de 1000 ans (ça va), le durian (double burk), certains aliments fermentés japonais dont je n'ai jamais pu déterminer ni l'origine, ni la potabilité, et j'en passe. Les brochettes de scorpions et les sauterelles étaient fort sympathiques (on se venge), mais par contre, j'ai calé sur les blattes autrement nommées cafard. Alors que les arthropodes en général m'attirent bien, à condition qu'ils soient marins. La langouste par exemple.



Brochette de chenilles - Cameroun  
Les Criquets Migrateurs



Brochette de scorpions, de criquets, d'hippocampes  
Voyage au bout du Monde - La Chine

<sup>1</sup>Recommandations sanitaires pour les voyageurs, 2019 (à l'attention des professionnels de santé) / du Bulletin d'épidémiologie file:///Users/Administrateur/Downloads/Hors-Serie\_RECO.pdf

# CONSULTATION NUTRITION

Voici quelques apports intéressants pour vos mets de l'été

	Energie kcal	Protéines	Lipides	
Rat blanchon	17	17 %	8,2 %	
Capitaine	81	18 %	0,4 %	
Criquets ou sauterelles séchés	296	64,5 %	0	0,2 % glucides
Petits poissons séchés et fumés avec les arêtes	269	47,3 %	7,4 %	1018 mg calcium
Viande de brousse	114	19,8 %	3,6 %	
Ver de Mopanie	97	14,1 %	3,6 %	
Arachide bouillie	235	16,8 %		26,3 % glucides
Manioc cru	149	1,2 %	0,2 %	35,7 % glucides
Néré graines fermentées	432	36,5 %		
Amarante feuille crue	42	4,6 %		
Baobab feuille fraîches	69	3,8 %		402 mg calcium
Gombo frais	36	2,1 %		
Moringa feuilles fraîches	78	8,2 %		51 mg calcium 11 mg fer
Plantain mûre	135	1,2 %		
Pomme cannelle, corossol	87	1,4 %		
Beurre de karité	722		85 %	

## Le problème, c'est la confusion

Vous croyez manger des coulemelles ou l'amanite des Césars et paf : il y a une amanite phalloïde dans le panier ! La famille sur le carreau.

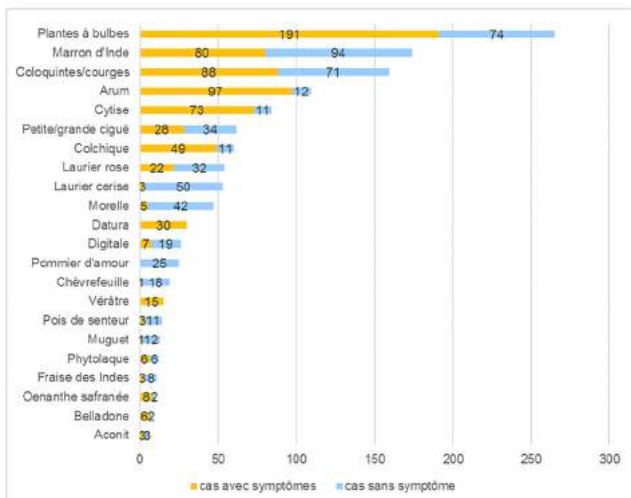
Vous pensiez cueillir des épinards sauvages et vous avez ramassé de l'arum, très toxique.

L'ANSES a compté 250 cas de confusion alimentaire par an grâce à son dispositif de toxicovigilance qui réunit les signalements des Centres antipoison.

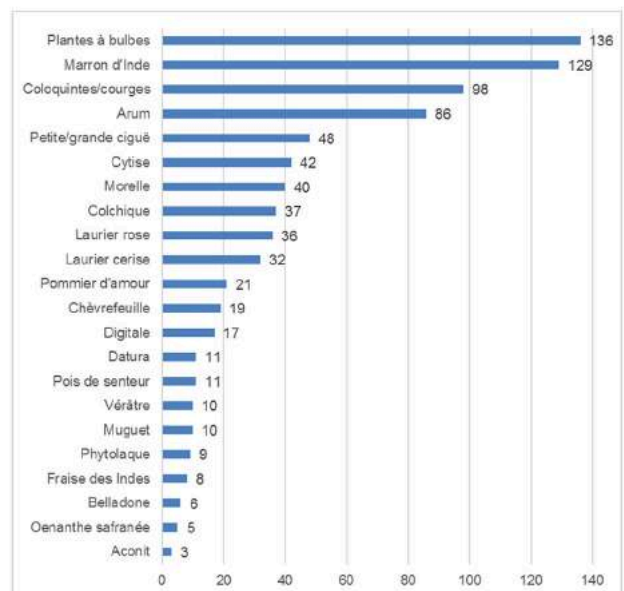
Avec cette mode baba cool/Bobo qui veut manger écolo et local, ce chiffre risque d'augmenter ces prochains mois. Les confusions de plantes touchent les familles au sein desquelles les enfants sont les plus vulnérables, surtout les moins de 6 ans.

Mettez bien vos patients en garde. Voici les erreurs les plus fréquentes, qui vous coûteront douleurs abdominales, nausées, vomissements, diarrhée :

Les bulbes sauvages confondus avec l'oignon, l'ail, ou l'échalote, Le marron d'Inde confondu avec la châtaigne, Les fleurs de coloquintes ou de courges amères confondues avec les courges comestibles.



Cas de confusion alimentaire de plantes par ordre de fréquence, en fonction de la présence ou de l'absence de symptômes (N=1687 personnes). 2012-2018. Source : SICAP



Plantes ramassées les plus fréquemment observées et/ou à l'origine d'intoxication grave parmi les confusions de l'étude (N=1159 dossiers). 2012-2018. Source : SICAP

# CONSULTATION NUTRITION

## Solutions électroniques

Si vous ne savez vous retenir de cueillir, choisissez une des applications qui vous permet de faire une reconnaissance botanique. Pl@ntNet, celle du CIRAD vous permet de cueillir dans le monde entier : l'appli sait dans quel continent vous résidez et vous fera une reconnaissance visuelle de la plante avec une simple photo que vous ferez de celle-ci. L'appli est gratuite.

Et bien sûr, au moindre doute, ne pas consommer. Même un résidant local ne pourrait vous garantir l'innocuité d'une plante sauf s'il la consomme lui-même régulièrement.

Recommandations de l'Anses et des Centres antipoison :

- Ne pas consommer la plante ramassée en cas de doute sur son identification.
- Cesser immédiatement de manger si la plante a un goût inhabituel ou désagréable.
- Ne pas cueillir par brassées, pour éviter de cueillir plusieurs espèces et de mélanger des espèces toxiques avec des espèces comestibles.
- Photographier sa cueillette pour en faciliter l'identification en cas d'intoxication.
- En cas d'urgence vitale (coma, détresse respiratoire) : 15

En cas de troubles après le repas : appeler un centre anti-poison <http://www.centres-antipoison.net/>

Avant de boucler les valises, sachez que les vacances sont l'occasion idéale pour prendre un peu de poids. Vous allez faire le plein de vitamine D grâce à la synthèse naturelle qui se fera à travers votre peau, pour ceux qui vont vers l'hémisphère nord. L'été est aussi l'occasion de manger les fruits et légumes de saison, non fermentés s'il-vous-plaît (je veux dire, sans éthanol). Leurs antioxydants naturels arrivent à point pour vous aider à lutter contre les radicaux libres générés par les rayons lumineux... et par les méfaits du tabac ou des boissons spiritueuses.

Les barbecues, oui, mais à condition qu'ils soient bien menés, en évitant tout contact des mets avec de trop fortes chaleurs,

surtout lorsqu'ils contiennent des graisses qui peuvent alors être modifiées par la braises, les flammes, et produire des composants très toxiques pour la santé.

Les glaces et crèmes glacées sont bien souvent des pièges qui cachent bien leurs graisses saturées, leur taux de sucre exorbitant, et... tous les additifs qui ont été nécessaires pour qu'elles soient bien foisonnées, colorées, conservées, aromatisées, gélifiées, stabilisées...

Bien manger, c'est un travail !  
Bel été.

Saison principale	Plante ramassée N = cas avec symptômes	Plante recherchée
	Bulbe (narcisse) N=210 	Oignon 
	Coloquintes N=109 	Courge 
	Marrons d'Inde N=74 	Châtaignes 
	Cytise N=75 	Acacia 
	Anum N=103 	Oseille / Epinard 
	Gnaphalium safranée N=21 	Carotte sauvage 
	Colchique N=49 	All des ours / Poireau sauvage 
	Belladone N=6 	Raisin 
	Digitale N=8 	Consoude 
	Vérâtre N=15 	Gentiane 

Confusions de plantes les plus fréquentes et/ou à l'origine des cas de gravité forte. N=968 cas symptomatiques. 2012-2018. Source : SICAP

## DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédaction : Béatrice de Reynal Conception graphique : Douchane Momcilovic Mise en page : Alix de Reynal  
contact@nutrimarketing.eu www.nutrimarketing.eu T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : ANSES - Les Criquets Migrateurs - Innovadatabase - NutriMarketing - SICAP -  
Voyage au bout du Monde - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N° 94 - Juillet 2019 - Tous droits réservés  
NutriMarketing - RCS Paris 412 053 62