

- STYLES
 - SANTÉ
- partager
- Tweet
-

E.Coli : « Ne pas céder à la psychose »

Rédaction en ligne

vendredi 10 juin 2011, 16:32

Peut-on continuer à manger des fruits et des légumes en toute quiétude ? Il ne faut pas céder à la psychose, mais bien les laver et les cuire. Et surtout en manger en quantité suffisante, a rappelé le Dr Moreau lors d'un chat.



©AFP

Le Dr Geneviève Moreau de l'Institut scientifique pour une nutrition raisonnée (SIIN) a répondu à vos questions, lors d'un chat organisé ce vendredi à la suite de la découverte de l'origine de l'E.Coli en Allemagne. Des graines germées sont responsables de l'épidémie. Pour autant, il ne faut pas céder à la psychose, explique le Dr Moreau. C'est important de manger des

fruits et des légumes, à condition de bien les laver, rappelle-t-elle.

Qu'est-ce que les graines germées ?

Les graines germées, c'est n'importe quelle graine qu'on fait germer, on mange à la fois les graines et la germination, ce sont des graines de céréales ou des graines légumineuses (haricots, graines de soja), oléagineuses (noix, noisettes, amandes,...). Et on peut aussi faire des graines de tous les légumes. La seule chose que l'on ne peut pas utiliser c'est l'aubergine, la pomme de terre, la tomate, le piment, le poivron, et la physalis. Ces cinq graines, lorsqu'elles germent, deviennent toxiques. Les graines de rhubarbe aussi ont une toxicité par rapport à leur feuille.

On mange les graine germées, parce que c'est un concentré de vitamines et de minéraux.

Comment procéder pour faire germer des graines ?

Par exemple on prend la graine de l'amarante, on la met dans un récipient et on la recouvre d'eau de source ou d'eau filtrée. Normalement, les petites graines on peut les laisser de 2 à 4 heures, et les plus grosses de 4 à 8 heures. A ce moment là, la graine se prépare à entrer en germination et après ça, les graines doivent être rincées avant d'être mises à germer. On place les graines dans un germoir, il ne faut pas en mettre trop et un germoir est une sorte de passoire.

Il faut humidifier les graines et ne pas les tremper dans l'eau. Au début, elles peuvent être placées à l'abri de la lumière pour imiter les premiers jours d'une graine sous terre. Pendant les premiers jours, elles peuvent être laissées à la lumière et du coup, elles produiront plus de chlorophylle. Les graines doivent être rincées tous les jours et l'été deux trois fois par jour. A la fin de cette germination (quand le germe est sorti), les graines doivent être rincées une dernière fois avant de pouvoir être consommées. La germination dure entre 5 et 10 jours selon le type de graine et elle peuvent être consommées jusqu'aux premières feuilles au plus tard.

Il faut bien laver les légumes et les fruits, qu'ils soient bio ou non

Normalement, il n'y a pas de raison d'incriminer tous les autres légumes frais. Si on achète des légumes bio ou non bio, il faut de toute façon les laver, les cuire à la vapeur et ne pas utiliser l'eau de cuisson parce que les éléments toxiques vont se retrouver dans l'eau de cuisson.

La meilleure chose pour enlever les toxiques, c'est de les cuire à la vapeur, peler les fruits de préférence et ceux qui ne savent pas être pelés et qu'on mange crus, bien les laver dans deux bains d'eau.

A Naïco qui demande s'il suffit de laver les fruits et légumes pour enlever les contaminants, le

Dr Moreau répond : « *Pour enlever ce contaminant là, il faut les cuire à plus de 70°, on ne peut pas juste les rincer sous l'eau* ».

Ne pas céder à la psychose et continuer de manger des fruits et des légumes

En fait, c'est très important, ces 5 portions de fruits et légumes. Soit 600 grammes de fruits et légumes par jour.

A part cette exploitation où il y a eu la bactérie, il n'y a pas lieu d'arrêter de manger maintenant des légumes crus et des fruits qu'on ne pèle pas comme la raisin. Il faut bien les laver. Il faut laver tous les fruits et légumes, même ceux qui sont bio.

C'est une bactérie qui existe dans les eaux usées, le réservoir est dans l'intestin des bovins, et elle a été isolée dans des mares, des ruisseaux, des puits, des citernes. Elle peut donc contaminer les eaux usées. La transmission se fait par l'eau.

Et de conclure : à tous : le plus important dans cette histoire, c'est de se dire qu'il faut absolument manger des fruits et des légumes, il ne faut surtout pas faire la psychose des fruits et légumes car c'est très important, ce sont les aliments anti cancer les plus puissants et donc c'est vraiment important d'en manger, mais il faut toujours penser à l'hygiène alimentaire c'est-à-dire bien laver ou peler les légumes ou les cuire à la vapeur quand on n'est pas sûr de l'origine du produit.

- partager
- Tweet
-

Vos réactions

Voir toutes les réactions

Je me connecte Je m'inscris

Je mets à jour mon compte

Nouveau : changement dans la procédure de connexion. En savoir plus

[2] **alain dewelle** dit le 10/06/2011, 17:04

e coli les experts bacteriologue ont agi avec precipitation en incriminant les concombres cela a conduit a de grosses pertes economiques des sanctions vont elles etre prises?

Signaler un abus Message constructif ? OUI 0 0 NON

Voir toutes les réactions

le mad

- aussi dans le Mad
- pop rock
- classique
- expos
- loisirs

- **scenes**



D Festival

Du 22.06 au 23.06

Théâtre Marni (Ixelles)

Un nouveau nom est apparu sur notre calendrier chorégraphique : le D Festival. Mais derrière celui-ci, on retrouve une partie...

- **arts**



Jeff Wall - "The crooked path"

Du 27.05 au 11.09

Palais des Beaux-Arts de Bruxelles (Bozar) (Bruxelles)

Un homme slalomant entre les voitures avec un fusil imaginaire, un enfant tombant d'un arbre, une galerie de personnages pris...

- **musics**



Shirley Lee Winter, Autumn Summer Spring

Winter Autumn Summer Spring

Weatherbox

Genre: Pop

Shirley Lee, chanteur du groupe Spearmint, a conçu ce deuxième disque solo comme un double concept-album de trente chansons sur...

- **movies**



Balada triste de trompeta

De Álex de la Iglesia. Avec Antonio de la Torre et Carlos Areces.

Alex De La Iglesia ("Crimen Ferpecto") ne finira jamais de nous étonner. Son nouveau film secoue. Pour le meilleur et...