

MÉDECINE CULINAIRE

Le goût du soin, le soin du goût

3ES JOURNÉES FRANCOPHONES DE MÉDECINE CULINAIRE

18 – 20 novembre 2026 · Québec

MÉDECINE CULINAIRE

PRÉSENTATION

Matières et manières culinaires à l'épreuve du temps

Christophe Lavelle

CNRS - Muséum National d'Histoire Naturelle – Sorbonne Université

christophe.lavelle@mnhn.fr







Renessens
Mieux prescrire pour mieux nourrir

OLIVE FOR ALL

L'ÉCOLE COMESTIBLE

SILVER BRAIN FOOD

TRADINNOVATIONS

OMEGA
Écosystèmes de prévention du surpoids infantile

cnrs

Inserm
Institut national de la santé et de la recherche médicale

MUSÉUM NATIONAL D'HISTOIRE NATURELLE

SORBONNE UNIVERSITÉ

INSPÉ Institut national supérieur du professorat et de l'éducation

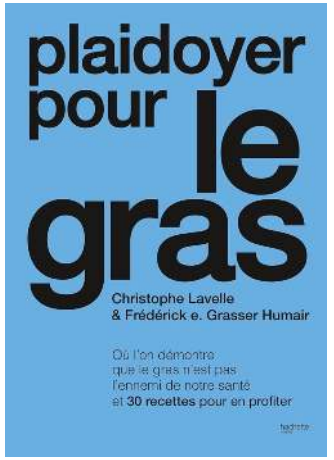
Disciples Escoffier

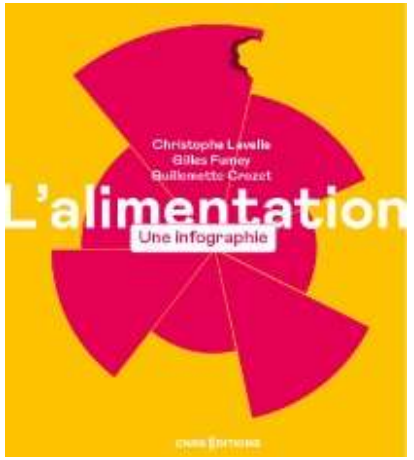
MÉDECINE CULINAIRE

Déclarations de conflits d'intérêts

Aucun soutien commercial n'a été reçu pour cette activité de DPC.

Je publie par contre régulièrement des livres faisant le lien entre science et cuisine, pour lesquels je perçois des droits d'auteur.







MÉDECINE CULINAIRE

Objectifs d’apprentissage de la présentation

À la fin de cette présentation, les participants seront en mesure de :
1. Retracer les grandes transitions du rapport humain à l'alimentation, du chasseur-cueilleur à l'acheteur-mangeur.
2. Expliquer les principaux mécanismes physicochimiques en jeu dans la transformation culinaire des aliments.
3. Justifier le retour aux fondamentaux culinaires (de bons produits, bien cuisinés) comme réponse aux limites de l'alimentation industrielle.

MÉDECINE CULINAIRE







Jean Anthelme Brillat-Savarin
1755-1826

La gastronomie est la **connaissance raisonnée** de tout ce qui a rapport à l'homme, en tant qu'il se nourrit. Son but est de veiller à la **conservation** des hommes, au moyen de la meilleure nourriture possible. [Elle] tient à l'histoire naturelle, par la classification qu'elle fait des substances alimentaires; à la physique, par l'examen de leurs compositions et de leurs qualités, à la chimie, par les diverses analyses et décompositions qu'elle leur fait subir, à la cuisine, par l'art d'apprêter les mets et de les rendre agréables au **goût**.

Physiologie du Goût, 1826



Lucien Tendret
1829-1896

Les médecins doivent étudier la cuisine pour connaitre les divers éléments de la composition des mets, la santé est le plus précieux des biens et si on la conserve par l'alimentation, la science culinaire est des plus utiles. […] **Le but de la cuisine est d'entretenir et de conserver nos corps**, son objet est la préparation des substances pouvant devenir des aliments ou des remèdes ; elle garde le nom de cuisine si elle se propose la préparation des aliments et prend celui de pharmacie lorsqu'elle combine les médicaments. **Les progrès de la cuisine devraient rendre inutile la pharmacie** ; le législateur ne s'occupe pas du cuisinier, mais exige du pharmacien des connaissances variées et étendues, car l'homme est moins soucieux de conserver sa santé que de la recouvrer quand il l'a perdue.

La Table au pays de Brillat-Savarin, 1892



Charles de Montesquieu
1689-1755

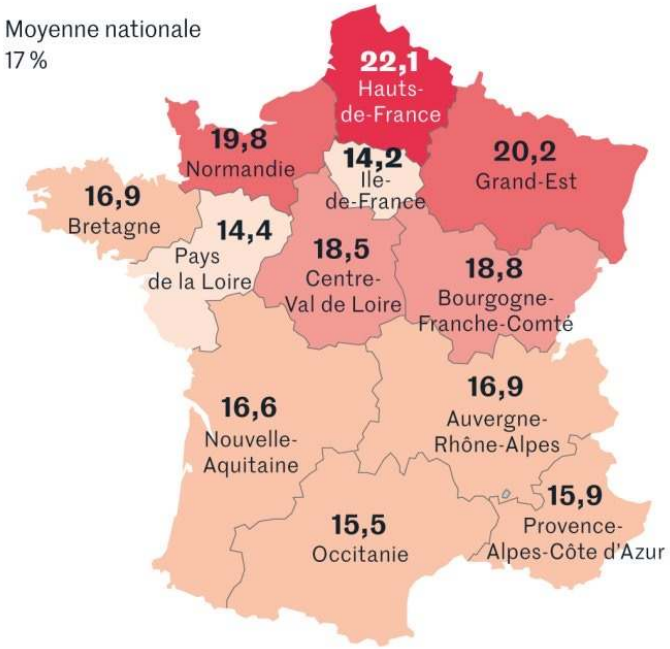
C'est une ennuyeuse maladie qu'une santé conservée par un trop grand régime.

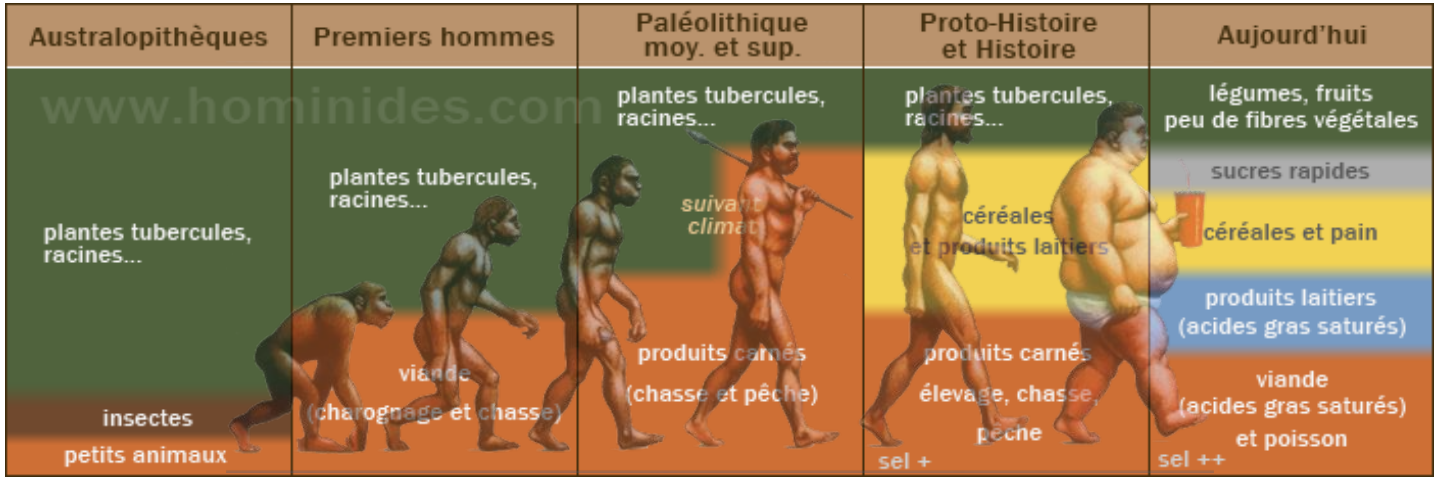
Pensées, 1726 (1899 pour 1ère éd.)

MÉDECINE CULINAIRE

Près de 8 points d'écart entre les Hauts-de-France et l'Ile-de-France

Prévalence de l'obésité, détails par région, en %







MÉDECINE CULINAIRE

COMMENTARY

PERSPECTIVES

NUTRITION

Ultraprocessed foods and obesity: Interpreting the evidence

What do randomized controlled trials really tell us about the effects of ultraprocessed foods?

Faidon Magkos[1], Ciarán G. Forde[2], Eric Robinson[3]

















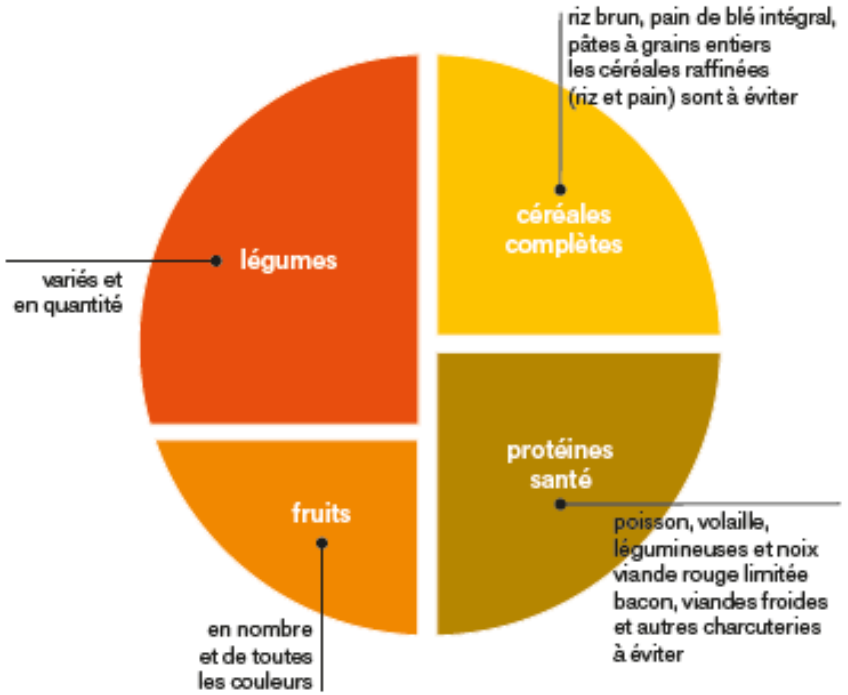


MÉDECINE
CULINAIRE



De la pyramide alimentaire à l'assiette santé

On a longtemps représenté le régime idéal par une pyramide, mais cette hiérarchisation verticale des aliments est trompeuse : omniprésence des glucides, diabolisation des graisses, regroupement absurde des protéines. Les nutritionnistes lui préfèrent aujourd'hui *l'assiette santé*, dont la moitié est occupée par des fruits et surtout des légumes, un quart par des céréales (si possible complètes) et un quart par des protéines de qualité : légumineuses, poissons, volailles, œufs.




eau


thé ou café si possible sans sucre

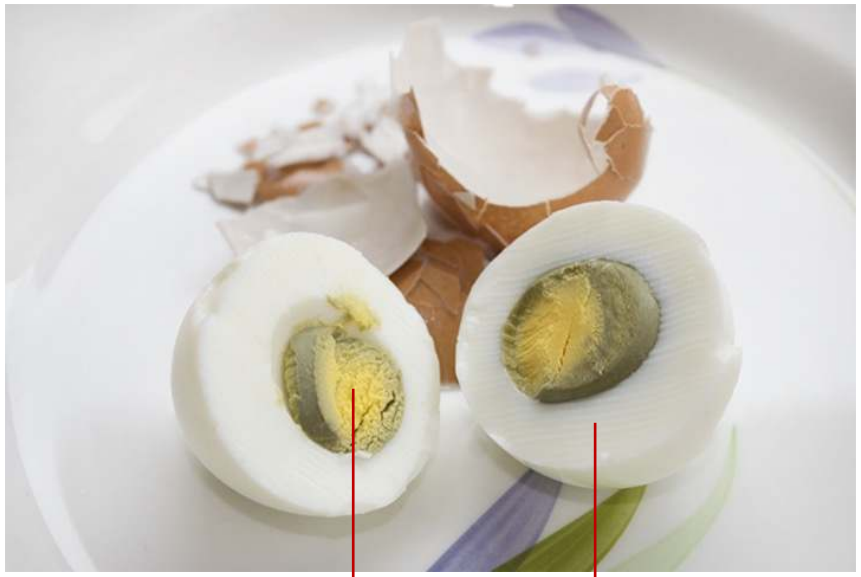

lait et produits laitiers à limiter


boissons sucrées à éviter


"huiles-santé" : olive et colza (cuisson, salades et accompagnement)


beurre à limiter gras trans à éviter

MÉDECINE
CULINAIRE



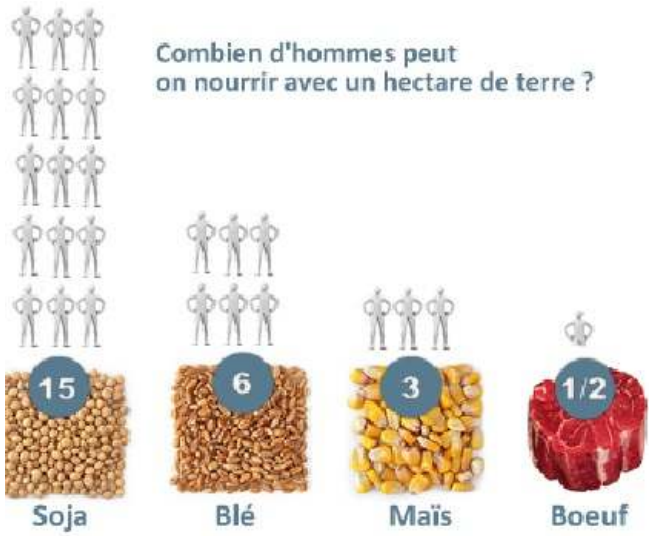
soufre, avidine

fer, phosphatidylcholine, retinol (vit A), biotine (vit B8), folates (vit B9)



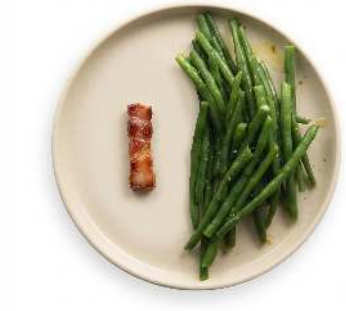


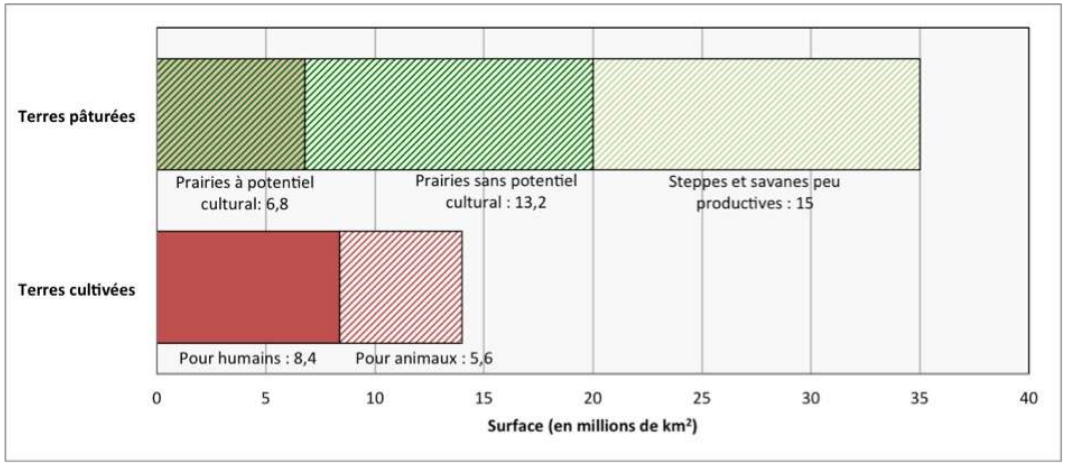
MÉDECINE CULINAIRE

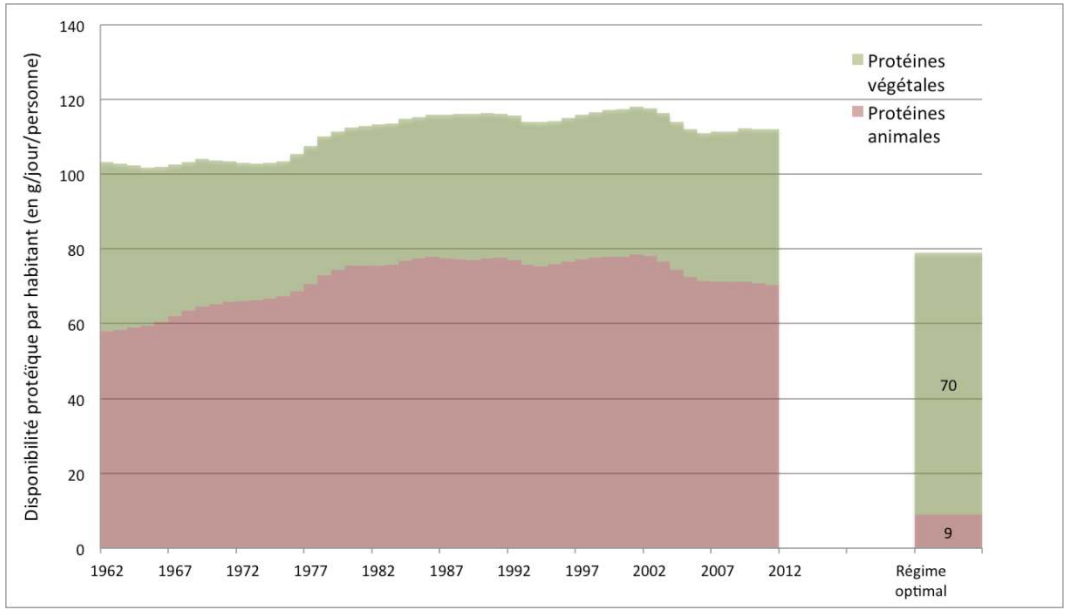


A l'échelle mondiale, circonscrire l'élevage aux terres non arables (estives, landes, steppes) et aux coproduits agricoles permettrait d'atténuer le changement climatique (reforestation, afforestation) et de préserver la biodiversité.
En optimisant ces divers paramètres, la part de protéines animales dans notre alimentation s'en trouverait très fortement réduite : -70% environ à l'échelle mondiale, et près



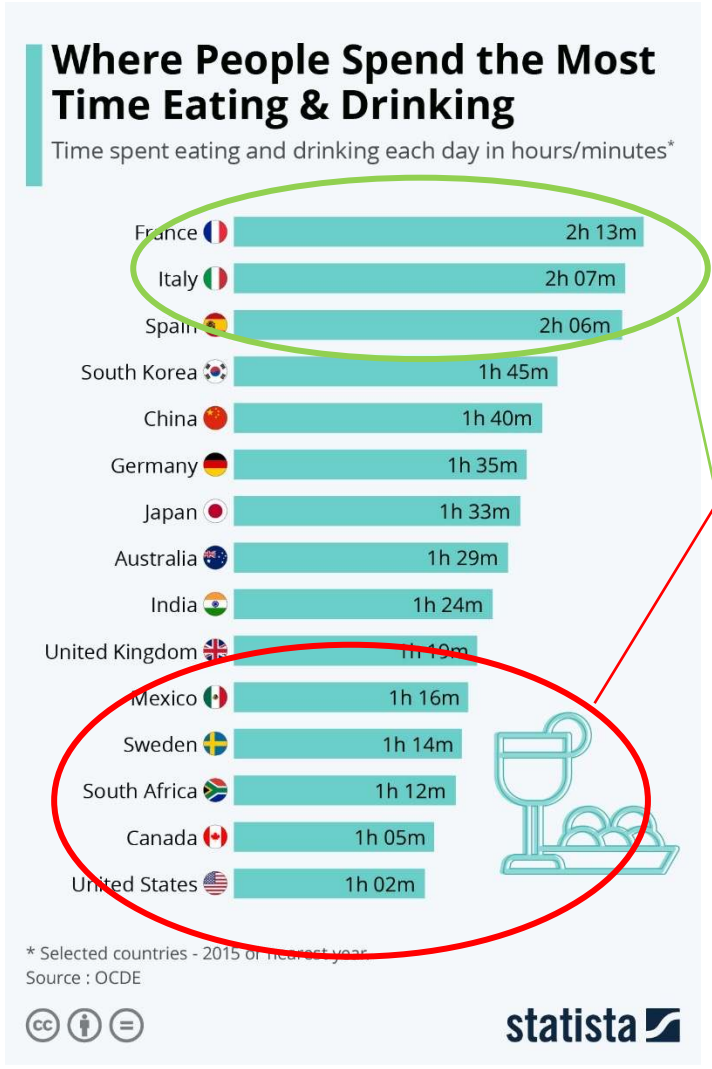


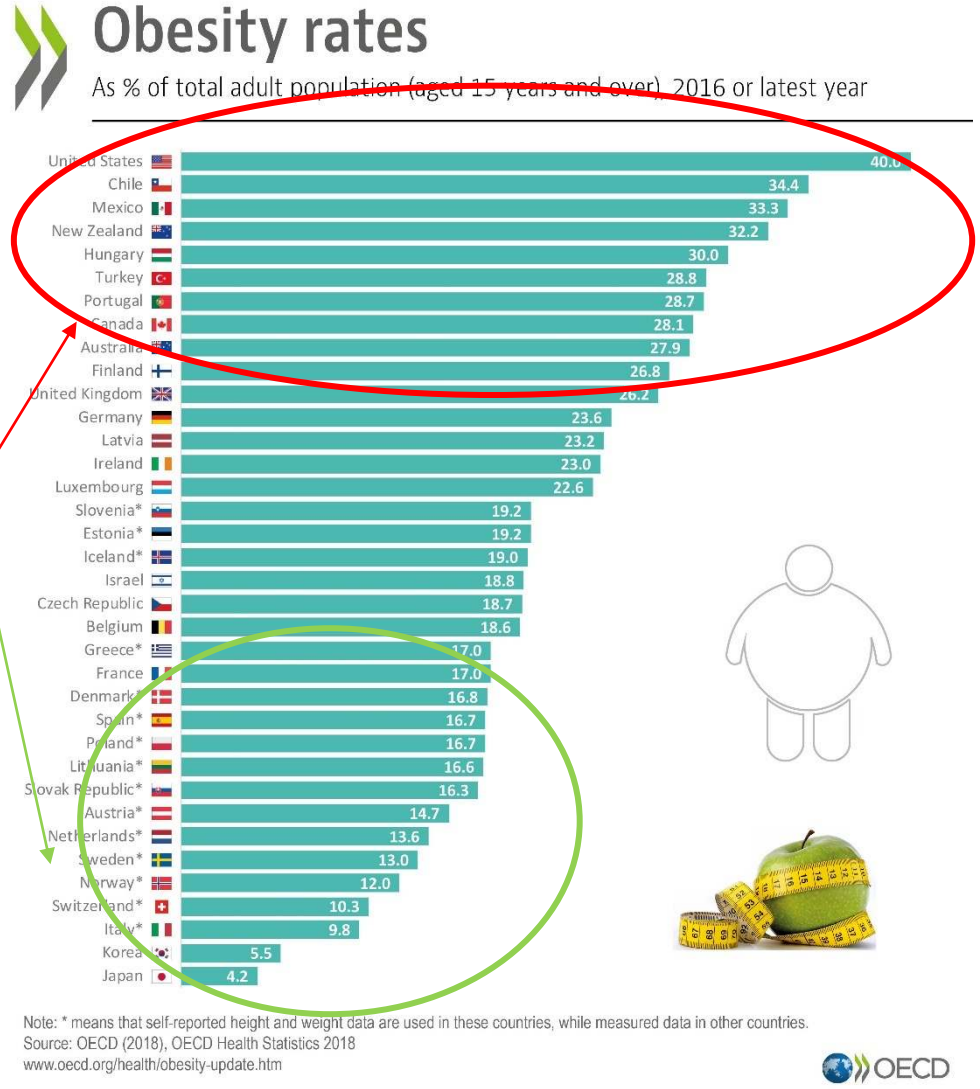




https://resiliencealimentaire.org/securite-alimentaire-que-manger

MÉDECINE CULINAIRE





« La destinée des nations dépend de la manière dont elles se nourrissent. »

Jean-Anthelme Brillat-Savarin (1755-1826)

MÉDECINE
CULINAIRE

Merci