

## **Le nouveau guide alimentaire canadien... déjà vétuste!**

Le gouvernement canadien s'apprête à publier son nouveau guide alimentaire mais rate encore cette occasion pour l'exempter de ses aberrations actuelles.

L'ineptie la plus notoire du guide consiste à recommander jusqu'à 12 portions de produits céréaliers par jour. Comment des fonctionnaires supposément mus par des intérêts scientifiques peuvent-ils prétendre essentielle une catégorie d'aliments qui n'existait même pas lorsque le système digestif de l'homme moderne fût conçu?

L'agriculture est née avec le début de l'ère néolithique, soit 10 000 ans avant Jésus-Christ. Avant cette époque, aucun animal ne consommait de produits céréaliers sur cette planète. Or la génétique humaine n'a pas changé depuis 50 000 ans. C'est donc dire que l'homme du paléolithique, époque précédent l'agriculture, arrivait à se nourrir très convenablement sans ni pain, ni riz, ni pâtes.

Grâce aux récents progrès en paléontologie, les momies, cadavres congelés et autres vestiges de ces hommes paléolithiques révèlent qu'à cette époque l'obésité, le diabète, le cancer et l'athérosclérose étaient à toutes fins pratiques inexistantes. De plus, la pandémie d'obésité qui sévit actuellement dans les pays industrialisés provient justement d'une consommation excessive d'aliments à index glycémique élevé dont notamment la plupart des produits céréaliers. Ces aliments agissent comme des carburants dont l'indice d'octane serait trop élevé et finissent par détraquer la fonction régulatrice de l'insuline et de ce fait, favoriser l'obésité.

Le guide alimentaire canadien devrait au moins restreindre ses recommandations aux céréales intégrales dont l'impact insulinémique est moindre. Hélas, la plupart des produits céréaliers consommés en Amérique du nord sont du pain et des pâtes de farine blanche raffinée et des céréales complètement dénaturée. Par ce fait, le guide continue donc d'encourager de bien mauvaises habitudes alimentaires.

D'aucuns y verront l'influence de l'Institut Canadien du sucre, Kellogg Canada, l'Association des producteurs laitiers du Canada et l'Association canadienne des fabricants de confiserie au comité consultatif de Santé Canada.