

On trouve également une grande variété de substances cyanogéniques (c'est-à-dire pouvant engendrer des cyanures) dans l'amande, dans les amandes des noyaux de pêche, de prune, d'abricot, de cerise, de même que dans les pépins de la pomme et de la poire. On trouve également des cyanogéniques dans les haricots de Lima et de Java et, naturellement, dans cette délicieuse friandise, le massepain. De nombreux fourrages n'en sont pas exempts non plus: sorgho, graminées, trèfle blanc, de même que des provendes comme le tourteau de graine de lin.

De plus, certains aliments naturels contiennent des antienzymes qui peuvent aisément provoquer des déficiences en vitamines lorsqu'ils sont consommés en trop grandes quantités. On peut citer par exemple l'avidine du blanc d'œuf cru, qui produit une déficience en biotine; la thiaminase de certains poissons, qui provoque une déficience en vitamine B₁ (béribéri); enfin, le pellagrogène de la farine de maïs, qui était à l'origine de nombreux cas de pellagre observés parmi les populations pauvres de nos États du sud jusqu'à ce qu'on ait diagnostiqué une carence en niacine.

Le dicoumarol présent dans certains foin de mélilot provoque une déficience en vitamine K et des hémorragies chez les bestiaux, tandis que les graisses non saturées des aliments pour volailles peuvent provoquer l'encéphalomalacie chez ces animaux. Cette maladie peut être prévenue par la vitamine E. Par ailleurs, la consommation excessive de tourteau de graine de lin peut provoquer une carence en vitamine B₆ (pyridoxine).

LA «CRISE DES CANNEBERGES»

En 1959, se produisit une crise des canneberges qui faillit ruiner les producteurs de cette baie. En effet, on avait prétendu qu'une partie de la récolte «avait été traitée avec un cancérigène violent». En réalité, les preuves expérimentales accumulées à la fois avant et après cet incident, indiquent que la substance en cause n'est pas cancérigène, mais goitrigène, c'est-à-dire qu'elle provoque une hypertrophie de la thyroïde, probablement en empêchant cette glande d'absorber suffisamment d'iode. On a cependant constaté que cet effet est entièrement réversible si on retire la substance de la ration, ce qui, soit dit en passant, devrait être suffisant pour faire rayer ce corps de la liste des cancérigènes. De plus, la dose maximum de résidu trouvé sur les canneberges, dont une petite quantité avait été traitée illégalement (et en violation des recommandations de l'étiquette), était telle qu'il aurait fallu consommer quotidiennement quelque 15,000 livres de canneberges crues pendant dix ans pour atteindre la dose goitrigène chez l'homme. Ce qui aurait représenté une réelle performance gastronomique, même pour Gargantua.

Il existe cependant des façons beaucoup plus simples d'absorber des quantités appréciables de goitrigènes—pour ceux que cela intéresse. Il suffit de faire appel aux sources naturelles et de suivre un régime riche en navets, choux, choux-fleurs, cacahuètes, soya, moutarde, betteraves, pois, haricots, épinards, laitue, carottes, céleri, carde, poivrons, noisettes, poires, fraises, pêches, abricots, raisins, lait, huîtres, palourdes et foie cru, le nec plus ultra des amateurs d'aliments naturels. Cette liste ressemble à une recette tirée d'un livre sur «le jardinage organique»; mais j'ajouterai qu'il faut éviter de faire cuire aucun des aliments ci-dessus, car la cuisson détruit le principe actif.

LA LUTTE CONTRE LES INSECTES

La lutte biologique contre les insectes, les parasites et les maladies est reconnue comme étant la méthode idéale. Cependant, cette lutte est trop spécifique, trop lente, trop incertaine et trop coûteuse et elle peut se faire trop tardivement. Dans certaines régions bien délimitées, la lutte biologique a remporté néanmoins d'importants succès. La destruction du scarabée japonais par