

## Faut-il manger du son ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

442 mots / 430 : à dire vite

**Salut :o)** On donnait-autrefois aux chevaux **du son**, ou de l'avoine comme récompense. Dans un sac pendu aux oreilles. Et, tout petit, ça m'amusait qu'on puisse ainsi vous accrocher l'aliment sous la bouche : le rêve pour un gourmand. Mais nous, les humains, ne mangeons guère de « poudre ». Nous préférons que la farine soient pétrie et cuite, pour croquer pain et gâteaux. Et même les céréales du petit déj. sont agglomérées avec du miel ou de l'huile. Car « **le pulvérulent** », on n'aime pas trop ça, nous, les humains.

On trouve cependant dans les magasins **des poudres de céréales** que les gens saupoudrent sur leur yaourt ou leur salade : **germe de blé, son de blé, son d'avoine**. Et dans le même rayon, la poudre de levure. Alors que penser de ces aliments en poudre, et pourquoi les gens en prennent-ils ? Une rapide enquête montre qu'ils en prennent « *pour quelque chose* ».

- Ce n'est pas pour calmer la faim qu'on prend du **son de blé**, mais parce qu'on est constipé, ou qu'on veut éviter la constipation. Oui, le son de blé augmente le volume digestif et favorise ... les cabinets. C'est donc un laxatif naturel, qui s'achète au rayon alimentation. Comme les pruneaux ou les épinards.

- Et le **son d'avoine** ? Sa mode est arrivée en France avec le régime Dukan, un régime hyper-protéique. Ça fait maigrir vite, mais je n'aime guère ce régime, trop déséquilibré. Mais **le son d'avoine est une bonne idée** : il épaissit le contenu de l'estomac qui, du coup, se vide lentement : on a moins d'appétit, et pas d'hyperglycémie. Le son d'avoine bloque aussi le cholestérol dans l'intestin, et réduit la cholestérolémie. Avoine ou blé, le son c'est des fibres : insolubles dans le blé, solubles dans l'avoine.

Au contraire, **le germe** de blé et la poudre de **levure** sont bourrés de protéines, de minéraux, et **des vitamines surtout**. Vitamines du groupe **B** dans la levure de bière : B1, B2, B3, B6, B8, B9, plein ! C'est pas des vitamines qui nous manquent, et j'vois pas trop l'intérêt. Mais les dames disent que ça donne belle peau et beaux cheveux, alors ! En plus des vitamines B, le germe de blé est plein de **vitamine E**, antioxydante. Et les minéraux de ces poudres nous sont bien utiles : magnésium et zinc, plus chrome et sélénium aux effets anti-diabète et anti-cancer.

Au total ces poudres ressemblent-aux compléments alimentaires que je vous déconseillais. Mais là c'est pas des cachets blancs: on mange des vrais morceaux de plantes. Alors, si ça vous dit, pourquoi pas ? Bon appétit les amis !