

# Mal cuire du riz pourrait vous empoisonner... à l'arsenic

Une exposition chronique à l'arsenic peut causer des problèmes de santé.

*Photo Fotolia*



09-02-2017 | 12h03

**Il y a plusieurs façons de cuisiner son riz. Dans une petite ou une grande casserole d'eau, à la poêle... Mais la cuisson du riz n'est pas quelque chose à prendre à la légère. Sans le savoir, vous êtes peut être en train de vous empoisonner à l'arsenic.**

Il faut savoir que l'arsenic est naturellement présent dans la croûte terrestre. Mais l'utilisation de pesticides par l'homme a augmenté son niveau dans les sols. Et Le riz est une céréale qui a la particularité d'absorber de l'arsenic plus facilement que d'autres plantes.

Si l'arsenic ne pose pas de problème lorsqu'il est ingéré à faibles doses, le danger qu'il agisse comme poison est réel lorsqu'il est ingéré à des doses élevées.

Une exposition chronique à cette substance peut causer de nombreux problèmes de santé: problèmes de développement, maladies cardiaques, diabète, cancers... Cela peut même endommager le système nerveux. C'est pourquoi il est conseillé de ne pas cuire son riz n'importe comment.

## TESTS ET CONSEILS DE CUISSON

Le professeur Andy Meharg, un expert de la contamination du riz, a testé les niveaux chimiques d'arsenic après avoir cuit du riz de trois façons différentes.

Il a d'abord cuit le riz par absorption, c'est-à-dire avec une faible quantité d'eau (1 portion de riz pour 2 portions d'eau). Une technique souvent utilisée pour obtenir un riz collant. Résultat, la proportion d'arsenic dans le riz était élevée.

Puis il a cuit le riz en augmentant la quantité d'eau (1 portion de riz pour 5 portions d'eau). À la fin de la cuisson, le surplus d'eau a été vidé. Le niveau d'arsenic a presque été divisé par deux.

Enfin il a cuit le riz après l'avoir fait tremper toute une nuit. Le niveau de toxines avait alors diminué de 80 %.

Le professeur Meharg a suggéré que cuire du riz dans un percolateur à café empêcherait l'arsenic de se lier au riz.

Mais peut être que vous ne possédez pas de percolateur à café et que vous n'avez pas non plus envie de laisser tremper votre riz toute une nuit. Dans ce cas, pensez au moins à bien rincer votre riz avant la cuisson et mettez suffisamment d'eau dans votre casserole (5 portions d'eau pour 1 de riz). Enfin, égouttez bien votre riz afin que la part d'arsenic restante soit inoffensive.