

## Des huiles pour mincir?

**Avis aux calorimaniaques. Vous ne pouvez maigrir durablement et en bonne santé que si vous mangez de belles et bonnes graisses en quantité.**

Les huiles vierges de première pression à froid, conservées au réfrigérateur et consommées crues, sont une bénédiction pour l'organisme. Que ceux qui sont au régime amaigrissant permanent veuillent bien entendre que, tant qu'on ne les boit pas au goulot, les calories d'huiles crues de qualité et de beurre de lait cru ne pèsent rien en regard des calories des graisses cuites. Laissez-moi résumer.

La meilleure preuve que vous ne grossirez pas à manger gras (mais pas n'importe quelle graisse...) : la plupart des personnes ayant pratiqué ma *Cure Antifatigue* de quinze jours (avec de belles et bonnes graisses et sans restriction hypocalorique, pourtant) témoignent avoir maigri de quelques kilos... mais ces graisses sont crues ! Les multirécidivistes de régimes (dont je fus), aussi appelés les yoyoteurs car ils ont pris plus de kilos qu'ils n'en ont perdus, sont victimes de carences accumulées au fil de ces absurdités physiologiques que sont les régimes basés sur les calories ou les régimes hyperprotéinés en sachets. Une des carences principales est celle en acides gras qui se signale par :

fatigue chronique, stérilité, confusion mentale... et surtout reprise de poids et hyperphagie ! Le corps affamé de l'essentiel vous taraude toute la journée pour avoir son content... et prend tout naturellement le dessus à 17-19 heures. Il vous réclame alors « n'importe quoi de gras s'il te plaît » : chips, fromage, chocolat...

*Des matières grasses crues sont indispensables en qualité et quantité dans une alimentation équilibrée, a fortiori dans un régime, quel qu'il soit.*

Le plus étonnant si l'on écoute les sirènes du marketing (et non le bon sens du paradoxe français par exemple...) : ce qui précède est vrai pour le beurre, la crème, toutes les graisses saturées si mal vues de l'establishment diététique. En équilibre, bien sûr, mais fallait-il encore le préciser ?

## Quelle huile?

En cuisine nature, celle qui ne vous veut que du bien, ce ne seront bien évidemment que des huiles V.P.P.F. : vierges première pression à froid. Toutes conservent au frais pour garder leurs propriétés bénéfiques, sauf l'huile d'olive qui s'y transforme en gel. Vous n'oublierez pas la version laitière du VPPF : le beurre ou la crème de lait cru !

### assaisonnement

Pour parfumer et oindre les légumes crus et cuits, les poissons, les salades composées, vous utiliserez les huiles d'olive, de sésame, de tournesol ou de carthame. Les huiles de noix et de noisette, aux arômes riches et profonds, sont parfois ressenties comme peu digestes par certaines personnes. Elles sont surtout très chères lorsqu'elles sont de qualité P.P.F. Les huiles de pépin de raisin et de soja ne peuvent être de première pression à froid réelle pour des raisons techniques.

### colza et $\Omega$ -3

Une polémique entoure l'huile de colza, aujourd'hui pourtant conseillée pour ses apports en  $\Omega$ -3. Elle est en effet toujours issue du génie génétique, y compris en bio... Pas de panique : vous trouverez ces mêmes précieux acides gras dans d'autres graisses, particulièrement les noix de Grenoble, les poissons gras (même les sardines en boîte...), les graines de lin, les légumes verts, les viandes de bovins élevés à l'ancienne, les œufs de PQC (poules qui courent encore) !