

L'hypothèse lipidique: mythe ou réalité?

De l'utilité des graisses originelles nobles dans un plan alimentaire ressourçant et de la vanité de croire au mythe de l'allégé. Où l'on verra d'où provient la mauvaise réputation des graisses saturées, quelles erreurs l'on peut commettre en croyant « manger sain » en se focalisant sur les huiles végétales, le danger des excès d'omega-3, pourquoi remettre en cause l'hypothèse cholestérol et la plupart des postures nutritionnellement correctes en matière de graisses. Taty exposera aussi les clés de l'équilibre entre toutes les sources d'acides gras tel qu'on peut le comprendre sur la base de milliers d'années de pratique par nos aïeux. Un chapitre entier traite des choix au quotidien : quelles graisses utiliser pour quel cas en cuisine, combien de matières grasses utiliser en permanence, en cure, en période de ressourcement, pour les moins bien portants ? La cure Miss Piggy expose les principes d'une cure de ressourcement, riche en graisses.

Ce topo est destiné au nutrithérapeutes autant qu'aux mangeurs curieux d'une vision latérale des conseils "nutritionnellement corrects" du jour en matière de graisses. Il s'adresse en particulier aux multirécidivistes de régime et aux victimes d'épuisement chronique, qui le sont devenues entre autres par leur lipidophobie conjointe à un plan alimentaire hypersucré....



22 €
éditions Aladdin
www.lestoposdetaty.com
D2010-10532-07



VIII Pour qui Sonne le Gras?



Un Topo de Taty

Pour qui sonne le gras?



Une mise au point sur les dégâts de la lipidophobie et sur les vertus des matières grasses bien ciblées.

Tome
VIII



www.cuisinenature.com

DISTRIBUTION

magasins bio et portails d'achat sécurisés
comme www.greenshop.be

Infos chez Aladdin, 11 allée du Mont Cheval, BE-1400 Nivelles
aladdin@island.be

Aquarelle de couverture : Jacques Faton

© Taty Lauwers 2010-2011, version 11/12.11

EAN 978-2-87532-008-7 - D2010-10532-07

Tous droits de reproduction, par quelque procédé que ce soit, d'adaptation ou de traduction, sont réservés pour tous pays.

Le photocopillage tue le livre.

Le titre du livre est inspiré par une « comédie fermière en quatre actes » du collectif belge *Théâtre Rural*.

Les autres tomes de la collection *Les Topos* (www.lestoposdetaty.com)
parus à ce jour: *Nourritures Vraies - Mon Assiette en Équilibre - Qui a Peur du Grand Méchant Lait? - Du Gaz dans les Neurones - Cinglés de Sucres - Gloutons de Gluten - Quand j'étais Vieille - Canaris de la Modernité.*

A paraître courant 2012 : *Guérissez-vous des Régimes - Enfin d'Accord!*

Les livres de recettes pratiques de la collection *Cuisine Nature*, par Taty parus à ce jour chez **ALADDIN** (www.cuisinenature.com): *Cuisine Nature à Toute Vapeur - Petits Déjeuners et Collations Nature - Tartes Végétariennes et Légumineuses - Une Cure Antifatigue - Mes Recettes Antifatigue - Germes de Gourmands - Mes Racines en Cuisine - Fruits de la Vie - Mes Nerfs en Paix: les recettes - Desserts Ressourçants en Famille - Un Jules en Cuisine Nature* (voir le site www.cuisinenature.com).

A paraître en 2012: *Petits Plats d'Hiver..*

Table des matières

AVANT-PROPOS	7
INTRODUCTION	13
I. LIMITER LA CONSOMMATION GLOBALE DE GRAISSES ?	21
10% 20% 30% 40% ?	22
Qualité originelle de ces matières grasses	24
Propriétés pharmacologiques des graisses	25
Aliments les plus gras	26
Comment discerner	29
Ma cure Full Ketone	30
Tristes effets de la lipidophobie	31
Calcul mental des acteurs de la ration grasse	32
Qualité des graisses	34
Paraffine	34
Mythe de l'allégé	35
Les aliments « light » vous laissent sur votre faim	35
Les fausses promesses des produits allégés	37
Des huiles pour mincir?	38
Les sociétés premières et les doses de graisses	39
Les régimes santé prônant le gras	41
Optimal Nutrition	42
Hyperlipid	44
Témoignage d'une victime de maladie orpheline	44
LCHF pour tous?	46
II. LES PLASTIGRAISSES	47
Cuisson et point de fumée	48
Raffinage	49
Haro sur les résidus	50
Acides gras trans	52
Hydrogénation	54
Voies de toxicité des trans - hypothèses	55
Hypothétique danger des gras trans naturels	59
Les A.G. trans : pression H.T.	59
Acrylamide & Cie	60

III. FAUT-IL PRIVILÉGIER LES HUILES VÉGÉTALES ?	63
Classification des matières grasses	64
Sursimplification théorique	65
Compositions en acides gras	69
De « bonnes » graisses, de « mauvaises » graisses ?	70
Force et faiblesse des AGPI	71
Végé : quelles matières grasses	73
Vitamine F ou AGE	74
Proportions de chaque catégorie?	76
Les graisses brunes	78
IV. SATANIKES SATURÉES?	79
Historique d'une maldonne	80
Acides gras à chaîne courte ou moyenne	81
Théorie lipidique : les graisses saturées et votre cœur	83
Le mythe du cholestérol	86
Cholestérock 'n roll	87
Les œufs et mes artères...	88
Les hérétiques de la Théorie Lipidique	89
Pauvres Rosétains	92
Cancer et graisses	94
La nouvelle mode : vertus de mamzelle coco	97
Inadaptés au coco ?	101
V. LES OMEGA-6 ET -3	103
Mon père disait...	104
Des remèdes	105
Parcellaire	106
Recul historique : observations sur le terrain	108
Immuno-dépresseurs	109
Cuire de l'huile de lin ?	109
Cuire à l'huile de colza?	110
Cerise sur un gâteau amer	110
Allez hop, en chalut Simone	111
Copier les Inuits à l'aveugle : une anecdote	112
Excès d'omega 3 en farines de poisson	113
Aliments frais aux justes proportions omega-6/3	115
Huile de foie de morue ou omega de poissons	117
Faut-il éviter les sources d'omega-6 ?	119
Onagre et bourrache : les précurseurs	121
Huile de colza : oui ou non? ça dépend du contexte!	122

VI. QUELLES GRAISSES CHOISIR AU QUOTIDIEN ?	127
Cuisine Nature	128
Assiette Ressourçante - définition	128
Graisses Originelles	130
Monopoly des graisses	132
Huile ou graisse de noix de coco	133
Blanc de boeuf	135
Saindoux	136
Beurre clarifié	136
Pour réaliser une mayonnaise	137
Quelles huiles en cuisine nature ?	137
Pour assaisonner	137
Sauter, cuire à l'étouffée, etc.	138
Pour les sauces cuites	138
Fritures et cuissons vives	138
Mélange d'huiles pour une vinaigrette	139
Quelles graisses dans quel cas de figure	140
VII. CUIRE SANS NUIRE (FRITURES, PÂTISSERIES, ETC.)	145
Cuissons simples	146
Du beurre en pâtisserie ?	147
Friture	148
Contrefeu des fritures	150
Résistance à la chaleur	150
Stabilité à l'oxydation	153
Indice de stabilité pour les fritures	153
Huiles de friture en mélanges	155
La friture bien menée	157
VIII. LA CURE MISS PIGGY	159
Liste positive d'aliments autorisés	161
Grille de base	162
Types de menus	163
Aliments protéinés et gras	165
INDEX	167

Le livre est rédigé pour pouvoir être parcouru en diagonale. À court de temps ? Dépassé par la masse d'informations? Parcourez d'abord les textes indiqués en type *manuscrit* ou en *italiques*, ainsi que les encadrés grisés, avant de lire le texte suivi.



Pour des raisons de cohérence (on ne peut imaginer que tous les lecteurs lisent tous mes ouvrages, n'est-ce pas ?) je parsèmerai l'ouvrage d'extraits de mes autres livres de la collection *Cuisine Nature* sous la forme d'encarts grisés. Ils sont repérés par le logo ci-contre.

« *L'évident est journallement
l'étendard des imbéciles.
Le doute est la foi gênée de
celui qui sait.* »,

Abraham Chlonsky

Depuis mon incursion dans le joli monde de la nutrition pour me prémunir d'une rechute de cancer, je ne cesse de m'étonner de la différence entre ce qui nous est recommandé de manger, tant en diététique classique qu'en alternutrition, et ce qui était préconisé au temps jadis par d'ancestrales habitudes. Une petite voix intérieure me soufflait déjà dans ces premières années (1994) que cela sonnait faux^{*1}. Après quelques années supplémentaires d'étude approfondie de la nutrition en tant que profane très curieuse, cette intuition est devenue une conviction. Ce topo-ci relate l'évolution et les résultats de mes recherches sur le sujet si controversé des graisses.

J'ai profité de cette période pour analyser mon propre passé alimentaire. Obnubilée par les régimes minceur depuis mes quatorze ans, je mangeais maigre quasi en permanence – et dire que les quelques matières grasses que je m'autorisais étaient des plastigraisses, pauvre inconsciente de moi ! Ce n'est qu'à la faveur de la découverte du régime Kousmine à quarante ans que je m'offris enfin des graisses originelles, sous la forme

^{*1} Intuition qui, soyons honnête, avait déjà été amorcée par l'observation sur moi-même des résultats de ma poursuite effrénée de régimes amaigrissants depuis mes quatorze ans (âge auquel je n'étais bien sûr pas grosse du tout), pour terminer à 37 ans à 80 kilos — alors que j'observais des préceptes diététiques sages (!).

des précieuses huiles végétales vierges et variées qu'elle recommandait. Après cinq à six ans de cette pratique du régime Kousmine, à l'impact pourtant considérable dans un premier temps, j'ai senti que je devais ajouter bien plus de graisses saturées au quotidien que ce que conseillait cette grande dame de la nutrition. Ce revirement m'a poussé à étudier les diététiques chinoises et indienne; ainsi que des auteurs que les naturo ne mentionnent jamais. J'y ai trouvé des pistes expliquant pourquoi j'allais tellement mieux en suivant une voie parallèle à Kousmine. À dire vrai, j'ai mis quelques années à sauter le pas franchement : mon cerveau refusait ce que mon corps demandait. Depuis près de cinq années que ces recherches m'ont permis d'enfin suivre mon instinct profond, j'ingère en grandes quantités des graisses réputées toxiques (les saturées)¹. Béni soit la Providence qui m'a dotée d'un des profils métaboliques exigeant beaucoup de graisses et de protéines; cela m'offre un quotidien succulent. Grâce à ce péché nutritionnellement originel, j'ai retrouvé le dynamisme et l'allant de mes vingt ans; ma peau, déjà bien débrouillée depuis que j'avais quitté la plastibouffe, a été métamorphosée; j'ai pu me débarrasser des allergies retardées (gluten et laitages entre autres) qui me pourrissaient la digestion. Je ne suis plus frileuse, non plus. C'était le pas de plus qu'il me fallait faire pour récupérer le bien-être perdu au fil des épreuves (le premier pas étant la désaccoutumance des sucres dont j'ai touché un mot dans *Cinglés de Sucres*; le deuxième étant la remise en forme de la tuyauterie, dont il est question dans *Du Gaz dans les Neurones*).

Dans ce topo-ci, je me risque sur un terrain particulièrement glissant car, dans ce domaine si irrationnel, le ton des échanges entre experts ou profanes peut tourner à l'hystérique, si pas au

polémique. Et pourtant, je m'y colle. Pourquoi prendre de tels risques ? C'est que je suis si désolée d'observer sur mes congénères les effets collatéraux de la mésinformation rampante sur les graisses. À suivre ces conseils à la lettre, les mangeurs mettent leur fertilité en danger, ils risquent de devenir des fatigués chroniques et de vivre d'autres déglinguages précoces...

Devenue par la force des choses² spécialiste de l'épuisement chronique, je rencontre tant et plus de victimes de fibromyalgie³. À ce jour, je n'en ai pas encore rencontrée une qui ne soit pas carencée en acides gras. Dans la majorité des cas, ces personnes ont suivi, avant que leur corps ne craque, des régimes maigres en permanence ou se sont nourries de fausses graisses comme la margarine ou d'autres aliments industriels riches en acides gras TRANS. La bévue est courante : je suis moi-même tombée dans ce travers à 33 ans, si j'en juge par mon propre comportement lipidophobe. Les causes de ces pathologies sont bien sûr infiniment plus complexes qu'un simple défaut de gras, mais n'est-il pas étonnant d'observer qu'elles n'apparaissent que sur des terrains fragilisés par la version stricte de cette lipidophobie?

Vous avez entendu la Voix de son Maître par la grâce des medias et de la médecine classique (les règles de la diététique

¹ Saturé, acides gras essentiels, omega, fibromyalgie, etc.: ces termes techniques ne sont pas définis ici, car ils sont supposés connus par les férus de nutrition que doivent être les lecteurs de ce huitième topo de la collection.

² Je fais partie des rares personnes en rémission de cette triste affection qu'est la fibromyalgie, que j'ai vécue pendant treize ans et que peu de thérapeutes comprennent

³ ou de candidose ou du syndrome de fatigue chronique ou de mononucléose chronique; quel qu'en soit le nom, ces affections sont toutes des variantes de l'épuisement chronique tel que je le décris dans le topo sur le sujet, intitulé *Quand j'étais Vieille*.

classique et des conseillers minceur). Vous connaissez peut-être la posture des alternutritionnistes à la Kousmine. Quelques rappels ? Chez quasi tous, il est conseillé de manger maigre et de fuir les aliments riches en cholestérol. En diététique, on amalgame les matières grasses raffinées et les graisses ancestrales; on considère sur le même pied calorique et nutrimentaire les graisses surcuites si pas rances, et les vraies graisses qui ne font rien qu'à vous faire du bien. En alternutrition, on propose au principal de consommer surtout des huiles végétales riches en omega-3 ou omega-9 et d'éviter les graisses saturées (famille viande, beurre & Cie). J'ai pu moi-même écrire dans mes premières années de nutrition : « *Réduisez la consommation des graisses animales, qui ne sont déjà que trop notre écrasant quotidien (le beurre, les fromages gras, les viandes grasses, les charcuteries) ; l'excès perturberait la synthèse des acides gras essentiels salvateurs chez les sujets sains, a fortiori chez les enfants plus fragiles.* » J'étais à l'époque très fidèle aux principes kousminiens, découlant de mes lectures et de mon travail avec l'ex *Ligue Kousmine* belge. Depuis, j'ai été sur le terrain des pratiquant. J'ai accumulé en direct et via les forums internet assez d'expérience pour pouvoir affirmer que, lorsque ces affirmations sont énoncées sans tenir compte de l'état organique et du profil du sujet, on peut se permettre d'y mettre quelque bémol.

Qui n'entend qu'une cloche n'entend qu'un son, dit-on par chez nous. Laissez-moi donc faire retentir la troisième cloche. Voyons ce que peut dire à propos des injonctions consensuelles en matières de graisses un esprit dégagé de préoccupations mercantiles ou de crispation figée sur une école nutritionnelle aux vues parcellaires (comme ce fût mon

cas lors de ces premières années trop purement kousminiennes). Je m'interrogerai ici sur les questions les plus courantes des mangeurs conscients. Faut-il éviter les graisses saturées ? Faut-il privilégier alors les huiles polyinsaturées ? Faut-il limiter les aliments riches en cholestérol ? Faut-il limiter la consommation globale de graisses ? Faut-il éviter les sources d'omega-6 ? Faut-il des omega 3 pour tous ? Faut-il appliquer les mêmes conseils en matière de graisses à tous les mangeurs, en permanence ou par cures ? Comment évaluer le choix selon la fragilité digestive ?

Le sujet des graisses mériterait une vie de recherche, et je n'apporte ici qu'un simple éclairage latéral. Les données que je porte à votre attention dans ce topo ne sont pas exhaustives. Il est d'ailleurs impossible d'être catégorique en la matière. Qui voudrait, dans le contexte infiniment complexe de la digestion humaine, résumer en quelques pages l'équation ultime du gras?

Ce topo se propose de faire le point sur la théorie, mais je terminerai par trois chapitres très pragmatiques: quelles graisses utiliser au quotidien (page 127), comment cuire ou frire sans nuire (page 145) et comment pratiquer un petit test plus gras que la moyenne, sous la forme de la cure *Miss Piggy* (page 159)...

*Bien que ce livre soit rédigé pour pouvoir être lu indépendamment des autres tomes, il peut s'avérer utile de lire au préalable le premier topo de la collection : *Nourritures Vraies*, pour comprendre l'essence de l'analyse qui suit.*

INTRODUCTION

Ah oui, il paraîtrait donc que les graisses saturées comme le beurre et les viandes grasses sont directement responsables de maladies cardio-vasculaires ? Il semblerait que nous devons absolument ajouter au quotidien des omega-3 ($\Omega-3$) comme les Crétois ? et éviter les omega-6 dont les vertus nous ont pourtant été chantées sur tous les tons depuis quarante ans ? La santé résiderait dans le choix de plats aussi maigres que possible ?

Ah oui ? C'est si sûr ? Comment alors s'expliquer qu'à la fin du XIXème siècle, un médecin de famille même citadin rencontrait à peine un seul cas d'infar' dans toute sa carrière ? Or, à cette époque, nous n'avions pas, dans le Nord, accès à l'huile d'olive si vantée depuis dans les media pour ses vertus de protection du cœur. Les graisses étaient le beurre, le saindoux, le blanc de bœuf, consommées sans limite de quantité sauf la disponibilité. Comment justifier aussi que, dans la même étude qui a mis en exergue les Crétois dont la santé est réputée tout devoir aux omega-3 provenant des poissons gras entre autres, les Françaises du Sud-Ouest faisaient preuve d'une aussi grande longévité et d'une aussi

Tant que l'on stigmatisera les graisses sans préciser s'il s'agit des graisses originelles ou des ahurissantes créations faustiennes d'une industrie qui se perd dans la course à la nouveauté, on ne cessera pas de s'empoisonner tout en croyant benoîtement se sauver. Se sauver, c'est-à-dire recouvrer la santé, garder un poids acceptablement idéal et jouir d'une excellente forme, à tout âge.

excellente santé ? Pas beaucoup de poissons gras au quotidien à Toulouse, non ? Comment appréhender rationnellement les améliorations de taux de cholestérol et de triglycérides chez les mangeurs pratiquant le régime Atkins, alors que la teneur en graisses saturées hypothétiquement dangereuses de cette pratique est élevée ? Comment comprendre qu'un des traitements efficaces de l'épilepsie consiste en un régime basé sur plus de quatre-vingt pour cent de graisses par jour (choisies parmi les saturées, à nouveau) ?

La géographie de la nutrition regorge de paradoxes : les paradoxes français, méditerranéen, crétois, thaïlandais... tous pays où la consommation de graisses est élevée et la santé cardiaque remarquable. On dit d'un peuple qu'il vit un **paradoxe** nutritionnel quand on y repère peu de pathologies cardiaques alors que cette population mange gras, élément contredisant les principes de l'hypothèse lipidique^{*1}, dont les tenants sont responsables des recommandations officielles actuelles.

Science, bon sens et expérience

Au-delà des certitudes nutritionnelles du moment, je tâche de vous présenter une synthèse de la nutrition évaluée du point de vue de « *ce qu'en dit la science* », « *ce qu'en dit le bon sens* » (la tradition) et « *ce qu'en dit l'expérience* ». (l'observation sur le

terrain). La force de cette triple approche ? Elle permet de relativiser certains dogmes. Vous pourrez fermer les oreilles aux allégations un peu catégoriques des tenants de l'un ou l'autre système nutritionnel (la diététique classique ou l'alternutrition) si celui-ci ne vous a pas réussi. Vous pourrez décider par vous-même et écouter l'intuition profonde de ce que demande vraiment votre corps, enfin !

Le premier critère (les tests et découvertes **scientifiques**) ne nous est pas de toute grande utilité dans le sujet qui nous occupe. Non seulement les diétocrates^{*1} qui gouvernent nos appétits changent d'avis comme de décennie, mais encore la nutrition est un art. Ce n'est pas une science, comme veut

« *Quelqu'un qui aurait assisté pour un peu de temps seulement aux cours gratuits de la grande université de la misère et aurait fait attention aux choses qu'il voit de ses yeux, et qu'il entend de ses oreilles et aurait réfléchi là-dessus, il finirait aussi par croire et il en apprendrait peut-être plus long qu'il ne saurait dire.* » écrivait Vincent van Gogh dans ses Lettres à son frère Théo. J'en connais de ces bourgeoises qui vivent une misère organique pitoyable, à force d'écouter les autres au lieu de s'écouter elles-mêmes. Je voudrais tant que cette phrase de van Gogh soit méditée par les petits dictateurs de l'assiette qui nous embuent l'esprit par leurs crispations individuelles sur l'une ou l'autre facette de la vaste nutrition. Qu'ils soient diététiciens classique ou naturo, on dirait que leur allégeance à une école nutritionnelle compte plus à leurs yeux que le résultat de leurs conseils sur la misère physiologique de nos congénères. Bien des chercheurs en lipides se posent pourtant en dissidents des hypothèses de l'establishment diététique (voir page 89). La plupart des pistes que j'ouvre ici sont avérées par les études statistiques lorsqu'elles sont étudiées sans œillères^{*2}. Mon seul objectif est ici de proposer aux mangeurs, ainsi qu'aux thérapeutes les accompagnant, d'utiliser les matières grasses comme remèdes, lorsque cela correspond au profil et à l'état organique présent dudit mangeur.

^{*1} **hypothèse lipidique** datant des années cinquante, selon laquelle les aliments riches en cholestérol et en graisses saturées sont responsables de l'épidémie de maladies cardiovasculaires dans nos pays occidentaux. Cette hypothèse en mérite bien le nom, car elle n'a pas encore fait ses preuves. Avis aux experts. J'utilise ici le terme *Hypothèse Lipidique* pour simplifier le discours, mais il faudrait discriminer entre *Diet-Heart Hypothesis* et *Lipid Theory*.

^{*1} diétocrate: adaptation personnelle du néologisme « Diet Dictocrat » créé par Sally Fallon, de la Weston Price Foundation citée plus loin.

^{*2} comme peuvent être biaisées les analyses des résultats de l'*Etude des Infirmières Américaines* (80.000 sujets) ou celle des *Professionnels de Santé* (50.000 sujets) utilisées par l'Ecole de Santé Publique d'Harvard pour promouvoir leurs préceptes nutritionnels – voir page suivante.

Pour appréhender ces paradoxes qui ne sont qu'apparences, je vous propose de sortir du cadre et de vous offrir un regard latéral sur les mantras actuels relatifs aux matières grasses. Cet éclairage est, chez moi, basé sur trois critères : la science, le bon sens et l'expérience. Chaque assertion doit idéalement être confirmée par les trois pans du réel.

nous le faire croire le matraquage publicitaire, à nos dépens et au bénéfice des grands groupes alimentaires. Si on veut malgré tout placer la nutrition sur ce pan du réel, reconnaissons qu'en tant que science elle n'en est qu'à ses balbutiements — par surcroît victime d'amalgames peu rigoureux, étonnants de la part de scientifiques de haut niveau mais compréhensibles pour qui sait à quel point la nutrition touche des zones inconscientes irrationnelles.

Quelques **exemples** ?

Des études démontreraient qu'une ration grasse influe sur les tumeurs ou qu'une alimentation globalement maigre chez les rongeurs les prémunit de la survenue d'un cancer. Si l'on analyse avec précision les paramètres de l'étude en question, on découvre que les rongeurs ont reçu, outre des acides gras TRANS délétères, une ration principalement composée d'huiles végétales polyinsaturées. Or, celles-ci ont un impact clair sur le cancer si elles ne sont pas équilibrées par d'autres sources de matières grasses saturées et si leur métabolisme n'est pas aidé par de hautes doses d'antioxydants, consommés simultanément. Les résultats de l'étude en sortent tout différents. Comment des scientifiques rigoureux se permettent des conclusions aussi radicales sur la base d'une étude aux paramètres si flous ?

En mai 2001, le magazine de consommation britannique **WHICH** publiait un dossier sur le meilleur régime minceur. Les journalistes annonçaient avoir « testé » quatorze des best-sellers du domaine pour déterminer lesquels étaient les plus efficaces. Le mot « testé » est mis entre parenthèses, car ce magazine, pourtant réputé pour le sérieux de ses dossiers,

a émis des conclusions basées sur leurs propres croyances, sans aucun test réel. Seulement des affirmations consensuelles sur ce que devrait être un régime minceur selon la doxa officielle.

Le chercheur Walter Willett et son équipe (l'École de Santé Publique de Harvard, la Harvard School of Public Health de Boston) passent pour d'éminents conseillers en nutrition. Ils viennent de publier leurs recommandations nutritionnelles, qui sont des modélisations basées sur l'analyse détaillée de deux études prospectives incluant 130.000 participants. Or, bien que l'analyse rigoureuse de ces vastes études **épidémiologiques** démontrent clairement que les graisses saturées sont peu délétères, Willett les démontre malgré tout dans ses conseils et privilégie les huiles polyinsaturées. Mais pourquoi donc ? Les matières grasses sont dotées de propriétés pharmacologiques extraordinaires; les graisses animales en particulier sont loin d'être les démons que l'on présente tant en diététique classique qu'en alternutrition, mais la force des croyances peut rendre les plus fins d'entre nous aveugles à des évidences... Il se fait aussi qu'en nutrition, on pense avec ses tripes. Chaque conseiller du domaine que j'ai rencontré fait comme nos mamans : il nous recommande de manger le plan alimentaire qui lui a personnellement réussi, tout simplement.

Le comble de l'**irrationnel** en cuisine est atteint par les tenants de l'hypothèse lipidique, incriminant les aliments riches en cholestérol et les graisses saturées dans les troubles cardiovasculaires — irrationnel dont nous verrons quelques autres exemples plus loin. Je me limiterai à mentionner ici une réalité qui devient de plus en plus évi-

C'est surtout l'équilibre entre les divers apports gras qui fait la santé plutôt que l'apport miraculeux de l'un ou l'autre élément. Nous sommes ici dans une systémique et non dans un rapport calorique pur. Difficile à gérer en nutrition, alors qu'en psychologie la systémique est devenue monnaie courante.

dente aux passionnés de nutrition, car j'en ai déjà touché un mot dans mon topo *Gloutons de Gluten* sous l'intitulé *Piège des compilations d'études scientifiques*. En gros, le matraquage publicitaire tend à sursimplifier les résultats scientifiques en utilisant des résumés d'études plus affirmatifs que les études elles-mêmes (sponsoring oblige, les chercheurs veulent justifier leurs subsides si, par hasard, l'étude contredit les souhaits de l'industriel qui a commandé l'étude). En compilant la documentation sur la base des résumés, quasi à l'aveugle, on peut ainsi « *produire de l'esbroufe à coup de compilations d'études scientifiques sur n'importe quel sujet donné* ».

Fait désolant pour un esprit qui voudrait se référer par sécurité à « la science », qui voudrait encore porter foi aux conseils de ces « experts scientifiques indépendants » dont les liens complexes avec l'industrie ne leur permettent plus aucune indépendance de parole et de décision ? Je fais aussi court ici car, dans mon topo *Qui a peur du Grand méchant Lait ?*, l'article *Pour se désintoxiquer des propagandes expertes* dénonce les limites floues entre publicités/propagande/information/désinformation dans les media. C'est une évidence, mais ça va mieux de le dire clairement.

Dernier bémol aux grands effets de manche de « la science » dans mon assiette : notre approche scientifique actuelle, mécaniciste et hyperanalyste, peut-elle prendre en compte les **synergies** nutrimentaires ? Souvenir d'une émission scientifique sur Arte en 1995. Une équipe de chercheurs allemands, au retour d'une longue visite dans des centres médicaux en Chine, fait analyser en laboratoire les complexes utilisés par tradition en tisanes thérapeutiques. Résultats annoncés par l'un des scientifiques avec toute l'assurance de son omnipotence : « *C'est un effet placebo, nous n'avons trouvé aucune molécule active* ». Ah, quel triste réductionnisme ! Comment être si sûr de sa conclusion alors que nos outils modernes ne peuvent probablement pas valoriser les effets synergiques découverts empiriquement par les praticiens chinois ?

Le roi est toujours nu et j'aimerais le clamer encore une fois haut et fort. Malgré quelques dernières découvertes passionnantes en nutrition, il n'y a aucune certitude dans ce domaine, car on ne peut appliquer à des systèmes aussi complexes des mécanismes physico-chimiques que l'on a observés en circuit isolé. Nous nageons dans le domaine des supputations. Prenons donc ces informations pour ce qu'elles sont : des suppositions. Depuis que vous me lisez, vous avez d'ailleurs compris que je vous propose plutôt de tester ces hypothèses sur vous-même et de définir votre propre pyramide alimentaire.

Que nous reste-t-il encore pour faire les bons choix et être sûr de ne pas se tromper de pyramide ? Le **bon sens**, tiens ! Soutenons notre discernement par un regard en arrière vers nos habitudes culinaires ancestrales et vers les us alimentaires des peuples géographiquement éloignés de nous, restés proches de leurs racines. Dans ce contexte, on acceptera de revoir nos idées reçues : non, il ne s'agit pas de peuples petits, sales et malades ! Ce vaste débat fera l'objet d'un dossier entier qui viendra en son temps, sous la forme de mon énième livre à paraître.

Seul le bon sens ? Mais non, bien sûr... je vous propose aussi l'**expérience**. En parallèle aux courants nutritionnels consensuels, il est quantité de thérapeutes qui pratiquent avec succès des approches basées sur d'autres critères. Je ferai référence ici à quelques uns d'entre eux-là qui, aujourd'hui, conseillent avec succès une assiette hétérodoxe, parfois diamétralement opposée aux dogmes diététiques du jour, comme manger gras pour rester mince ou protéger les artères, ou encore préférer les saturées aux polyinsaturées.

I. LIMITER LA CONSOMMATION GLOBALE DE GRAISSES ?

Voilà des dizaines d'années qu'on nous serine que le bonheur est dans le maigre : mangez moins gras, vous aurez moins de maladies dégénératives mais surtout vous serez plus mince. « *Moins on mange de gras, moins on produit de gras* » semble une évidence de bon sens. C'est pourtant une grossière erreur nutritionnelle, démontrée dans quasi toutes les études sur le sujet. À condition de respecter une fourchette de calories de bon sens, ce ne sont pas les graisses qui font grossir ou qui empêchent de maigrir. Il a aussi été prouvé que manger maigre en permanence ne protège en aucun cas du cancer ou d'autres troubles génératifs comme les maladies auto-immunes qui deviennent si courantes de nos jours, sans parler des maladies cardio-vasculaires. Il est dommage que tant de professionnels de la santé, de coachs personnels et de gourous alternatifs continuent à professer de telles contre-vérités.

Le facteur **Wulzen** ou facteur anti-raideur est un nutriment que seul le beurre possède. Wulzen, un chercheur néerlandais, découvrit que ce nutriment protégeait contre la calcification des articulations et contre le durcissement des artères, les cataractes et la calcification de la glande pinéale. Hélas, cette substance vitale est détruite par la pasteurisation. La part grasse du lait est riche en **acides gras à chaîne courte et moyenne**, dont les vertus particulières commencent à enfin être mises en avant (stimulation du système immunitaire, antifongiques, protection contre les germes pathogènes, facilité de digestion, etc). C'est aussi dans la part grasse du beurre produit dans certaines excellentes conditions d'élevage que l'on trouvera l'**acide linoléique conjugué** (ALC), aux propriétés anticancer, et les **glycosphingo-lipides** protecteurs du système digestif et garants de la résistance aux infections. »

L'on déduira des paragraphes qui précèdent que la recommandation de consommer les laitages

sous forme maigre ou le beurre sous forme allégée est une aberration. Quel intérêt y a-t-il à consommer des laitages qui seraient donc écrémés des atouts qu'apportent les graisses lactiques ainsi que des précieuses vitamines liposolubles? Il ne resterait alors comme intérêt nutritionnel que les protéines. Or, celles-ci sont parmi les plus allergisantes pour l'humain... Si vous disposez d'un profil nutritionnel adapté aux laitages, profitez-en sous leur forme pleine et entière, que diable !

Ces merveilleux atouts des graisses lactiques ne devraient pas vous empêcher de varier les sources de graisses en intégrant toutes les autres catégories que l'on peut trouver sur nos riches étals. Si l'on consomme moult fromages, viandes, charcuteries (sources de graisses saturées) sans les équilibrer par des amandes, noix, olives (graisses mono- et poly-insaturées), il est évident que l'on est dans le contresens alimentaire.

Comment discerner dans le fouillis d'informations scientifiques : l'exemple du régime maigre

Une étude publiée dans le *Journal of the National Cancer Institute*, réalisée par le *Fox Chase Cancer Center* de Philadelphie, semble indiquer que, sur la base de modélisation sur rongeurs, un régime alimentaire pauvre en matières grasses dans l'enfance diminue le cancer du sein à l'âge adulte. Leur hypothèse serait que ce type de diète modifie le fonctionnement de l'axe hypothyréoïde-ovarien, donc la production d'hormones sexuelles chez les adolescentes. Ces taux faibles en œstrogènes et progestérone réduiraient la vitesse de division des cellules et la probabilité d'apparition d'une mutation cancérogène.

Comment prendre du recul par rapport à de telles informations, sachant que ces données sont contredites par les faits historiques documentés? Les régimes ancestraux sont tous riches en graisses (hors famine, bien sûr); le cancer y est quasi inconnu.

Outre qu'on pourrait déduire erronément du modèle rongeur que les jeunes filles n'auront pas de cancer ovarien, on oublierait de comprendre qu'un système hormonal si gravement mis à mal par un régime si maigre risque de les rendre stériles.

Les gogos qui avalent ce bobard risquent de se rabattre sur les produits allégés au lieu d'opter pour les vraies graisses originelles. Miam miam les sousous dans la poche des industriels.

de la santé à la long terme des mangeurs. Leurs deux sites sont le point de départ vers d'innombrables autres sources scientifiques sur ces régimes.

LCHF pour tous?

Une précaution oratoire est ici de mise. Comme les céréales, blanches ou complètes, et les légumes ne conviennent de toute évidence ni à Barry ni à Peter, ceux-ci ont le petit défaut de maints conseillers en ce domaine : ils extrapolent à tous les mangeurs leur propre plan alimentaire. Ils arrivent même à trouver dans la documentation internationale des études justifiant que l'on se passe de légumes puisqu'eux ne les supportent guère. On en viendrait à croire que les végétaux et les farineux seraient presque des démons... Il me vient un sourire, si je note le nombre de sursauts de bien-être qui suivent des cures de jus frais que je fais pratiquer à certains mangeurs (version radicale) ou des cures antifatigue (version plus *soft*). Cela me fait moins sourire, en revanche, quand je prends connaissance des témoignages de certains mangeurs de mes amis qui, séduits par ce programme, s'y sont mis avec ardeur mais après un mois se sentent nauséux, sont constipés, ont mauvaise haleine, ne dorment plus très bien.... Ce n'était pas leur régime, tout simplement.

Il existe d'autres profils métaboliques que celui de Barry ou Peter, des profils qui profitent à plein d'un régime à l'indienne (riz, légumes, épices) et qui ne sont pourtant ni obèses, ni diabétiques, ni victimes du syndrome métabolique comme ces deux auteurs semblent le prédire. D'autres mangeurs s'épanouissent à manger maigre, d'autres à surdoser en farineux. Laissez-moi vous présenter ici la voie LCHF à l'intention des mangeurs dont le profil métabolique est adapté à plus de graisses et à moins de glucides que la moyenne.

Il n'y a pas de mode unique pour réguler nos organismes effarés. Par prudence, je privilégie dans mes livres la pratique d'une cuisine nature que l'on peut décliner selon sa propre nature, le cas échéant sous la forme d'aliments exclusivement ressourçants, le temps d'une cure. Le détour par LCHF (le cas de la cure *Miss Piggy* de ce topo, ou de la cure *Décrochez-des-Sucres* dans *Cinglés de Sucres*) peut s'avérer providentiel pour faire faire à certains mangeurs l'expérience d'une assiette différente de celle qu'ils croient être la seule possible pour leur propre cas.

II. LES PLASTIGRAISSES

S'il fallait les catégoriser sur un mode enfantin, quelles seraient alors les « mauvaises » graisses pour un mangeur attentif à sa santé dans son assiette ? Les graisses animales, mises au pilori depuis des dizaines d'années par les tenants de l'Hypothèse Lipidique, s'avèrent ne pas être les toxiques annoncés. En revanche, les margarines mises au pinacle ne sont peut-être pas si angéliques. Les discours monolithiques de cette mouvance nous feraient aussi oublier la toxicité des résidus de production et de fabrication des huiles industrielles, d'assaisonnement ou de friture, ainsi que le danger pour les artères et le cancer que peuvent causer les acides gras TRANS produits en conditions industrielles.

chez l'homme, surtout en présence d'**anti-vitamines F** provenant de notre alimentation. Divers facteurs en rapport avec le régime alimentaire et le style de vie peuvent gêner la synthèse des eicosanoïdes. Au premier rang de ces facteurs, on trouve un apport élevé en acides gras TRANS, rencontrés dans la plupart des aliments industriels, les acides gras essentiels ou les vitamines F ayant été hydrogénés partiellement et ayant subi une isomérisation importante. »

J'inclurai dans *Guérissez-vous des Régimes* des photos impressionnantes de multirécidivistes de régime (l'un est américain, l'autre est suédois, chacun est collectionneur de régimes minceur) qui ont enfin durablement perdu le poids souhaité depuis qu'ils ont quitté le monde de l'industrie-trans-additivée. Eux-mêmes ne se l'expliquent pas vraiment de manière scientifique. Marcel Arickx propose une **hypothèse** : « L'obésité est due à une leptino-résistance tout comme le diabète de type 2 est dû à une insulino-résistance. Ces résistances pourraient tout à fait être le résultat de l'inclusion dans les membranes cellulaires d'acides gras TRANS qui empêcheraient l'expression ou le bon fonctionnement des récepteurs à leptine ou insuline selon le cas. » Comme nos enzymes ne reconnaissent pas les graisses isomérisées TRANS et sont donc incapables de les métaboliser, « en matière de stockage de graisses, tout se passe comme si nos leptines et nos adipocytes ne reconnaissaient pas non plus, ou alors mal, ces graisses isomérisées. Ce qui serait peut-être une ébauche d'hypothèse expliquant la synthèse de nouveaux adipocytes » qui, rappelons-le, sont des sortes d'aimants à graisse et qui sont fabriqués de manière privilégiée et inique par certains profils plutôt que par d'autres (je parle de moi, ici, bien sûr). Si le beurre et les graisses de ce type (le gras de la viande) procurent rapidement un sentiment de satiété, cela se passe via les leptines (et une neuroprotéine). Pour obtenir cet effet de satiété, ne combinez donc pas les graisses saturées avec des TRANS.

Les A.G. TRANS : pression H.T.

¹ma traduction à partir de l'article *Trans Fatty Acids are Not Formed by Heating Vegetable Oils* paru dans *Wise Traditions in Food, Farming and the Healing Arts*, n° d'hiver 2003. Cette chercheuse mérite une statue car c'est elle qui a finalement convaincu les instances officielles américaines de vérifier leurs statistiques. C'est ainsi qu'on a pu apprendre que seules les margarines et huiles hydrogénées étaient chargées de tous les maux, innocentant les viandes et le beurre.

Hypothétique danger des gras TRANS naturels

Je mets ci-après en exergue la dernière phrase du texte du docteur Bondil (page 56) qui se répète à plus soif en Naturoland autant que chez les kousminiens alors qu'elle n'a pas de réalité technique : « Les mêmes pressées à chaud, à 200 °C, voient apparaître des isomères de type TRANS. » La rumeur court dans les cercles de nutrition selon laquelle ces acides gras TRANS sont aussi formés dès lors qu'une source de polyinsaturée ($\Omega-6$ ou 3) est chauffée ou frite. Je l'ai moi-même propagée dans la première édition de mon livre pratique *Cuisine Nature à Toute Vapeur* (en 1996). C'est pourtant une rumeur infondée, car les acides gras TRANS sont présents, à condition qu'ils aient subi de hautes températures sous pression. La parole à la chercheuse Mary Enig^{*1}, aussi présentée page 91 :

« Il est vrai que cuire les huiles hautement polyinsaturées les dénature. Il est juste de déconseiller la cuisson ou la friture avec ces huiles fragiles. Mais ce n'est pas parce qu'il s'y forme des acides gras TRANS. Ce qui apparaît dans ces circonstances extrêmes (cuisson vive et fritures) est une huile polymérisée, due à la création de radicaux libres et d'autres produits de dégradation à cause de la chaleur. »

Depuis que les TRANS ont si mauvaise presse, un malentendu s'est installé chez les communicants des grands huiliers américains (façon de parler, vous m'avez comprise à demi-mots). On amalgame sur les étiquettes des aliments préparés, sous le redoutable label TRANS, aussi bien les TRANS artificiels que les TRANS naturels, sous-entendant par là qu'ils sont à éviter au même titre que les TRANS artificiels. Ces gras TRANS naturels se trouvant au principal dans le lait des ruminants (à hauteur de 4% dans le beurre, par exemple), on pourrait trouver la

III. FAUT-IL PRIVILÉGIER LES HUILES VÉGÉTALES ?

Nous sommes la première société dans l'histoire alimentaire humaine à tester à grande échelle de si grandes quantités d'acides gras polyinsaturés (AGPI), sans même envisager que nous les testons aussi sous une forme toute nouvelle : les produits industriels. Si l'on voulait copier nos aïeux et les sociétés encore attachées à leurs traditions nous consommerions chaque jour autant de graisses saturées (beurre & Cie) que de mono-insaturées (famille huile d'olive- Ω 9) et l'équivalent d'une cuiller à soupe par jour maximum de polyinsaturées (famille tournesol : Ω -6 ; et famille noix : Ω -3). Voilà qui est bien moins que les doses conseillées aujourd'hui avec tant d'assurance. La consommation d'huiles polyinsaturées, lorsqu'elle dépasse la dose minimale nécessaire, contribue aux maladies cardiaques et auto-immunes, cancers, problèmes intestinaux, troubles de l'apprentissage et vieillissement précoce. Zut ! Mais oui... l'inverse de ce que nous fait croire le matraquage publicitaire actuel.

Pourquoi proposer avec tant d'insistance de ne pas cuire les matières grasses comme les huiles végétales ?

Outre qu'elles risquent d'être trop chauffées et de devenir toxiques (voir le chapitre sur les fritures, page 148), les huiles végétales perdent tous les avantages de leur apport en acides gras essentiels (A.G.E.) pour nos artères, la peau, l'immunité. Il existe très peu d'études sur les vertus des huiles crues (notre critère « science ») ; en revanche, sur le terrain de l'expérience, les observations sont légion. Un exemple : bien des pratiquants de ma *Cure Antifatigue* disent entre autres bénéfiques que leur peau est plus lisse, plus lumineuse, plus douce après seulement dix jours d'équilibrage en AGE. Or, les huiles sont exclusivement crues pendant la cure, ajoutées après la cuisson des aliments à la vapeur.

Proportions de chaque catégorie?

Selon l'OMS, l'humain nécessite un tiers de graisses saturées, un tiers de graisses de type olive (les $\Omega-9$) et un tiers de graisses de type amandes (les $\Omega-6$ et les $\Omega-3$). Certains diététiciens conseillent « *1/4 d'acides gras saturés (beurre, saindoux, fromage, viande de boucherie et charcuterie...)* ; *1/2 d'acides gras mono insaturés (huile d'olive, de colza, margarines non hydrogénées...)* et *1/4 d'acides gras poly insaturés (huile de noix, soja, tournesol, de pépins de raisin, poisson...)* ». Or, si l'on se fie à cette classification-ci, il semblerait plutôt que nos ancêtres et les peuples premiers consommaient, par personne et par jour :

- ◆ environ 50% de graisses de type saturé (viande, beurre et laitages, œufs, etc.);
- ◆ environ 40% de graisses mono-insaturées (olive, graine d'oie, avocat);

- ◆ et environ 10% de graisses polyinsaturées, (huiles de tournesol ou de carthame, huiles de poissons, etc.);

Comme je l'exprimais dans un autre topo, « *seul l'avenir nous dira ce que peut produire ce récent test de modification de nos habitudes alimentaires. Pour ma part, je copie mes aïeux plutôt que les manuels de nutrition actuels. Je m'en porte comme un charme alors que je suis en rémission de trois maladies réputées graves et/ou incurables (fibromyalgie, cancer, recto-colite hémorragique)* ».

Toutes les familles d'acides gras sont indispensables, y compris les acides gras saturés des viandes, fromages et consorts. Il n'est pas équilibré de se priver totalement de graisses saturées. Pendant la *Cure Antifatigue* ou certaines cures de mes topos, c'est pour rétablir des excès antérieurs en graisses saturées que l'on se concentre tant sur les graisses végétales. Après les quinze jours de cure, le mangeur doit revenir au juste milieu.

C'est dans l'**équilibre** des unes par rapport aux autres que tout se joue : si l'on se base sur les consommations de nos aïeux ou des peuples premiers longèves, autant de graisses saturées que de graisses monoinsaturées et peu de polyinsaturées (soit 2,5% d'omega-6 et 1,5% d' $\Omega-3$ par rapport au volume calorique de l'apport alimentaire, ce qui revient à 1 bonne cuiller à café par jour des premières et une toute petite cuiller des secondes, bien moins si l'on consomme par ailleurs des noix ou des poissons gras).

Les graisses brunes

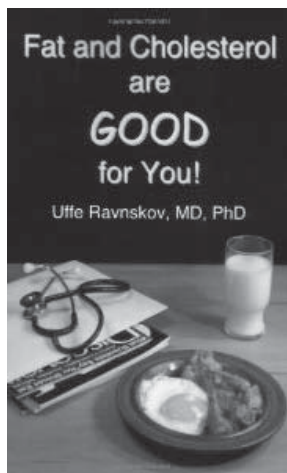
France Guillain (auteur des ouvrages sur les bains dérivatifs, entre autres) intervient dans les cercles d'alternutrition et provoque bien des questions chez mes propres lecteurs. Elle prône une alimentation favorisant la formation interne de graisse indissociable, encore appelée graisse brune, appelée à circuler dans l'organisme pour le nourrir, le réparer et l'aider à éliminer les déchets de son fonctionnement. Ce serait une excellente graisse ayant l'aspect d'huile d'olive très visqueuse. Elle contiendrait des cellules souches capables de réparer tous les tissus du corps. Un repas producteur de graisse brune associerait, selon Guillain, des céréales complètes avec des légumes cuits, un peu de protéine animale, des légumineuses et de l'huile VPPF crue; le tout précédé d'une crudité. Cette dame n'a pas tort dans ses conseils alimentaires, voilà du Kousmine ou du Passebecq bien sage. Ce programme lui réussit probablement bien mais elle oublie, comme beaucoup, que ce régime ne convient pas à tout le monde. Les céréales complètes peuvent dégrader la santé de celui qui serait métaboliquement peu adapté aux féculents. Son hypothèse sur les graisses brunes me séduit, car elle expliquerait peut-être comment, en transition vers la cuisine nature ou en cure antifatique, les pratiquants me disent avec le sourire que leurs propres graisses corporelles ont changé de texture. Hélas, pour un esprit rigoureux en tout cas, Guillain fait des sauts logiques typiques de notre domaine de l'alternatif. Spéculation. Dans mes investigations dans l'espoir d'étayer ses thèses, je n'ai toujours pas trouvé de trace de graisses brunes ou jaunes ou bleues dans les recherches sur les cellules souches, ces cellules multipotentes, capables de se différencier en cellules musculaires, osseuses, intestinales, etc. même chez un adulte. Je ne suis pas au courant qu'il y ait eu des expériences probantes sur ces graisses brunes. Il y a bien eu des essais d'injection de cellules souches sur des souris, mais pas extraites de graisses brunes. Une société californienne offre (cher!) de vous débarrasser de vos graisses excédentaires et de les stocker au froid, dans l'espoir que bientôt on découvre comment en extraire les cellules souches d'éternité pour vous les réinjecter. Mais ce ne sont que des débuts, des hypothèses. Typique de certains gourous de l'alternatif : le discours est structuré et brillant, mais il manque souvent un élément d'introduction ou un point de lien entre les infos... et on tombe dans le panneau, tout ébaubi de trouver une voie d'avenir... Le comble : la dame a peut-être raison, mais trop tôt et en tout cas, elle ne peut l'affirmer si haut et si fort, avec tant d'assurance.

IV. SATANIQUES SATURÉES?

LES MYTHES ET LES FAITS (CANCER, CHOLESTÉROL,

Que penser des affirmations suivantes, courantes en diététique, que je pêche sur internet et dont je ne cite pas les sources de peur que vous n'alliez vous y abreuver ? « *Les graisses saturées contribuent fortement à l'élévation de votre cholestérolémie. Il est donc essentiel d'en réduire la consommation. Les aliments d'origine animale en contiennent beaucoup : beurre, crème, saindoux, blanc de bœuf, fromages et produits laitiers faits avec du lait entier, charcuteries, viandes grasses comme le bœuf, le porc, l'agneau. (Il faut donc) limiter leur consommation.* » En alternutrition, on lirait ceci : « *En ce qui concerne la digestion, il est évident (pour des raisons chimiques) que les graisses saturées sont plus difficiles à assimiler que les huiles insaturées.* »

Voyons ce que l'on peut dire de ces apparentes certitudes.



"1 ma traduction des titres de Ravskov : *Les graisses et le cholestérol vous veulent du bien – Par quoi sont vraiment causées les maladies cardiovasculaires ?*

son autre livre: *Les mythes du cholestérol (pourquoi c'est une erreur de croire que les graisses saturées ou le cholestérol provoquent les maladies cardiovasculaires).*

Causes Heart Disease (2009^{*1}). Son livre mérite quelques critiques, ne fût ce que parce qu'il exonère les graisses de toute responsabilité dans les maladies cardiaques.

Étonnant à notre époque moderne: son ouvrage a fait l'objet d'un autodafé en public, à la télévision finlandaise, lors de sa parution en 1992. Nous ne sommes plus en 1933 tout de même!

Aussi en anglais seulement, hélas : l'ouvrage du coach passionné de nutrition **Antony Colpo** : *The Great Cholesterol Con* (ou *la Grande Escroquerie du Cholestérol*). Les culturistes comme lui sont LA référence en matière d'effets durables de la nutrition, puisqu'ils sont les sculpteurs de leur propre corps et ne peuvent se permettre de théoriser. Ceci n'est pas une boutade, c'est une réalité.

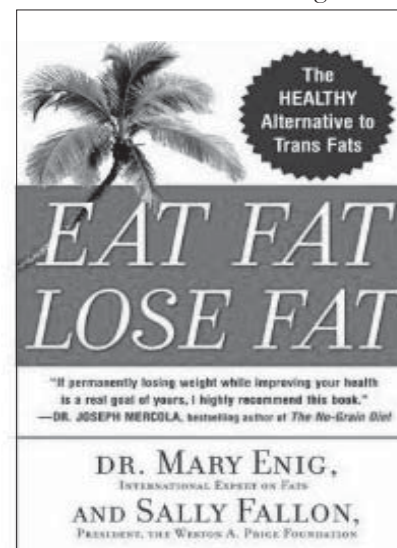
Les rebelles de l'hypothèse lipidique ne sont pas seulement d'obscurs chercheurs SDF (ceux qui refusent le sponsoring trop orienté des industriels). Le docteur Sylvan Lee Weinberg, ancien Président de l'*American College of Cardiology*, éditeur actuel de l'*American Heart Hospital Journal*, a publié dans le *Journal of the American College of Cardiology* (mars 2004) une critique très documentée de l'hypothèse lipidique (*The Diet-Heart*

Hypothesis: A Critique). Tiens, tiens, tiens, pas d'écho dans les media?

Dans d'autres topos, j'ai déjà fait référence à une équipe américaine qui relit la documentation scientifique internationale d'un regard latéral : la Weston Price Foundation. Dans ce topo-ci, je recommande en particulier les écrits d'une de leurs fondatrices, **Mary Enig**, qui est experte de réputation internationale dans le domaine de la biochimie des lipides. Présidente de l'Association des Nutritionnistes du Maryland et éditeur consultant de l'*American Journal of Nutrition*, elle a dirigé un grand nombre de recherches, aux Etats-Unis et en Israël, sur la composition et les effets des acides gras TRANS. Un intérêt récent du monde scientifique et des medias sur les effets négatifs éventuels des acides gras TRANS a attiré

l'attention sur ses travaux.

Peter **Dobromylskyj** et Barry Groves, déjà présentés page 44, étudient les coulisses de toutes les études des tenants de l'hypothèse lipidique. Ils démontent les erreurs des chercheurs qui tordent les résultats de leurs analyses pour qu'ils se moulent dans leur biais de pensée. Ne dit-on pas des statistiques que, comme l'humain, il suffit de les torturer assez longtemps pour leur faire dire ce qu'on veut entendre?



"1 Mary Enig est l'auteur, avec Sally Fallon, de *Eat Fat, Lose Fat: The Healthy Alternative to Trans Fats* (*Manger gras, Perdez du gras*) où elles donnent des solutions saines pour éviter les TRANS; elles y présentent aussi un plaidoyer sur les vertus des produits de coco, doublé de recettes et de menus. Pour le féru de nutrition plus curieux de la théorie, elle est l'auteur du formidable *Know Your Fats: The Complete Primer for Understanding the Nutrition of Fats, Oils, and Cholesterol* (2001, Bethesda Press).

Pauvres Rosétains

« Il était une fois, au sommet d'une colline sauvage, une petite ville américaine bénie du ciel depuis sa fondation en 1882 par des émigrés originaires d'une ville d'Italie du Sud. Il se trouva un médecin [...] pour remarquer [... qu'] il y avait moitié moins de crises cardiaques à Roseto qu'à Bangor, Nazareth ou Stroudsburg, trois localités voisines. La première avait été fondée par des colons gallois, la seconde par des émigrés allemands. La troisième, enfin, regroupait différentes ethnies. On supposa d'abord que les habitants de Roseto étaient protégés contre la maladie par un facteur héréditaire. Il n'en était rien, puisque ceux qui n'habitaient pas, comme leur famille, à Roseto n'étaient pas protégés. [Les chercheurs] l'expliquaient par la cohésion sociale et l'étroitesse des liens familiaux qui unissaient les habitants de la ville.

[...] La mortalité coronarienne était beaucoup plus faible à Roseto que dans les villes voisines. Elle était inférieure de 72% pour les hommes et de 46% pour les femmes. La mortalité totale y était également moins élevée de 32%. On avait bien remarqué que Roseto différait par son régime alimentaire des autres villes de Pennsylvanie. On consommait principalement des céréales, des légumes et des fruits. Plus de la moitié des familles utilisaient l'huile d'olive [57%]. Toutes buvaient du vin. [...] Mais comme le taux de cholestérol était voisin dans les 4 villes, les chercheurs ne pouvaient croire au rôle protecteur de la diète. Ils ne pouvaient d'ailleurs pas imaginer que des habitudes alimentaires qui allaient à l'encontre des idées de l'American Heart Association puissent être (à l'origine) de la protection remarquable (dont bénéficient les habitants de Roseto).

Brutalement, entre 1965 et 1974, la mortalité coronarienne augmenta à Roseto de façon spectaculaire. Lorsqu'on procéda en 1985 à une nouvelle enquête sur les habitudes alimentaires, on découvrit que la consommation d'huile d'olive avait diminué de 50%, tout comme celle de saindoux, de beurre et d'œufs. Informés, comme le reste de la

¹ Extrait du livre « Le Régime Santé » du docteur Serge Renaud, ouvrage dans lequel ce pappy de la piste alimentaire crétoise explique le rôle joué par les graisses dans la bonne santé des habitants de cette île. Beaucoup de lecteurs n'ont retenu que les omega-3 ... Ce qu'on peut être distrait, tout de même...

population américaine, du rôle néfaste des graisses et du cholestérol dans la maladie coronarienne, les Rosétains avaient changé de régime et adopté ce que l'American Heart Association appelle le « régime prudent ». [...]

Les auteurs de l'étude ont expliqué ce dernier résultat [augmentation du cholestérol sanguin et croissance de la mortalité coronarienne de 100%] par l'évolution accélérée qu'avait connue la société de Roseto : perte de la cohésion sociale et de la solidarité familiale, arrivée d'épouses étrangères ou encore adhésion des nouvelles générations au rêve américain. Il est vrai que ces changements qui sont indirectement responsables des modifications alimentaires ont contribué à faire perdre aux habitants leur immunité.

Lorsqu'on démontre, comme nous l'avons fait, qu'un régime méditerranéen comparé à un régime prudent peut réduire en quelques mois de plus de 70% la mortalité coronarienne, sans pour autant modifier le cholestérol [...], on peut facilement comprendre que l'inverse soit vrai. C'est la triste expérience offerte par Roseto, ville bénie du ciel et qui l'est demeurée tant qu'elle a su rester fidèle à ses coutumes ancestrales »¹.

« On a régulièrement démontré scientifiquement l'inanité de l'hypothèse lipidique (selon laquelle les maladies cardiovasculaires sont liées à l'ingestion de graisses saturées). Malgré cela, pour de complexes raisons d'orgueil, de profits commerciaux et de préjugés (jolie allitération en anglais : « pride, profit and prejudice »), cette hypothèse continue à être employée par des scientifiques, des industriels de l'alimentaire et des agences gouvernementales. C'est une des plus vastes tromperies de santé du siècle » nous dit le docteur George V. Mann, qui a participé à l'étude de Framingham. Le Directeur de la même étude, le professeur William Castilli, écrivait dans les Archives of Internal Medicine en 1992 : « A Framingham, dans le Massachussets, plus les sujets mangeaient de gras saturés, plus ils consommaient de cholestérol et de calories, plus bas était leur taux de cholestérol sanguin. (...) »
et plus bas était d'ailleurs leur poids !

Inadaptés au coco ?

Les produits à base de coco ne sont pas des panacées, snif alors ! Certains mangeurs se mordent les doigts d'avoir foncé tête baissée dans cette récente mode, promue sur le net, dans les cours d'alimentation saine et les magasins de diététisme. Il est tentant de lire sur un pot d'huile de noix de coco pour friture vendu en magasins bio : « *retrouvez la forme, la ligne, la santé* ». Un comble, avec du gras ! Qui donc devrait être prudent ? Ce sont en particulier les « canaris de la modernité » et les personnes au foie très fragile que je mets en garde contre ces produits, car l'huile, la crème et le lait de coco sont riches en **salicylates**, ces composés alimentaires pourtant sains qui perturbent leur métabolisme. La graisse de palme non hydrogénée conviendrait mieux à ces multisensibles (pour cuire, en tout cas).

Dans les premiers temps de consommation, certains mangeurs ressentent parfois des symptômes d'hyperthyroïdie. Passagers, bien sûr. Modérez-vous quand vous commencerez.

Tant de saturées ? Certes les autres matières grasses se doivent d'être présentes dans nos provisions. Crues, les huiles végétales polyinsaturées vierges première pression à froid (tournesol, carthame, colza, lin, etc.) sont un apport thérapeutique incomparable. Mais elles ne supportent pas la cuisson, même douce. Elles sont d'ailleurs tellement sensibles à l'oxydation qu'on les conserve au réfrigérateur. Imaginez ce qu'elles subissent comme rotations moléculaires quand vous les cuisez. On les consomme donc crues en vinaigrettes, mayonnaises ou en simple filet sur le plat. L'utilisation de ces huiles en cuisson est une mode naturopathique à laquelle je me suis adonnée moi-même lorsque, adepte de la cuisine à la mode Kousmine, je cherchais des graisses saines pour les desserts cuits au four et que je croyais à la surpuissance des huiles polyinsaturées. Période butyrophobe irraisonnée.

V. LES OMEGA-6 ET -3

Déferlante récente sur les omega-3 ! Ce type d'acide gras est essentiel à notre santé physique et mentale. Voilà qui est un fait acquis, confirmé par certaines études scientifiques et l'observation sur le terrain — ne fût-ce que par la longue pratique de la doctresse Kousmine dans l'utilisation d' $\Omega-3$ alimentaires. Peut-on surdoser pour autant la ration en toute impunité ou même se shooter aux gélules de poisson, riches en omega-3 ? Serait-ce une énième mode, après le grand battage médiatique des années 1980 sur « l'indispensable » lait de soja, promu comme ressource historique en Orient et dont on découvre aujourd'hui que c'est une invention commerciale américaine récente, dont les dégâts possibles sur la santé ne sont pas anodins ?

Certains lecteurs pourraient comprendre que mes précautions oratoires, dans le chapitre qui suit, touchent les gélules d'huiles de poisson. Je répète plus clairement encore : c'est l'excès d' $\Omega-3$ de toutes sources par rapport au reste de la ration lipidique qui est délétère à long terme, en particulier chez les personnes fragilisées.

Copier les Inuits à l'aveugle : une anecdote

Extrait d'un site indépendant (je pouffe...) : « Parmi les *omega-3*, il existe des acides gras particuliers que l'on appelle EPA (acide eicosapenténoïque) et DHA (acide docosahéxaénoïque). Ils sont présents dans les poissons gras. Ces acides gras ont un effet protecteur pour les artères. En effet, les Inuits, grands consommateurs de poissons gras, ne sont presque jamais atteints de maladies cardio-vasculaires. ». C'est avec de pareils raisonnements que l'on pousse l'Occidental à s'offrir comme cobaye d'une gigantesque expérience en vrai **double aveugle**. L'insistance des firmes pharmaceutiques, de quelque bord qu'elles soient (conventionnelles ou fabricants de compléments alimentaires), à nous voir consommer des $\Omega-3$ est basée sur des études épidémiologiques. Après observation du peu de maladies cardiovasculaires chez les Inuits ou les Crétois, on a essayé d'extraire ce qui, dans leur mode de vie et singulièrement leur alimentation, permettait de les en prémunir. Bien sûr, l'alimentation de ces peuples est équilibrée en $\Omega-3$, mais aussi ils mangent une alimentation plus variée et plus simple que nous, plus proche des saisons, et surtout dépourvue d'additifs et de traitements industriels dénaturants. Mmmh, fort dommage : plusieurs facteurs impossibles à commercialiser !

Par ailleurs, les Inuits ne meurent pas de maladies cardiaques, mais bien assez jeunes d'**hémorragies** cérébrales. Voilà qui nous fait des $\Omega-3$ avec une autre gueule. Tout comme le soja prend une autre tournure quand on connaît les très hauts taux de cancer de l'estomac au Japon...

Il ne s'agirait pas de copier nos aïeux sans comprendre l'essence de leur plan alimentaire.

Illustrons par un cas amusant (pour nous, pas pour le testeur), que j'adapte d'un article de

Excès d'omega 3 en farines de poisson

« Quand les farines de poisson [il y a quelques années] se sont avérées économiquement moins onéreuses que les protéines végétales, elles furent utilisées pour l'alimentation des animaux, et plus particulièrement celle du bétail. Or, ces produits contiennent des graisses très insaturées ; mais elles sont naturellement peu riches en antioxydants qui protègent les acides gras polyinsaturés contre les effets agressifs de l'oxygène. Leur contenu en vitamine E est très restreint. Elles sont par conséquent facilement oxydables. Les animaux qui furent nourris avec des farines rancissaient littéralement sur pied, ils étaient atteints d'une maladie dite des « graisses jaunes ». Les porcs en souffrirent le plus. Mais d'autres espèces furent aussi atteintes. Pourquoi le prix du vison augmenta-t-il considérablement en l'espace d'un ou deux ans ? Car ces précieux animaux reçurent des farines de poisson, simultanément dans un très grand nombre d'élevages. La conséquence fut la maladie, qui provoqua, entre autres, la perte des poils, résultat tout à fait contestable dans ce cas. Le vison de qualité s'étant fait subitement rare, son prix augmenta. »

(Les bonnes graisses, J.-M. Bourre, Seuil Points, 1994)

Raymond **Peat** : *Les matières grasses en contexte*^{*1}. Peat y mentionne l'expérience d'un chercheur en lipides américain, H. Sinclair, qui s'est astreint à consommer pendant cent jours une alimentation inspirée des doses de graisses que consomment les Inuits. « H. Sinclair a publié dans un journal scientifique le résultat de ses observations : ses taux de peroxydes lipidiques sanguins atteignaient un taux cinquante fois supérieur à la normale. Il déclara pourtant ne pas se préoccuper des effets tératogéniques de tels taux sur sa progéniture car, dans le même temps, son taux de spermatozoïde était descendu à ... zéro. »

Que s'est-il donc passé pour que **Sinclair** obtienne des résultats si différents des Inuits ? Selon Peat, « dans ces cultures traditionnelles, c'est l'animal entier qui est consommé, cerveau et glandes

*1 <http://raypeat.com/articles/nutrition/oils-in-context.html>

Mais enfin, ce n'était pas le même produit ! Le nouveau colza est tout autre. L'article Fallon/Enig détaille l'utilisation traditionnelle du colza en Chine, Inde, Japon et, surtout, les traitements traditionnels (à basse température, sans désodorisants et sans solvants chimiques, bien sûr !).

La conclusion des auteurs de l'article (et de Bibi) ? Consommez de l'huile de colza modifiée si vous n'utilisez pas d'autre apport en omega-3, et ce, même au risque de dépasser les doses physiologiques (voir page 116 et tout le chapitre V). Consommez-en si vous êtes en toute bonne santé et si vous mangez une belle dose de saturées par ailleurs, puisque c'est la condition pour que les omega-3 soient bien métabolisées.

L'huile de colza est souvent citée dans la liste des huiles dans mes livres, sauf dans les topos où, traitant de sujets fragilisés, je préfère être plus prudente. Regard en coin aux nutri-thérapeutes de ma connaissance: il est piquant d'oser tester des nouveaux produits comme ce colza modifié sur les personnes moins bien portantes ! Nous sommes dans le même cas de figure que pour le soja : allez-y franco si vous ne connaissez pas de problème de santé, soyez prudents si vous êtes fragile.

VI. QUELLES GRAISSES CHOISIR AU QUOTIDIEN ?

Voilà qui est bel et bon, vous dites-vous. J'ai bien lu tout le dossier théorique, mais comment intégrer ces jolies infos dans mon quotidien ?

Dans mon topo *Nourritures Vraies*, j'ai exposé les concepts qui sous-tendent mon approche de la nutrition : la *Cuisine Nature* et l'*Assiette Ressourçante* (voir définitions ci-après). Le dénominateur commun entre ces deux visions est qu'on y emploie des graisses originelles.

Je décrirai ici quelques graisses peu connues en cuisine actuelle: l'huile de coco, la graisse de palme, le saindoux, le blanc de boeuf, le beurre clarifié. Les autres matières grasses originelles sont supposées connues des lecteurs des *Topos*.

J'illustrerai aussi les choix possibles en matières grasses sur la base de quelques cas de figure : le régime de croisière d'une personne bien-portante omnivore, la période de cure saisonnière, le végétarien (en cure de ressourcement ou en régime de croisière), le cas des « canaris de la modernité »^{*1}.

^{*1} néologisme que j'ai créé pour qualifier une nouvelle catégorie de mangeurs, à la biochimie bizarre, souvent victimes de sensibilités chimiques multiples, d'hyperactivité, de candidose systémique. Un topo entier leur est consacré: *Canaris de la Modernité*, le topo numéro 10.

Cuisine Nature



Que dit la *Cuisine Nature* des matières grasses ? Dans cette forme de cuisine que j'illustre dans mes livres pratiques, on n'allège surtout pas les menus, puisque les graisses sont indispensables au bien-être et au fonctionnement de tout le métabolisme.

En justes proportions : on n'élimine aucune source, mais on équilibre les types de matières grasses.

On privilégie les graisses originelles à des doses de 3 à 6 cuill. soupe de graisses crues par jour, en ajout dans les plats (les doses dépendent du profil individuel, certains mangeurs peuvent avoir besoin de dix cuillers).

On les consomme en partie sous forme de graisses crues ajoutées après cuisson: huiles V.P.P.F. ou même crème ou beurre de lait cru. On cuit à l'huile d'olive, au beurre clarifié, à l'huile de coco ou à la graisse de palme.

On choisit des fromages de lait cru et des oléagineuses non rôties, quitte à les cuire chez soi. On cuit en douceur les aliments gras (viandes, poissons, etc. — vapeur ou cuissons basse température au four).

On évite toutes les plastigraisses, qui sont toutes les graisses déjà ajoutées aux aliments préparés (croissants, mayos en pots, tous les aliments dits allégés, etc), les margarines, les huiles raffinées ou les beurres allégés; ainsi que toutes les graisses surcuites en industrie (huiles végétales hydrogénées et cuites, margarines, etc., sources d'acides gras TRANS).

Assiette Ressourçante - définition



L'*Assiette Ressourçante* est le pendant thérapeutique, exposant douze de la version *Cuisine Nature*. Cette dernière consiste à choisir des aliments frais et sains, que la nature humaine est prête à traiter dans les proportions justes selon la nature propre de chacun (son profil). Sans plus de difficultés. Dans l'*Assiette Ressourçante*, en revanche, on emploie les aliments pour leur versant « remède ». Cette approche requiert le choix de produits de haute qualité nutritive, de source garantie sans résidus de fabrication ou de traitement, essentiellement issus de l'artisanat de qualité et de l'agriculture biologique,

les plus proches possible de leur état naturel. Les aliments sont totalement dépourvus d'additifs, quels qu'ils soient. Sont même exclus de l'assiette les additifs jugés généralement « anodins ». Les menus sont exempts d'acides gras TRANS, ces graisses « artificielles » dont le dossier scientifique s'alourdit de jour en jour. Le sucre ajouté n'apparaît que de temps en temps dans les menus. La nourriture est alors composée en toute grande majorité d'aliments utiles pour le corps, des produits identifiables, qui ne constituent pas une charge physiologique, mais « nourrissent » d'énergie. C'est un mode alimentaire « écologique » dans la mesure où l'on y respecte l'écologie du terrain humain au lieu de lui imposer des contraintes. Nourri de la dose juste de nutriments de base (protéines, glucides, lipides) et de leur cohorte de mirlitons que sont les micro-nutriments (vitamines, minéraux, hormones végétales, flavonoïdes et consorts), le corps peut cultiver bien-être physique et psychique dans une écologie intérieure d'équilibre. Outre que les aliments seront alors vos remèdes, vous éviterez des « micro-stress alimentaires » qui se cumulent aux innombrables agents stressants d'aujourd'hui, cette charge toxique que peuvent représenter les additifs et les mauvaises graisses tout autant que les résidus de traitement.

L'*Assiette Ressourçante* est au rendez-vous dans chacune des cures des *Topos*, depuis l'assiette de base décrite dans *Nourritures Vraies* jusqu'à *Mes Nerfs en Paix*, décrite dans *Canaris de la Modernité*. Elle constitue une forme de cuisine temporaire dans la mesure où, faute d'y être contraint lorsqu'on habite au fond des bois ou que la maladie chronique l'exige, il est virtuellement impossible de s'y tenir en permanence, à tous les niveaux - — ce qui serait parfaitement praticable en *Cuisine Nature*. Je propose la forme de cure de quinze jours afin que les mangeurs puissent tester pendant au moins quelques semaines à quel point les aliments peuvent être des adjuvants de santé remarquables.

L'*Assiette Ressourçante* porte une attention particulière aux matières grasses, qui doivent être originelles (voir page suivante). Selon la cure adaptée au profil du mangeur, on y propose des doses différentes de matières grasses, choisies dans des catégories différentes. Dans le cas des cures, on tâche de n'utiliser les graisses que crues, ajoutées après cuisson, par exemple.

animales (beurre, fromages, lard, bœuf persillé, etc.) et de la famille coco (graisse de palme non hydrogénée, coco râpée, lait de coco, huile de coco) plutôt que les huiles végétales (olive, colza, etc.). En réalité, on y consomme plus de soixante pour cent des calories sous forme de graisses, saturées en majorité.

VII. CUIRE SANS NUIRE (FRITURES, PÂTISSERIES, ETC.)

Je chante les propriétés pharmacologiques des graisses et je pourfends la mouvance lipidophobe actuelle. Cependant, j'aurais grand peine à démontrer que les graisses ont encore une quelconque utilité diététique, après cuisson vive. On peut douter qu'il puisse subsister grand-chose des vitamines E, F, A et des autres nutriments si indispensables à notre bien-être, mais nous nous sommes conditionnés culturellement à aimer les produits frits. Il est virtuellement impossible de s'en passer sauf pendant les rares périodes de cures que certains d'entre nous ont le courage de s'imposer. Et puis, si nous-mêmes pouvons nous passer d'aliments frits, forts de nos certitudes nutritionnelles, qu'en est-il de nos chers ados ? Quel parent peut se targuer de les avoir convaincus d'éviter ces grands classiques populaires alors qu'à chaque coin de rue ils sont tentés par une petite frite, un *chicken dip* ou une fricadelle ? Plutôt que de laisser vos enfants manger n'importe quoi n'importe où, je vous invite à leur préparer vous-même les plats de friture qui les tentent. Rêvons ensemble : nous pourrions peut-être limiter ces produits et n'en consommer qu'une fois par semaine ?

Contrefeu des fritures

Si l'on se place du point de vue de l'alimentation remède, la friture est un mode de cuisson occasionnel — de fête, dirons-nous. Nous sommes encore loin de l'apparition des dangereux hydrocarbures du barbecue du débutant (où les graisses s'écoulant du poisson ou de la viande atteignent parfois 500°C), mais il est difficile de trouver une utilité diététique aux aliments frits, ce qui est aussi le cas des produits surrôtis en industrie (les céréales du petit déjeuner, etc.). Il nous faut plutôt trouver le contrefeu des dégâts collatéraux que ces types de cuisson peuvent occasionner: il faudrait qu'en parallèle vous ayiez une alimentation très riche en nutriments, basée sur des aliments frais et les plus sains possibles. En effet, non seulement les graisses consommées n'ont plus aucun apport nutritionnel, mais ces cuissons à très hautes températures produisent des substances qui contribuent au vieillissement de l'organisme, que l'on nomme en anglais AGE (*Advanced Glycation Endproducts*) et en français PTG (*Produits Terminaux de la Glycation*, l'un d'eux portant le nom de Maillard, nom que reconnaîtront les initiés en nutrition). Ces réactions pro-inflammatoires dans l'organisme, responsables de lésions cellulaires, tissulaires et vasculaires, sont contrées par les nombreux phytonutriments, vitamines et minéraux apportés par un plan alimentaire équilibré.

Résistance à la chaleur

Vous avez certainement vécu l'épisode où, préparant un petit plat au wok, vous passez un peu trop de temps à ciseler les oignons : l'huile a tellement chauffé qu'elle est déjà en train de fumer. Elle vient de passer son point de résistance, qu'on appelle précisément point de fumée. Si vous continuez jusqu'à près de 300°C, elle va atteindre le *flash point* (s'embraser) Au point de fumée, elle commence alors à se décomposer

encore plus qu'en simple chauffe. Dès que la fumée apparaît, il n'y a pas moyen de récupérer l'erreur. Il faut jeter le produit et recommencer, sinon vous faites ingurgiter à vos convives et à vous-même des aliments cuits dans l'équivalent du goudron d'un paquet de cigarettes (sans mentionner le goût qui sera désastreux).

Les graisses utilisées pour les cuissons vives comme le poêlage à vif (wok, steak poêlé, etc.) doivent pouvoir supporter de hautes températures. Le sujet se compliquera avec la friture (plus loin), car les graisses devront supporter des cuissons répétitives à de très hautes températures.

Quelles sont les graisses les plus résistantes à la chaleur ? Contrairement aux croyances récentes, l'huile d'olive n'est pas la plus résistante des matières grasses à la chaleur. Si l'on s'en tient aux huiles et graisses originelles, la température critique de début de fumée se situe à 190°C pour l'huile d'olive extra vierge. Elle s'élève à 177°C pour l'huile de coco vierge ou l'huile de sésame vierge, à 190°C pour la graisse d'oie ou de canard, à 210°C pour le saindoux et le blanc de bœuf, à 240°C pour la graisse de palme.

Le beurre frais n'a une température critique que de 130°C alors que, sous sa forme clarifiée¹, il peut atteindre plus de 230°C. Il est alors parfait pour les cuissons à feu très vif, au wok, par exemple. Aucune société ne l'a encore utilisé en friture à ma connaissance.

Les autres huiles VPPF sont trop riches en AGE pour pouvoir être chauffées. Limite de l'huile de tournesol ou de carthame : 107°C, par exemple. Leur variante oléique annonce un point de fumée à 160°C, mais je note que les producteurs comme Vigean proposent de ne pas les cuire...

Si l'on en juge par les tableaux de points de fumée

¹ le *ghee* des Indiens, dont j'ai donné la recette dans *Mes Racines en Cuisine*

toxiques. Nombre d'entre nous procèdent à ce nettoyage lors du renouvellement du bain seulement... Le vrai perfectionniste veillera d'ailleurs à garder le bain de friture hors friteuse, dans un récipient fermé au froid, après l'avoir filtré après chaque utilisation. Voilà qui peut en décourager plus d'un !

Petit détail technique capital pour les cuisiniers faisant pour la première fois des fritures avec des « pains » de graisse solides à température ambiante (blanc de bœuf ou palme): il est crucial de les découper grossièrement pour qu'ils couvrent les résistances de la friteuse sur toute la longueur, faute de quoi celles-ci sauteraient en chauffant à blanc. Si cela arrive, ne jetez pas l'appareil pour autant ! Actionnez le petit bouton de sécurité qui se trouve en général à l'arrière.

VIII. LA CURE MISS PIGGY

La cure *Miss Piggy* est une adaptation ressourçante et ménagère des préceptes des régimes very-low-carb-very-high-fat déjà présentés au chapitre I. Sous sa forme extrême, elle peut même être une variante de la diète cétogénique (zero-carb, very-high-fat).

Cette cure sera utile pour des cas assez rares de personnes qui mangent en dépit de leurs besoins profonds et que l'on voudrait convaincre de tester une autre voie. On trouvera dans cette cohorte: les multirécidivistes de régimes, les victimes d'épuisement chronique, les personnes souffrant de sensibilités chimiques multiples (dont la candidose), entre autres. Ce sont très souvent des mangeurs qui suivent aveuglément les conseils des uns (régimes minceur) et des autres (régimes végé & Cie), sans s'écouter réellement. Ces personnes pourraient pratiquer des cures moins radicales sur le plan de la transition, comme *Nouvelle Flore* (dans *Du Gaz dans les Neurones*) ou *Décrochez-des-Sucres* (dans *Cinglés de Sucres*). Cependant, dans ces deux derniers cas, les mangeurs peuvent encore surdoser le quotidien en végétaux. Les effets de bien-être ne s'en feraient pas ressentir aussi rapidement qu'avec la cure *Miss Piggy*.

A

A.G.E 74
 acide linoléique conjugué 28
 acides gras à chaîne courte et moyenne 28
 acides gras à chaîne courte ou moyenne 81
 acides gras essentiels 74
 Acrylamide 60
 AGCM 99
 AGPI: force et faiblesse 65
 aliments « light » 35
 Aliments frais aux justes proportions omega-6/3 115
 Aliments les plus gras 26
 allégé: mythe 35
 anti-vitamines F 58
 Arickx 53
 assaisonner: graisses pour 137
 Atkins 41

B

« bonnes » graisses,
 « mauvaises » gras 70
 Bant 41
 beurre allégé 36
 Beurre clarifié 136
 Bondil 55
 bourrache 121

C

Calcul mental des acteurs de la ration grasse 32
 canari de la modernité 143
 Canaris de la Modernité 2
 Cancer 99
 cancer 95
 Cinglés de Sucres 2
 Classification des matières grasses 66

coco 133
 coco (huile) 98
 Colpo: Antony 90
 colza: Huile de colza: oui ou non?ça dépend du contexte! 122
 Compositions précises en acides gras 69
 copra 134
 Cuire à l'huile de colza? 110
 Cuire avec quelles huiles 149
 Cuire de l'huile de lin ? 109
 Cuisine Nature 128; résumé choix des graisses 128
 Cuisine Nature à Toute Vapeur 2
 Cuissons: (Assiette Ressourçante) 143
 Cuissons simples 146

D

d'Adamo 22
 désodorisées 49
 Desserts en Famille 2
 diétocrate 15
 Dobromylskyj: Petro alias Peter 44, 91
 doses conseillées de graisses 22
 Du Gaz dans les Neurones 2
 Dukan 42

E

eicosanoïdes 57
 Enig: Mary 91
 étiquette: Comment lire une étiquette ? 131
 étouffée: graisses pour cuire à l' 138

éviter les sources d'omega-6 119

F

flash point 150
 Force et faiblesse des AGPI 65
 Friture 157
 fritures: graisses pour 138
 Fruits de la Vie 2

G

Germes de Gourmands 2
 ghee 136
 Gloutons de Gluten 2
 glycospingo-lipides 28
 Groves: Barry 44

H

hexane 50
 Historique d'une maldonne 80
 Homo Optimu 43
<http://high-fat-nutrition.blogspot.com> 44
<http://homodiet.netfirms.com/> 43
 huile de coco 98
 huile de foie de morue 117
 huile de palme 134
 Huiles de friture classiques 155
 huiles pour mincir? 38
 Hydrogénation 54
 Hyperlipid 44
 hypothèse lipidique: définition 15

I

Inuits 39, 112
 isomérisation 56

K

Kekwick 41
Kousmine 80
Kwasniewski 43

L

LCHF 45
light 35
lin: huile - cuire 109
lipidophobie 31
Low-carb high-fat 45

M

margarines bio 55
Masterjohn 96
Matières grasses: catalogue
ressourçant 131
mayonnaise: graisse pour la 137
Mélange d'huiles pour une
vinaigrette 139
menus: cure Miss Piggy 163
Mes Nerfs en Paix: les recettes 2
Mes Racines en Cuisine 2
Mes Recettes Antifatigue 2
mincir: des huiles pour 38
Miss Piggy: cure 143
Mon Assiette en équilibre 2
Monopoly des graisses 132
Mythe de l'allégé 35

N

Nourritures Vraies 2

O

Okinawa 39
omega-6/3: Aliments frais aux
justes proportions 115
Optimal Nutrition 42
Organisation Mondiale de la Santé
22
Ornish 23

P

paradoxe nutritionnel 14
Paraffine 34
Peat 99, 113
peroxydation 108
Petits Déjeuners et Collations

Nature 2

point de fumée 48
Pritikin 23
Proportions de sat/mono/poly?
76
Propriétés pharmacologiques
25

Q

Qualité originelle 24
Quand j'étais Vieille 2
Quelles graisses dans quel
cas 140
Quelles huiles en cuisine?
137
Qui a Peur du Grand Méchant
Lait? 2

R

Raffinage 49
Ravnskov 85; Uffe 89
RBD 51
régime pauvre en graisses et
riche en hydrates de 84
régime plus classique à la
Française: doses 85
régimes santé prônant le gras
41
résidus 50; (cuissons) 149
Rosétains 92

S

Saindoux 136
sauces cuites: graisses pour
les 138
Sauter: graisses pour 138
Sears 104
Sinclair 113
Skinny on Fats 23
sociétés premières et les
doses de graisses 39
solvants 50
Stabilité à l'oxydation 149
Sursimplification théorique 65

T

t. I: Nourritures Vraies 2
t. II: Mon Assiette en équilibre

2

t. IV: Qui a Peur du Grand
Méchant Lait? 2
t. IX: Quand j'étais Vieillet.
2
t. V: Du Gaz dans les
Neurones 2
t. VI: Gloutons de Gluten 2
t. VII: Cinglés de Sucres 2
t. X: Canaris de la
Modernité 2
t1: Cuisine Nature à Toute
Vapeur 2
t10: Un Jules en Cuisine
Ressourçante 2
t11: Desserts en Famille 2
t2: Petits Déjeuners et
Collations Nature 2
t3: Tartes Végétariennes et
Légumineuses 2
t4: Une Cure Antifatigue 2
t5: Mes Recettes Antifatigue
2
t6: Germes de Gourmands
2
t7: Mes Racines en Cuisine
2
t8: Fruits de la Vie 2
t9: Mes Nerfs en Paix: les
recettes 2
Tartes Végétariennes et
Légumineuses 2
Taubes 85
Théâtre Rural 2
Théorie lipidique 83
trans: danger des naturels?
61; erreur factuelle 1
59; voies de toxicité 57
Tristes effets de la
lipidophobie 30

U

Un Jules en Cuisine
Ressourçante 2
Une Cure Antifatigue 2

V

Vertus des graisses laitières
25
vinaigrette 139

Vitamine F ou AGE 74

W

Weston Price Foundation 91
Wulzen 28
www.cholesterol-and-
health.com 96
www.cocoscience.com 96
www.cuisinenature.com 2
www.lestoposdetaty.com 2
www.mercola.com 51
www.thincs.org 89