

Collection LES TOPOS experts  
**Pour comprendre plus que savoir**

**Un topo expert sur les dégâts de la lipiphobie et sur les vertus des matières grasses bien ciblées  
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'oméga-3, pourquoi remettre en cause l'hypothèse cholestérol et certaines postures nutritionnellement correctes en matière de lipides.

Sur un ton profane mais très documenté, Taty Lauwers expose 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.

L'auteur traite des choix au quotidien : quelles graisses utiliser pour quel cas en cuisine, combien de matières grasses utiliser en permanence, en cure de drainage, en période de ressourcement, pour les moins bien portants ?

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.



**Taty Lauwers s'adresse en particulier aux multirécidivistes de régimes minceur et aux victimes d'épuisement chronique (qu'elle fut en son temps), qui le sont devenues entre autres par une lipiphobie conjointe à un plan alimentaire dénué de nutriments.**



18.50 €  
éditions Aladdin  
[www.lestoposdetaty.com](http://www.lestoposdetaty.com)  
D2015-10532-02



éd. Aladdin

Pour qui sonne le gras ?

TATY LAUWERS

TATY LAUWERS

LES TOPOS EXPERTS

# POUR QUI SONNE LE GRAS ?

## Se soigner avec des graisses



# TABLE DES MATIÈRES

Quelques  
extraits  
choisis

## 5 AVANT-PROPOS

## 11 INTRODUCTION

## 19 MANGER MOINS GRAS?

- Qui écouter? 19
- Propriétés pharmacologiques des graisses 23
- Les sociétés premières et les doses de graisses 26
- Cancer et graisses 28
- Tristes effets de la lipidophobie 31
- Mythe de l'allégé 33
- Des huiles pour mincir? 35

## 39 LES PLASTIGRAISSES

- Petit manuel du bousilleur de graisses 40
- Haro sur les résidus 41
- Acrylamide & C<sup>ie</sup> 43
- Acides gras TRANS 44
- Voies de toxicité des TRANS - hypothèses 47
- Hypothétique danger des gras TRANS naturels 50

## 55 LES HUILES VÉGÉTALES

- Classification des matières grasses 56
- Composition en acides gras 61
- Proportions de chaque catégorie? 62

## 71 CHOLESTÉROL ET SATURÉES

- Historique d'une maldonne 71
- Le mythe du cholestérol 75
- Les hérétiques de la Théorie Lipidique 76
- Pauvres Rosétains 81
- Cholestérock 'n roll 83
- Les œufs et mes artères... 84
- Quelles graisses saturées en cuisine nature? 85
- Mamzelle coco 86
- Inadaptés à la coco? 90
- Coco & Cie 90
- Le blanc de bœuf 93
- Le saindoux 93
- Le beurre clarifié ou ghee 94

## 97 LES OMÉGA-6 ET -3

- Mon père disait... 97
- Recul historique : observations sur le terrain 102
- Cuire de l'huile de lin? 104
- Ils ont bons dos, les Inuits 105
- Faut-il éviter les sources d'oméga-6? 108
- Onagre et bourrache : les oméga-6 prédigérés 110

## 115 GRAISSES RESSOURÇANTES : SELON PROFIL

- S'écouter, le vrai secret 115
- La cure de départ d'un bien-portant 119
- Une cure de drainage pour un bien-portant 119
- La cure de départ d'un malade chronique 120

## 128 INDEX

## 130 CATALOGUE ALADDIN

## 133 CUISINE NATURE CHEZ ALADDIN

# AVANT-PROPOS

Depuis mon incursion dans le joli monde de la nutrition pour me prémunir d'une rechute de cancer (1994), 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 de recherche que cela sonnait faux. Cette intuition avait 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.

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, je mangeais maigre quasi en permanence — et dire que les quelques matières grasses que je m'autorisais étaient des plasti-graisses (p. 39), 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 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, je sentis que je devais ajouter bien plus de graisses saturées au quotidien que les doses conseillées par cette grande dame de la nutrition. Ce revirement m'a poussée 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 huit années que ces recherches m'ont permis d'enfin suivre mon instinct profond, j'ingère en quantité des graisses réputées toxiques (les saturées)<sup>1</sup>. Bénie 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 débouboulée 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* » (p. 130).

---

<sup>1</sup> Saturé, acides gras essentiels, oméga, 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 topo très pointu de la collection.

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 à la 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 déglissements précoces...

Devenue par la force des choses spécialiste de l'épuisement chronique — 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 —, je rencontre tant et plus de victimes de fibromyalgie (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* »).

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 bévée est courante : je suis moi-même tombée dans ce travers, si j'en juge par mon propre comportement lipidophobe passé.

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 lipiphobie ?

Qui n'entend qu'une cloche n'entend qu'un son, dit-on par chez nous. Laissez-moi donc faire retentir dans ce tome 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.

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 mérite une vie de recherche, et je n'apporte ici qu'un simple éclairage latéral. Les données que je soumetts 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 ?

Je ne me concentre ici que sur mes deux axes de travail : transmettre des infos vérifiées pour que le mangeur choisisse en conscience et l'aider à placer les graisses en contexte : on ne consomme pas les mêmes doses ni les mêmes sources selon son état organique et selon son profil profond. Mon mantra personnel : les graisses sont originelles ou ne sont pas si l'on veut les utiliser comme remèdes (voir encadré ci-après).

*Si l'on veut mettre en perspective l'analyse qui suit, bien que ce livre soit rédigé pour pouvoir être lu indépendamment des autres tomes experts de la collection, il peut s'avérer utile de lire au préalable le premier topo : « Nourritures Vraies » (p. 130).*

## GRAISSES ORIGINELLES

Dans mon topo « Nourritures vraies », je définis le concept de graisses originelles de manière assez stricte. Quasi aucun mangeur ne peut se tenir en permanence à un tel cahier des charges, à moins d'être un ressuscité à la vie par la grâce des huiles, comme moi. La plupart des consommateurs s'astreindront à respecter au moins cinquante pour cent de ces critères en régime de croisière, cent pour cent en période de cure, quel que soit le profil et l'état organique.

Les graisses originelles sont achetées nues et crues, quitte à être cuites chez soi, en douceur.

Le beurre et la crème sont non pasteurisés (donc « de lait cru » et non du beurre allégé ou du beurre reconstitué, encore moins produit avec des enzymes manipulés génétiquement).

L'huile végétale s'appelle Vierge Première Pression à Froid et n'a pas subi de traitement risquant de dénaturer ses apports nutritifs, comme la désodorisation à 120°C (le cas de l'huile de tournesol pourtant V.P.P.F., pourtant bio, qui vient de me cligner des yeux sur les rayons d'une grande surface).

Cela inclut tous les aliments réalisés avec ces graisses. Les vinaigrettes/citronnettes et mayonnaises sont donc faites maison et non achetées en bocal (qu'il soit bio ou non).

Les aliments naturellement gras (viandes, fromages, poissons, mais aussi avocats, par exemple) sont considérés comme apport de graisses originelles lorsqu'ils sont achetés crus et nus. Les fromages seront donc de lait cru, les œufs seront frais, les viandes, non transformées. Les amandes, noisettes, etc. (toutes les formes d'oléagineuses) seront consommées nues et crues, non rôties. Les purées d'amandes, noisettes, etc. vendues en magasins bio sont des graisses originelles.

Des illustrations en photo plus loin (p. 127).

# INTRODUCTION

Il paraîtrait que les graisses saturées comme le beurre et les viandes grasses sont directement responsables de maladies cardiovasculaires ? Que nous devons absolument ajouter au quotidien des oméga-3 ( $\Omega-3$ ) et éviter les oméga-6, dont les vertus nous ont pourtant été chantées sur tous les tons depuis quarante ans ? Que 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 XIX<sup>ème</sup> 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 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 oméga-3 provenant des poissons gras entre autres, les Françaises du Sud-Ouest faisaient preuve d'une aussi grande longévité et d'une aussi excellente santé ? Pas beaucoup de poissons gras au quotidien à Toulouse, non ?

« Tant que l'on stigmatisera les graisses sans préciser s'il s'agit de graisses originelles (p. 9) 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.

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, dont les tenants sont aux manettes des recommandations officielles actuelles.

Selon l'hypothèse lipidique, datant des années cinquante, 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*.

« 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 classiques 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. La plupart des pistes que j'ouvre ici sont avérées par les études statistiques lorsqu'elles sont étudiées sans œillères. 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.

### Science, historique et terrain

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).

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 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 nous le faire croire le matraquage publicitaire, à nos dépens et au bénéfice des grands groupes alimentaires.

Pour appréhender ces paradoxes qui ne sont qu'apparents, je vous propose ici 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 ces trois pans du réel.

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 guillemets, 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) 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— 80.000 sujets dans leur Étude des Infirmières Américaines et 50.000 sujets dans celle des Professionnels de Santé.

Or, bien que l'analyse rigoureuse de ces vastes études épidémiologiques démontre 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 l'ont fait : 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 d'autres exemples plus loin (p. 71).

*La force de ma triple approche « science-historique-terrain » ? Elle permet de relativiser certains dogmes. Vous pourrez ainsi 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 !*



Je me limiterai à mentionner ici une réalité qui devient de plus en plus évidente aux passionnés de nutrition. J'en ai déjà touché un mot dans un autre topo, sous l'intitulé « *Piège des compilations d'études scientifiques* » — voir les bonus sur la page internet de ce livre.

En gros, la « communication » 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 mon précédent article « *Pour se désintoxiquer des propagandes expertes* » (même page du site) 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. Au retour d'une longue visite dans des centres médicaux en Chine, une équipe de chercheurs allemands fait analyser en laboratoire les complexes utilisés par tradition en tisanes thérapeutiques. Résultats annoncés par l'un des scientifiques avec une belle assurance : « *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,

*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.*

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, nos aïeux n'étaient pas petits, sales et malades !

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 osent les saturées face aux polyinsaturées.

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



# MANGER MOINS GRAS ?

## Qui écouter ?

**V**oilà 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 mincir.

Il a aussi été prouvé que manger maigre en permanence ne protège en aucun cas du cancer ou d'autres troubles dégénératifs, comme les maladies auto-immunes qui deviennent si courantes de nos jours, sans parler des maladies cardiovasculaires. Il est dommage que tant de professionnels de la santé, de coachs personnels et de gourous alternatifs continuent à professer de telles contre-vérités.

Les régimes traditionnels de nos aïeux, tout comme ceux des peuples premiers encore vivants, hors famine, comprennent près de quarante pour cent de la ration alimentaire en graisses saines — non en volume, mais en calories.

Beaucoup de diététiciens et d'alternutritionnistes recommandent même de limiter les graisses à 20% de la ration alimentaire. C'est vite dépassé si l'on veut manger à sa faim.

Des naturo comme Peter d'Adamo (l'auteur des livres sur le régime selon le groupe sanguin) conseillent de se restreindre à une cuiller d'huile par jour, ce qui est utile pour une petite cure de démarrage. Il est à craindre que, tenus plus longtemps que le mois de ce nécessaire

## QUALITÉ ORIGINELLE DE CES MATIÈRES GRASSES

Le paradoxe français<sup>\*1</sup> fait beaucoup parler de lui dans les couloirs de la nutrition. C'est à qui trouvera quel élément particulier garantit la santé cardiovasculaire des Français alors qu'ils désobéissent globalement aux injonctions des diétocrates. Pour l'un, ce serait l'huile d'olive. Pour l'autre, le vin. Or, les Italiens en consomment autant, sans les mêmes résultats de santé.

Ma petite idée, qui n'a pas encore trouvé écho dans les recherches scientifiques, est peut être trop simple. Les Français semblent plus attachés que la moyenne européenne aux aliments de terroir, de qualité non industrialisée, A.O.C. aux critères stricts. Comment s'expliquer le si faible taux d'obésité en Bretagne, le pays du lourd far breton ... mais région restée proche de ses racines culinaires ?

À étudier sans œillères les us et coutumes alimentaires des Français, l'on pourrait très bien découvrir sous peu qu'ils consomment les justes doses de matières grasses ( plus que les vingt à trente pour cent quotidiens suggérés en général), sous une répartition plus proche des 50% de saturées pour 40% de monoinsaturées et 10% de polyinsaturées que consommaient nos aïeux.

Paramètre qui vient s'ajouter au fait que la France semble être le pays européen le plus proche de ses sources : il n'est pas difficile d'y faire passer l'info sur les graisses originelles, car cela semble une telle évidence pour le Français amateur de cuisine.

C'est en France que les recommandations officielles récentes sont les plus sages. Si l'on résume, « *il est possible de rester en bonne santé et de manger jusqu'à 40% de ses calories sous forme de graisses. Il ne faut plus dénigrer les graisses saturées, car certaines ont même des effets bénéfiques. Il convient de gérer raisonnablement et sans culpabilité les multiples sources de lipides, l'essentiel étant la variété* ».

<sup>\*1</sup> Subtilité sémantique s'appliquant à tous les peuples chez qui l'on diagnostique peu de cas de pathologies cardiaques alors qu'ils mangent « gras » en dépit des diktats de la nutrition moderne (principalement les théories des tenants de l'hypothèse lipidique).

## Propriétés pharmacologiques des graisses

**S**i l'on n'en croit que les publicités, seules quelques huiles seraient des remèdes. L'huile d'olive eut son heure de gloire dans les media, puis ce fut le tour de l'huile de colza, suivie par l'huile d'argan...

Il est vrai qu'on peut dire de l'huile d'olive qu'elle « inhibe entre autres les sécrétions gastriques excessives, stimule la contraction de la vésicule biliaire paresseuse, favorise l'absorption des graisses intestinales, augmente la concentration de sels biliaires, stimule la production hépatique de bile et la lipase pancréatique, provoque l'activité des synthétases, enzymes qui reforment les triglycérides dans les cellules de la muqueuse intestinale. (...) Elle aiderait au TRANSPORT de la vitamine D et favoriserait la fixation du calcium sur la trame osseuse. De plus, elle régulariserait la glycémie et améliorerait le diabète » (extrait d'un de mes propres livres).

Pendant, ces vertus ne se limitent pas à quelques matières grasses élues par on ne sait quel dieu. Simplifions-nous la tâche. Remplacez dans toutes les publicités pour les huiles d'olive ou d'argan le terme « huile » par « beurre » ou « huile de coco », la véracité du texte n'en pâtira pas.

Quoi, le beurre aussi ? me rétorquez-vous.

Mais oui, toutes les graisses offrent des propriétés pharmacologiques, à condition d'être saines, non raffinées, non chimiquées, non triturées à la base et non surchauffées dans votre propre cuisine — et bien sûr équilibrées dans leur dosage et dans leur choix : un peu, de tout !

Même les graisses à la mauvaise réputation en Naturoland peuvent être bénéfiques, comme les graisses saturées et en tout particulier les graisses laitières, mises à mal depuis quelques années.

Le beurre contient des phospholipides, qui améliorent la digestion intestinale des lipides, qui réduisent le cholestérol et les autres lipides sanguins, qui aident à construire et à faire fonctionner le cerveau, qui sont utiles pour la construction de toutes les membranes des cellules du corps et qui stimulent l'immunité.

## DISCERNER DANS LE FOUILLIS D'INFORMATIONS

Une étude publiée dans le *Journal of the National Cancer Institute*, réalisée par le Fox Chase Cancer Center de Philadelphie, indique 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 hypothyrôïde-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.

### Cancer et graisses

**E**n alternutrition, depuis longtemps, il est tenu pour évident que manger gras « nourrit le cancer ». Mais si l'on veut choisir la meilleure assiette pour lutter contre le cancer, il faut d'abord discriminer clairement si l'on est en prévention de cancer, en évitement de rechute de tumeur, en alimentation adjuvante des traitements classiques ou en alimentation comme unique recours après l'échec des thérapies classiques. Ces quatre cas de figure demandent chacun une analyse différente.

Dans leur pratique à multiples entrées (dont l'alimentaire), la doctoresse Kousmine et d'autres nutrithérapeutes comme le docteur

Gerson réduisaient à dix pour cent la part grasse de l'assiette du cancéreux. Au vu du succès de ces thérapeutes sur ces pathologies lourdes (ils recevaient souvent des personnes condamnées par la médecine classique, venant chez eux faute d'un autre recours), on pourrait déduire que les graisses sont un ennemi lorsqu'on lutte contre une tumeur établie, sans l'aide de l'arsenal classique.

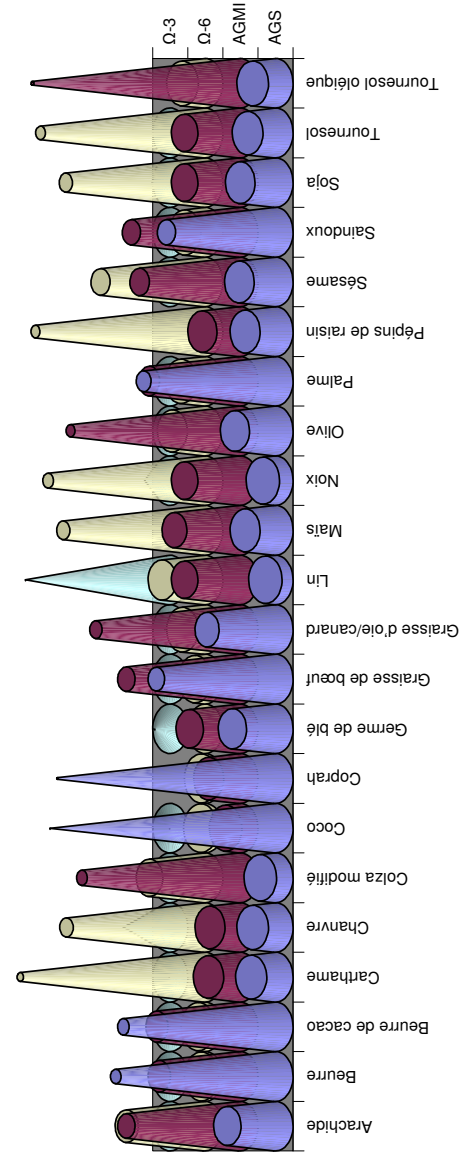
Est-ce pourtant avéré dans les autres cas de figure ? Les graisses originelles sont essentielles à l'équilibre hormonal, nerveux, immunitaire de l'homme. On a de la peine à faire la synthèse entre leur travail sur le terrain et les réalités scientifiques et expérimentales (les récents tests sur l'effet anticancer des diètes céto-géniques).

C'est complexe, oh oui, je l'accorde. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle j'écris des livres : j'essaie de comprendre et je n'ai toujours pas trouvé le fin mot dans cette histoire... Sauf pour mon cas personnel, mais voilà qui ne vous fait pas une belle jambe, n'est-ce pas ?

La pratique « maigre » de Kousmine et Gerson (et d'autres) provient peut-être du fait qu'à leur époque on n'avait pas encore analysé finement les études des années '20, dues à des chercheurs allemands qui avaient démontré que des souris mangeant absolument sans graisses résistaient au cancer. Sait-on quel type de graisse était ingéré par les pauvres rongeurs de laboratoire dans le groupe témoin ? Si c'étaient les plastigraisses que j'imagine, cela expliquerait que les études épidémiologiques soient loin de prouver cet état de fait.

La célèbre étude de Franceschi et al., par exemple, publiée dans le *Lancet* en 1996, qui est la plus vaste sur le sujet du cancer du sein et de l'alimentation (5000 sujets entre 1991 et 1994) a pu démontrer que le groupe de femmes consommant le moins de graisses connaissait, de manière significative, plus de cancers; tout comme ce fut le cas avec le groupe consommant le plus de farineux et de sucres. Une récente étude de l'INSERM en France a souligné le plus haut taux de cancers chez les femmes consommant plus de produits manufacturés (et donc plus d'A.G. trans — [www.hal.inserm.fr/inserm-00294310](http://www.hal.inserm.fr/inserm-00294310)).

Sur son site — [www.second-opinions.co.uk/animal\\_fat\\_breast\\_cancer.html](http://www.second-opinions.co.uk/animal_fat_breast_cancer.html) —, l'auteur Barry Groves relit avec son esprit critique et rationnel habituel, bien informé, les principes de deux études



REPRÉSENTATION  
IMAGÉE DE LA  
COMPOSITION EN ACIDES  
GRAS -- TABLEAU  
(p. 61)

Une représentation imagée pour se rappeler que les graisses saturées dont il vient d'être question ne sont quasi jamais de purs apports d'AGS. Elles apportent aussi des AGMI, des AGPI, selon le mode de culture ou d'élevage. On aimerait

# 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 et les produits gras dénaturés ne sont peut-être pas si angéliques. Les discours monolithiques sur les matières grasses 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.

Il est difficile de faire un choix judicieux en nutrition si l'on reste un consommateur peu acteur de son destin, car la promotion de la margarine et la démonisation du beurre sont l'effet d'un subtil lobbying de la part des huiliers. Contrairement à la propagande, les recherches ont déterminé que c'est la margarine hydrogénée qui détériore les artères et non le beurre. Des données épidémiologiques ont même établi un lien entre le cancer du sein et la consommation de margarine, alors qu'il est désormais démontré que l'huile d'olive ou le beurre ont un rôle protecteur.

Ces A.G.T. semblent intervenir dans la synthèse du « mauvais » cholestérol, inhiber le système de défenses immunitaires et bloquer le métabolisme des acides gras essentiels, entre autres.

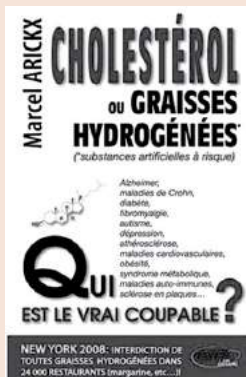
Et les margarines bio ? « *En bio, les margarines ne sont pas hydrogénées* » nous rappelle la journaliste Véronique Bourfe-Rivière dans son article sur les graisses, paru dans *Consomm'Action*, le magazine des Biocoops françaises (automne 2007 — exemplaire complet en pdf via le blog de ce livre). « *Pour que les graisses se solidifient, on a recours à la graisse de palme ou de la graisse de coco, naturellement semi-solides. On y trouve aussi, bien souvent, un colorant, du jus de carotte par exemple pour la margarine fabriquée par Rapunzel, du jus de citron pour la conservation, de la lécithine de soja garantie non OGM pour l'homogénéisation.* »

Présentation de l'éditeur : « *Voilà environ un demi-siècle que l'on mène une guerre sans répit au cholestérol, sous prétexte qu'il est coupable des risques cardiovasculaires et autres maladies inflammatoires.* »

*Aussi incroyable que cela puisse paraître, cette théorie ne repose sur aucune preuve scientifique valable, mais sur une idéologie dictée par des intérêts économiques : vendre entre autres, des hypocholestérolémiants, en nous détournant des vrais coupables... à savoir les graisses partiellement hydrogénées TRANS.*

L'auteur met en pièce « le mythe du cholestérol » et dénonce les prescriptions abusives d'hypocholestérolémiants (statines, hypolipémiants).

Marcel Arickx, brillant chimiste reconnu par ses pairs, aujourd'hui pensionné, nous livre enfin ce qu'il a dû étouffer pendant si longtemps, obligé de respecter le silence imposé aux cadres de ces industries pharmaceutiques : ce livre est un témoignage urgent, une vérité qu'il ne pouvait plus taire ! »



Mangé-je des TRANS ? C'est facile : quasi tout ce qui est « aliment de confort » en non bio est un apport en acides TRANS. Le bio interdit ces techniques.

## Voies de toxicité des TRANS - hypothèses

Marcel Arickx étudie le phénomène par lequel les A.G.T. et les huiles polyinsaturées surcuites en « vernis » peuvent être des pestes pour le métabolisme.

Il émet l'hypothèse que les acides gras TRANS si courants en préparations industrielles (et même artisanales...) peuvent intoxiquer les cellules et provoquer une réaction inflammatoire. « *Ce sont les graisses polyinsaturées essentielles, isomérisées en graisses TRANS ou antivitaminés F, qui sont responsables de plusieurs dizaines de maladies auto-immunes.* »

*Ces antivitaminés pénètrent dans les cellules via les particules LDL. Une fois à l'intérieur, elles devraient être métabolisées, mais elles ne sont pas ou plus reconnues par nos enzymes. La cellule est donc intoxiquée par un corps étranger non métabolisable, qui devra être éliminé par un macrophage spécifique de la cellule impliquée, suit une inflammation avec synthèse d'anticorps dirigés contre le type de macrophage ou type de cellule intoxiquée (...)*

*Toutes les huiles végétales, avant raffinage, contiennent des carotènes (caroténoïdes), des tocotriénols (vitamines E), des ubiquinones (ubiquinones végétales), les deux vitamines « F », les acides gras insaturés qui vont subir hydrogénation et surtout isomérisation pendant les traitements de décoloration, de désodorisation, de dégomme et d'hydrogénation partielle. Les provitamines A (carotènes) vont être transformées en anti-provitamines A, en carotènes isomérisées, incolores, parce que transformées.*

# LES HUILES VÉGÉTALES



**D**es certitudes circulent dans les livres de cuisine saine quant aux qualités et défauts des matières grasses et quant à la proportion de chaque catégorie. Les graisses saturées, par exemple (fromages, etc.), sont démonisées et les graisses polyinsaturées (colza, etc.) sont survantées.

Ces certitudes ne sont valables que lors de la transition d'une assiette franco-belge classique (trop protéinée-carnée, trop riche en saturées et vide en nutriments) vers une plus large palette de sources de matières grasses. Dès lors que l'on est installé dans le plus végé/plus sain, il convient de revenir à un plus juste équilibre entre les saturées, les monoinsaturées (olive, etc.) et les polyinsaturées, sans éliminer aucune source. Que de mangeurs ai-je rencontrés en Végétoland qui souffraient de carences installées par l'évitement des graisses saturées ! Heureusement, l'équilibre revient rapidement dès que le mangeur remet l'église au milieu du village.

À mes débuts, je suis aussi tombée dans le piège d'écouter des affirmations catégoriques comme « *la viande, le poisson, les œufs et le lait sont d'abondantes sources de protéines, mais ce ne sont pas les*

*meilleures : le foie a du mal à assimiler les graisses qu'ils contiennent (...). La digestion de ces protéines nécessite un travail plus important pour l'organisme.*

Dans le texte qui suit, les abréviations seront : acides gras saturés = AGS; monoinsaturés = AGMI; polyinsaturés AGPI.

». C'est juste l'inverse, surtout pour les personnes fragiles ! Ce sont probablement les préparations lourdes



# CHOLESTÉROL ET SATURÉES

« 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 (NdT. 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 cette étude, le professeur William Castilli, écrivait dans les Archives of Internal Medicine en 1992 : « à 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 !

Les mythes et les faits (cancer, cholestérol, etc.)

## Historique d'une maldonne

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.

La mauvaise réputation des graisses saturées dans les années cinquante est due à une erreur d'interprétation des statistiques, car l'on a amalgamé dans les statistiques les acides gras trans naturels et les trans artificiels. Selon les dernières révisions opérées par les autorités américaines, les éventuels dégâts coronariens sont provoqués par les graisses artificiellement saturées comme les margarines ou les graisses cuites sous pression à haute température pour la production industrielle des corn flakes, chips, biscuits, viennoiseries, etc...

qu'il faut éviter les aliments riches en cholestérol pour modérer son taux de cholestérol. Voir par exemple chez la diététicienne et nutritionniste Paule Neryat, pourtant très establishment ([www.ligne-et-sante.com](http://www.ligne-et-sante.com) ou son livre « *Les Vertus des Aliments* »). Mais, bien que cela fait belle lurette que les spécialistes en nutrition se sont rendus compte de la vanité de cette manœuvre, les forces publicitaires sont à l'œuvre. Il ne se passe pas un jour sans qu'on nous rappelle sur papier, à la télé, à la radio qu'il faut manger « sans cholestérol »...

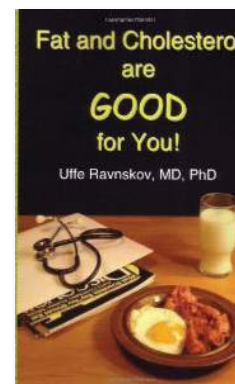
### Les hérétiques de la Théorie Lipidique

**P**renez le temps un dimanche de mauvais temps — facile, dans le Nord — et faites quelques recherches critiques. Découvrez la bibliographie des pages suivantes. Parcourez aussi Réseau des Sceptiques de l'Hypothèse Cholestérol ([www.thincs.org](http://www.thincs.org)).

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 en 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 ?



MÊME LE TRÈS CONSENSUEL TIME MAGAZINE AMÉRICAIN A RÉCEMMENT RECONNU LA BÉVUE DES RECOMMANDATIONS OFFICIELLES (JUIN 2014).

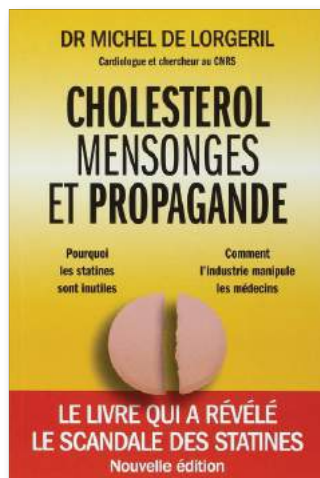


Commençons par l'auteur qui, le premier, m'a fait découvrir cette piste si peu kousminienne. Les anglophones se régaleront de la lecture des livres du néphrologue et chercheur indépendant Uffe Ravnskov : « *The Cholesterol Myths (Exposing the Fallacy That Saturated Fat and Cholesterol Cause Heart Disease)*<sup>\*1</sup> » publié en 2001 et de « *Fat and Cholesterol Are Good for You: What Really Causes Heart Disease* » (2009). 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 finnoise, lors de sa parution en 1992. Nous ne sommes plus en 1933 tout de même !

\*1 ma traduction des titres de Ravskov : « Les graisses et le cholestérol vous veulent du bien – Par quoi sont vraiment causées les maladies cardiovasculaires ? » et « Les mythes du cholestérol (de l'erreur de croire que les graisses saturées ou le cholestérol provoquent les maladies cardiovasculaires) ».

J'ai déjà proposé aux francophones la lecture du livre de Marcel Arickx aux éditions Testez (p. 46) : « *Cholestérol ou graisses hydrogénées, qui est le vrai coupable ?* ». En France, la vedette est le docteur Michel De Lorgeril (chercheur au CNRS, Expert international en cardiologie et nutrition, spécialiste de l'alimentation méditerranéenne et des oméga-3). En 2008-2009, lors de la première édition de ce topo, je ne connaissais pas ce mirifique chercheur français. Je me couvre la tête de cendres.

Entre-temps, j'ai suivi quelques unes de ses interventions, je me demande si je ne suis pas même devenue amoureuse. Quel grand bonhomme : juste, droit, synthétique, non agressif mais ferme, anticomplot mais bien informé. C'est un rêve que cet homme là : le pont entre la naturo et la cardiologie, quoi.



Son blog: <http://michel.delorgeril.info>  
Ci-contre son livre de 2014. Il est l'auteur d'autres livres, comme «*Dites à votre médecin que le cholestérol est innocent, il vous soignera sans médicament*» (2007).

Présentation de l'éditeur. «*Voilà près de 50 ans qu'on mène une guerre sans répit au cholestérol sous prétexte qu'il est un facteur majeur de risque cardiovasculaire.*

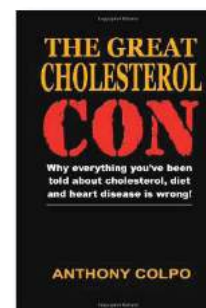
*Résultat : plus de 6 millions de Français sont traités et ceux qui ne le sont pas s'angoissent. Absurde ! écrit Michel de Lorgeril, cardiologue et*

*chercheur de renommée internationale, dans ce document stupéfiant.*

*Le Dr de Lorgeril met en pièces le mythe du cholestérol « et dénonce la prescription abusive des médicaments anticholestérol. Aussi incroyable que cela paraisse, celle-ci ne repose sur aucune preuve scientifique, mais sur une idéologie dictée par des intérêts économiques.*

*Parmi les révélations de ce livre : Le cholestérol bouche les artères ? NON. L'élévation du cholestérol augmente le risque de mourir d'une maladie cardiaque (de façon proportionnelle) ? NON. Abaisser son taux de cholestérol par un régime ou un médicament réduit le risque de mourir d'un infarctus ? NON.*

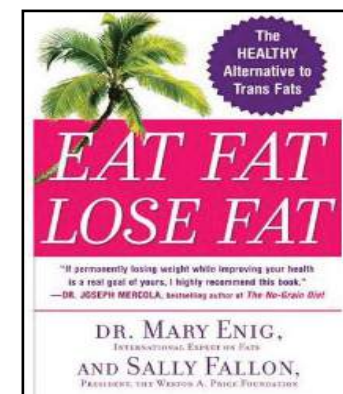
*Outre son coût exorbitant pour l'Assurance Maladie, la guerre anticholestérol a le grave inconvénient de nous détourner des véritables solutions pour protéger notre cœur. C'est pourquoi tout au long de l'ouvrage, l'auteur les délivre sous la forme de conseils pratiques. »*



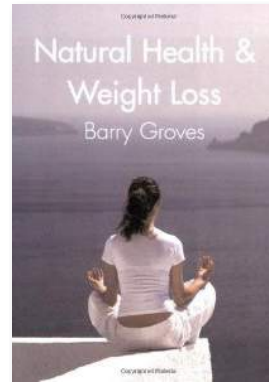
Aussi en anglais seulement : l'ouvrage du coach passionné de nutrition Antony Colpo (*La Grande Escroquerie du Cholestérol*). Les culturistes comme lui sont LA référence en matière d'effets durables de la nutrition. Ils sont des sculpteurs de leur propre corps et ne peuvent se permettre de théoriser. Ceci n'est pas une boutade, c'est une réalité. Les autres spécialistes ? Les vétos ! Comme Peter Dobromylskyj du blog Hyperlipid.

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, (feu) Mary Enig est l'auteur du formidable «*Know Your Fats : The Complete Primer for Understanding the Nutrition of Fats, Oils, and Cholesterol*» (2001, Bethseda Press). Mary Enig était 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 États-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.



« *Natural Health and Weight Loss* » (2007), de Barry Groves. Déjà présenté plus en détail dans un autre topo, il étudie les coulisses des études des tenants de l'hypothèse lipidique. Il démonte avec rigueur 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 ?



Il est aussi l'auteur de « *The Calorie Fallacy: Weigh Less by Eating More* » (1994) et de « *Trick and Treat: How Healthy Eating is Making Us Ill* » (2008)



À ce jour, je n'ai encore rien vu de sa plume traduit en français, mais j'ai découvert une traduction pour les flamandophones de notre beau pays : « *Eet vet word slank* » traduction NL de son « *Eat fat get thin (The High Pro Low Carb Diet: Eat as Much as You Like and Still Lose Weight)* » de 2000.

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 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 ».

Il est vrai qu'en Occident aujourd'hui, on note des carences spécifiques en certains AGPI chez le mangeur lambda, mais ce sont des carences en AGS que l'on observe chez l'amateur type de cuisine végétarienne... C'est à son intention que j'inclus les discours (pourtant peu écolo) sur la coco et la palme (p. 86).

## CHOLESTÉROCK 'N ROLL

Dansons les extrêmes\*1:

L'hypothèse lipidique énonce que :	Or il semblerait que :
Les graisses saturées obstruent les artères.	Les A.G. trouvés dans les athéromes sont constitués de 74% d'insaturés, dont 41% de poly-insaturés.
Le taux de cholestérol total doit être inférieur à 180mg/100ml.	Le taux de mortalité, toutes causes confondues, est plus élevé avec un taux inférieur à ce seuil.
Un régime à faible teneur en graisses est conseillé aux enfants.	Les enfants souffrent alors de problèmes de croissance ou de vivacité mentale. Par ailleurs, un faible taux de matières grasses est associé à un plus grand taux de dépression, de problèmes psy, de fatigue, de violence et de suicide.
Il nous faut remplacer le beurre par de la margarine.	Les consommateurs de margarine ont deux fois plus de maladies cardiaques que les consommateurs de beurre.
Nous devrions manger végé pour nous protéger de l'athérosclérose.	Les végétariens sont victimes de ce fléau au même rythme que les omnivores.
Les graisses saturées empêchent la synthèse des prostaglandines anti-inflammatoires.	Elles améliorent fortement la production de toutes les prostaglandines en facilitant la conversion des acides gras essentiels.

\*1 adapté du magazine de la Weston Price Foundation (été 2007), où vous retrouverez les sources scientifiques de ces affirmations. Il est en téléchargement libre sur leur site. Plus d'infos encore dans le chapitre « Know Your Fats » de leur site [www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org).

## PAUVRES ROSÉTAINS

« Il était une fois<sup>\*1</sup>, 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 bénéficiaient 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 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 ».

Il est vrai qu'en Occident aujourd'hui, on note des carences spécifiques en certains AGPI chez le mangeur lambda, mais ce sont des carences en AGS que l'on observe chez l'amateur type de cuisine végétarienne... C'est à son intention que j'inclus les discours (pourtant peu écolo) sur la coco et la palme (p. 87).

<sup>\*1</sup> 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 oméga-3. Ce qu'on peut être distrait, tout de même...

# LES OMÉGA-6 ET -3



Les  $\Omega$ -3 sont des acides gras que le corps humain ne peut fabriquer seul. Ils sont donc dits « essentiels » à la santé. Je me demande pourquoi je prends le temps de le préciser, alors que tous les mois sortent dans la presse grand public moult articles sur leurs vertus. Les  $\Omega$ -3 auraient des propriétés anti-inflammatoires et anti-âge au point qu'on les vend en gélules aujourd'hui. Vous connaissez certainement un beau-frère, une voisine, un collègue au taux de cholestérol ou de triglycérides trop élevés à qui le médecin a prescrit des gélules d'huiles de poissons. C'est pour leur apport en oméga-3. Elles sont même prescrites dans les cas de dépression ou d'hyperactivité. C'est le nouveau Sirop Typhon. 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.

## Mon père disait...

**D**éferlante récente sur les oméga-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'oméga-3 alimentaires.

Peut-on surdoser pour autant la ration en toute impunité ou même se shooter aux gélules de poisson, riches en oméga-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 ?

Dans son best-seller « *Guérir...* », feu le docteur Servan-Schreiber relayait avec enthousiasme cette mode américaine qui veut que les acides gras oméga-3 soient la panacée à tous nos maux. Cette mode est désormais bien installée chez nous. Le docteur Barry Sears, concepteur du régime *The Zone Nutrition* très médiatisé aux Etats-Unis, grand théoricien des voies métaboliques des prostaglandines, fait des mains et des pieds depuis quelques années auprès des autorités nutritionnelles pour faire inclure dans la pyramide alimentaire officielle les oméga-3.

Que penser de cette vague ? Est-il si anodin de surdoser en oméga-3 la ration lipidique quotidienne simplement parce qu'on en observe les bienfaits dans un premier temps ?

« Mais, 'Pa, j'croisais que... » disait l'enfant, à quoi mon père répondait systématiquement « *Laisse donc croire les béguines. Ici, on vérifie* ».

## Ils ont bons dos, les Inuits

**E**xtrait d'un site indépendant (je pouffe...) : « Parmi les oméga-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 cardiovasculaires. ».

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 avoir observé le 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 simple que nous, plus proche des saisons, et surtout dépourvue d'additifs et de traitements industriels dénaturants. Mmmmh, fort dommage : plusieurs facteurs impossibles à commercialiser !

Par ailleurs, les Inuits ne meurent pas de maladies cardiaques, mais 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 Raymond Peat : « *Les matières grasses en contexte* » — [raypeat.com/articles/nutrition/oils-in-context.shtml](http://raypeat.com/articles/nutrition/oils-in-context.shtml).

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 comprises. (...) En consommant le cerveau des animaux sacrifiés, les peuples ancestraux se procurent la partie la plus riche en cholestérol. Or, le cholestérol en présence d'assez de vitamine A et d'une thyroïde en bon état, est converti en hormones stéroïdes comme la pregnenolone, la progestérone et la DHEA. Ces trois hormones font montre d'une large fourchette d'actions protectrices de santé. »

En outre, les Inuits ont un métabolisme basal équivalent à 125% de celui de l'Américain moyen. Ils vivent une forme d'hyperthyroïdie, ce qui leur permet de brûler ce type de graisses.

Peu d'entre nous oseraient des dérives à la Sinclair, mais, mais, mais... par volonté de bien faire, certains s'en approchent. Illustration sur le terrain : Brigitte.

Mon amie Brigitte a suivi une série de cours d'alimentation saine chez un jeune conseiller enthousiaste (et mal informé). Elle assaisonne la salade à l'huile de colza VPPF. Le matin, elle ajoute des graines de lin dans son muesli (ouf ! pas d'huile de lin). Elle consomme viande et œufs bio, moult salades et légumes à feuilles vertes. Elle s'astreint à deux portions de poissons gras par semaine et est devenue accro aux noix. Comme elle est fatiguée, elle vient de s'auto-supplémenter en gélules d'oméga-3. Et bien sûr, elle a éliminé toutes les graisses saturées de son environnement, sur le conseil de son jeune maître.

Arrêtez Brigitte ! V'là qu'elle outrepassse les limites au-delà desquelles les oméga-3 deviennent ... PRO-inflammatoires et même dépresseurs de l'immunité, au lieu de la protéger contre les rouilles diverses de la société moderne et de son âge venant.



**J**e ne crois pas aux conseils nutritionnels figés, le métabolisme humain étant si complexe qu'une même personne peut changer de catégorie d'un mois à l'autre. S'il fallait pourtant illustrer la grande variété de choix, voyons quelques cas de figure.

Pour tous les mangeurs, refrain connu, les graisses seront originelles (p. 9) si l'on veut qu'elles produisent des effets thérapeutiques. On les respecte en cuissons douces (exit le micro-ondes et la marmite à pression).

La deuxième clef valable pour tous : la nutridensité doit être au rendez-vous. Il est vain de soigner son apport en précieux acides gras sans procéder à un équilibrage de la qualité alimentaire générale. L'assimilation correcte des nutriments ne se produira qu'en présence des indispensables vitamines et minéraux, enzymes et oligo-éléments, présents dans des aliments variés, frais, cuits avec respect.

## S'écouter, le vrai secret

**S**en tenant aux classifications habituelles, il s'agit de consommer chaque jour un peu de chaque catégorie du tableau (p. 95), sans démoniser l'une ou l'autre, selon les goûts et selon l'instinct profond, ce subtil petit adjoint qui évite de sérieuses bourdes en nutrition. En effet, certains mangeurs ont besoin, selon leur profil profond, de plus d'huiles

LES GRAINS DE BLÉ ONTIENNENT D'EXCELLENTE  
SOURCES D'ACIDES GRAS. PENSONS AU PAIN ESSÉNIEN,  
OU LES GRAINS SONT BROYÉS PUIS CUITS À TRÈS BASSE  
TEMPÉRATURE.

# INDEX

## A

acide linoléique conjugué 25  
acides gras à chaîne courte et moyenne 25  
acides gras essentiels 57  
acides gras trans 44  
acrylamide 43  
A.G.E 57  
AGMI 55  
AGPI 55  
AGS 55  
AGT 44  
Aliments frais aux justes proportions omega-6/3 112  
aliments « light » 33  
allégé 33  
anti-vitamines F 48  
Arickx 46

## B

beurre allégé 34  
beurre clarifié 94  
beurre et vertus 23  
blanc de bœuf 93  
Bondil 49  
bourrache 110

## C

cancer 29  
cancer et graisses 28  
cholestérol et saturées 71  
Classification des matières grasses 57  
coco 86  
coco (inadaptés) 90

Colpo; Antony 79  
composition en acides gras 61  
consommation ancestrale 64  
coprah 91  
Coulis de courgettes au tournesol germé. 67  
critères (trois) 13  
Cuire de l'huile de lin ? 104

## D

d'Adamo 19  
De Lorgeril (dr. Michel) 77  
désodorisées 41  
DHA 59  
Dobromylskyj; Petro alias Peter 79

## E

eicosanoïdes 48  
Enig; Mary 79  
EPHA 59  
éviter les sources d'omega-6? 108

## G

Gerson (Max) 20  
ghee 94  
Gittleman (Ann Louise) 20  
glycosphingolipides 25  
graisses originelles 9  
Groves (Barry) 80

## H

hexane 41  
huiles pour mincir? 35  
hypothèse lipidique 12; définition 12

## I

Inuits 26, 105  
isomérisation 47

## K

Kousmine 72  
Kousmine (Catherine) 20

## L

light 33  
lipidophobie 31

## M

margarines bio 46  
Masterjohn (Chris) 30  
mayonnaise 67  
mincir 35  
mythe de l'allégé 33

## N

noix de coco 86

## O

Okinawa 26  
Olean 36  
Olestra 36  
oméga-6 et -3 97  
omégas au naturel (où

trouver) 112  
onagre 110  
Ornish 20

## P

palme: malentendu 92  
palmiste 91  
paradoxe nutritionnel 12  
Peat, Raymond 87, 105  
peroxidation 100  
plastigraisses 39  
Pritikin 20  
propriétés pharmacologiques 23

## Q

qualité originelle 22  
quelles huiles en Cuisine Nature ? 66  
qui écouter? 19

## R

Ravnskov (Uffe) 74; 77  
RBD 42  
régime pauvre en graisses et riche en hydrates de 74  
régime plus classique à la Française: doses 74  
résidus 41  
Rosétains 81

## S

saindoux 93  
Sauce au curry Quasi Crue 68  
sauce crue aux herbes 67

sauces crues 66  
Sauce sésamine 67  
Sears 97  
Servan-Schreiber 97  
Sinclair 106  
Skinny on Fats 20  
sociétés premières et doses de graisses 26  
solvants 41  
SuperSize Me 37

## T

Taubes, Gary 74  
Théâtre Rural 2  
trans; voies de toxicité 48  
trans (AGT) 44  
trans naturelles : erreurs statistiques 53  
trans naturels 50

## V

vinaigrette 66  
vitamine A 24

## W

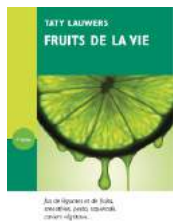
Wulzen 25  
www.cholesterol-and-health.com 30  
www.eufic.org 42  
www.hal.inserm.fr/inserm-00294310 29  
www.ligne-et-sante.com 76  
www.mercola.com 42  
michel.delorgeril.info 78  
www.raypeat.com 87

www.second-opinions.co.uk 29  
www.thincs.org 76  
www.westonaprice.org 43

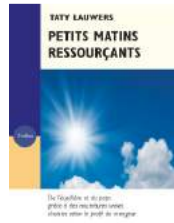
# CUISINE NATURE CHEZ ALADDIN



La cuisson vapeur pour les personnes pressées



Des jus frais et des caviars végétaux pour un fast-food nature



De l'équilibre et du peps grâce à des nourritures vraies bien choisies. Des recettes pour tous les goûts, tous les profils biochimiques



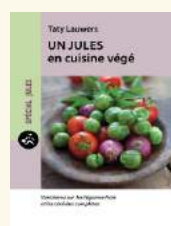
dans la collection de recettes pratiques **Spécial Jules**



L'introduction pour le Jules qui n'a jamais cuisiné



Remise à niveau en paléonutrition



Pour le Jules qui tend vers le végé léger



Pour le Jules qui continue en pur végé

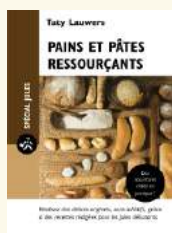
**UN JULES ?** C'est celui qui ne sait pas cuisiner, qui n'a jamais appris, voire qui a peur de commencer. C'est aussi le mangeur qui ne veut pas cuisiner : pas le temps, c'est ringard. Et enfin, on pense ici à celui qui ne peut pas cuisiner : il est en burn-out ou perclus de douleurs articulaires.



Pour des enfants atypiques (les «canaris»)



Pour explorer le mode protéiné, en cuissons douces

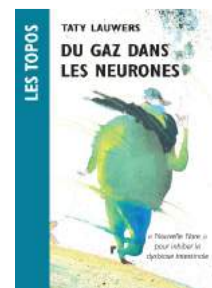


Pour découvrir les basiques en cuisine autonome

# CATALOGUE LES TOPOS

Tous les livres sont signés Taty Lauwers. Mi 2016-début 2017 paraissent les topos experts associés aux topos profanes. **Les topos**

**experts sont signalés d'un rond grisé.** Les dates de parution des prochaines éditions sont précisées sur le site [www.taty.be](http://www.taty.be).



COLOPATHIE ET DYSBIOSE INTESTINALE  
Contient la cure "Nouvelle flore" équivalente à RGS/GAPS™.



Topo expert : quand, pour qui, pourquoi recommander cette cure



LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES  
Contient la cure Détox' Flash, équivalente au Kitchiri des Indiens.



Topo expert pour dissiper les malentendus (à paraître)



GLYCÉMIE INSTABLE  
Contient la cure "décrochez des sucres", équivalente au régime Lutz ou low-carb.



Topo expert: quels paramètres pour accompagner la cure (à paraître)



BURN-OUT  
Une stratégie pour ressusciter.

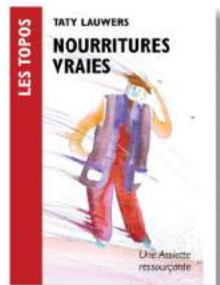


**Le topo expert a paru mi-2015:** Stratégies naturo douces pour requinquer un épuisé chronique



### ENFANTS ATYPIQUES ET NERVEUX

Les « canaris » sont ces enfants qui sont plus intoxiqués par la pollution que déglutés par une dysbiose. Le topo contient la cure "Mes nerfs en paix", équivalente aux régimes Failsafe et Feingold. Topo expert (à paraître).



LE TOPO ESSENTIEL : QUI SUIVRE EN NUTRITION ?  
Les codes d'une assiette ressourçante



UN DRAINAGE HYPOTOXIQUE DE QUINZE JOURS  
Contient la cure équivalant à l'alimentation vivante



LA PALÉONUTRITION  
Contient la cure "Retour au calme", version ressourçante de la paléo



Deux topos experts très spécialisés



aider un végétarien qui a été trop loin (à paraître)



ou comment récupérer un crudivore quand il est cuit (à paraître)