

## 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.