

*« 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 ?

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 — et surtout sur les hanches des multirécidivistes de régimes, qui sont devenus gros à force d'essais minceur. 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 durablement.

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 de limiter les graisses à 20% de la ration alimentaire. C'est vite dépassé si l'on veut manger à sa faim. Des nutritionnistes classiques comme le docteur Jean-Michel Cohen ou 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 « carême », ces conseils lipidophobes ne commencent à provoquer des dégâts organiques en chaîne.