

linoléique générateur de PGE1, TXA1 et LT3, qui contrebalancent (au sein même de la chaîne Ω -6) les effets dévastateurs de l'acide arachidonique, ou que l'acide arachidonique provenant de la viande n'agit pas de la même façon que celui qui provient de la transformation de l'acide linoléique ». Laissez pisser le mérinos ! L'objectif de ces conseillers est de noyer le poisson dans des discours scientifiques vagues. Quelles sont les sources ? Les démonstrations sur le terrain ? Les preuves historiques ?

Chaque fois que j'entends des discours si pointus, je me recentre sur mon passé de lobbyiste. L'info des nutrithérapeutes provient du dernier colloque sponsorisé par ... un producteur de compléments alimentaires, qui a tout intérêt à faire croire au thérapeute que l'humain ne peut pas bien traiter les Ω -3 des graines de lin, par exemple, et qu'il a absolument besoin de gélules d'huile de poisson. Le médecin n'a pas le temps de vérifier les infos soutenant son discours. S'il était à la retraite, il aurait le temps de contre-vérifier les sources. Il noterait par exemple que le groupe pharmaco-industriel en question a sélectionné, dans la littérature scientifique, les études qui confirment ses dires et a laissé de côté les études cliniques justifiant l'utilisation de l'alimentation bien ciblée.

Les nutritionnistes se mordent les doigts d'avoir surconseillé les Ω -6 pendant trente ans, sans avoir insisté sur la qualité VPPF de ces apports ni sur l'équilibre global. *Perseverare humanum est*. Il est navrant que l'on recommence la même erreur et qu'on balance des Ω 3 sans discrimination dans l'assiette du mangeur de base. La documentation internationale est pourtant déjà assez riche en informations sérieuses sur les dangers de peroxydation dans l'organisme (c'est le phénomène de rouille prématurée), sur leur contre-indication avec certains médicaments comme les anticoagulants et sur les troubles immunitaires qui découlent d'une surconsommation d' Ω -3.

Selon la chercheuse en lipides Mary Enig, qui est un de mes relais scientifiques, pour que les acides Ω -3 soient correctement convertis en leurs versions à longue chaîne utiles (EPA-DHA), le régime doit inclure assez de graisses saturées et ne pas contenir trop d' Ω -6 manufacturées.

S'il est vrai que nous sommes beaucoup à être carencés en Ω -3, cette mode risque d'être contre-productive à moyen terme. On ne déséquilibre pas impunément le subtil mobile des acides gras : l'excès est aussi délétère que la carence. En régime de croisière, il ne faut qu'un tout, tout, petit peu d' Ω -3 dans l'apport global (maximum 1,5% de la ration calorique). Et il faut des graisses saturées (coco, viandes ou produits laitiers) pour que les Ω -3 soient bien métabolisés.

Extrait du Canard Enchaîné (14/4/2004), en clin d'œil aux copines qui me reprochent de ne pas abonder dans le sens de leur joli cœur de D. S.-S. qui m'a aussi fort séduite pourtant. Je ne crois pas qu'il ait été malhonnête comme le sous-entendent certains articles. Remercions-le chaleureusement d'avoir si bien médiatisé l'approche naturo globale en France. Pour la part nutrition de cette approche holistique, on peut le trouver un peu pointilliste, peut-être naïf, en tout cas encore trop débutant en nutrition pour être écouté avec autant d'aveuglement. « (...) Plusieurs lecteurs sont étonnés de découvrir que le docteur David Servan-Schreiber, auteur du best-seller (à la gloire des oméga-3) « Guérir le stress » (plus de 400 000 exemplaires : mieux que le Goncourt !), possédait des parts dans la société Isodis Natura, dont il est directeur scientifique, et qui fait commerce d'oméga-3 en gélules. Il détient en fait 10% du capital, et, sollicité par « Le Canard » sur cette participation, préfère ne pas s'étendre sur la question. N'empêche : les 26 000 euros que le docteur Servan-Schreiber a mis sur la table ont tout du bon investissement. (...) Grâce à Isodis Natura, les Français avalent chaque mois plus de 1,8 million de capsules d'oméga-3. (...) L'affaire reste nourissante pour Isodis Natura, dont le chiffre d'affaires jalousement gardé serait d'environ 6 millions d'euros par an pour un bénéfice annuel de 450 000 euros. Un joli filon, qui doit beaucoup au livre du docteur David Servan-Schreiber. « Plus le livre se vend, plus on en profite », reconnaît d'ailleurs son cousin Simon Ferniot, président d'Isodis Natura. »