

produits sont souvent riches en résidus de chimie et en acrylamide (p. 62), je frissonne. La structure moléculaire des TRANS artificiels est difficile à métaboliser. Elle ne se rencontre pas dans la nature : c'est comme si nous recevions une mauvaise clé qui ne correspond à aucune de nos serrures. 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. »

Les sources d'acides gras TRANS sont les seules graisses à éviter radicalement en Alimentation ressourçante. Règle catégorique et sans exception si l'on est en période de ressourcement. Règle qu'on assouplit bien sûr quand on replonge en apnée dans un quotidien tourbillonnant.

Cholestérol ou graisses hydrogénées

« *Cholestérol, non-coupable !* » par Marcel Arickx (nouveau titre pour l'édition 2014). Présentation de l'éditeur : « *Alzheimer, maladie de Crohn, diabète, obésité, fibromyalgie, autisme, dépression, sclérose en plaques, athérosclérose, maladies cardiovasculaires, maladies auto-immunes et bien d'autres s'accroissent de manière inquiétante. Dans cet ouvrage, vous découvrirez que ces pathologies, considérées comme inévitables, incurables, héréditaires, multifactorielles, ne sont pas dues à la fatalité, mais pour partie à des habitudes alimentaires peu adéquates. Des moyens existent pour prévenir ces fléaux mais on a délibérément laissé dans l'ombre des données scientifiques irréfutables. 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. Or 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 : les graisses partiellement hydrogénées. L'auteur met en pièce « le mythe du cholestérol » et dénonce les prescriptions abusives d'hypocholestérolémiants (statines, hypolipémiants). En effet, ce comportement prescripteur médical est en complète contradiction avec les études de Brown et Goldstein, prix Nobel, qui ont démontré scientifiquement que l'hypercholestérolémie est la conséquence d'un manque de récepteurs sur les cellules empêchant le cholestérol, via les LDL, d'y pénétrer. 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 ! »*

