

## 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 pour les personnes à risque. | 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 mangeant maigre 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 [westonaprice.org](http://westonaprice.org). Plus d'infos encore dans le chapitre « Know Your Fats » de leur site.