

Plus aucun nutritionniste bien informé ne propagerait encore l'idée qu'il faut éviter les aliments riches en cholestérol pour modérer son taux de cholestérol. Voir par exemple chez la diététicienne et nutritionniste Paule Neryat, pourtant très establishment ([ligne-et-sante.com](http://ligne-et-sante.com) ou son livre « *Les Vertus des Aliments* »). Mais, bien que cela fait belle lurette que les spécialistes en nutrition se sont rendus compte de la vanité de cette manœuvre, les forces publicitaires sont à l'œuvre. Il ne se passe pas un jour sans qu'on nous rappelle sur papier, à la télé, à la radio qu'il faut manger « sans cholestérol »...

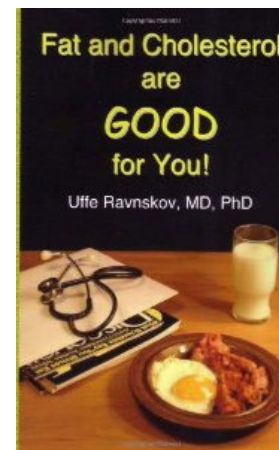
### Les hérétiques de la Théorie Lipidique

**P**renez le temps un dimanche de mauvais temps — facile, dans le Nord — et faites quelques recherches critiques. Découvrez la bibliographie des pages suivantes. Parcourez aussi Réseau des Sceptiques de l'Hypothèse Cholestérol ([thincs.org](http://thincs.org)).

Les rebelles de l'hypothèse lipidique ne sont pas seulement d'obscurs chercheurs SDF (mon libellé propre pour ceux qui refusent le sponsoring trop orienté des industriels, les chercheurs Sans Donation Fixe). Le docteur Sylvan Lee Weinberg, ancien Président de l'*American College of Cardiology*, éditeur actuel de l'*American Heart Hospital Journal*, a

publié dans le *Journal of the American College of Cardiology* en mars 2004 une critique très documentée de l'hypothèse lipidique (« *The Diet-Heart Hypothesis: A Critique* »). Tiens, tiens, tiens, pas d'écho dans les media ?

Même le très consensuel Time Magazine américain a récemment reconnu la bêtise des recommandations officielles (juin 2014).



Commençons par l'auteur qui, le premier, m'a fait découvrir cette piste si peu kousminienne. Les anglophones se régaleront de la lecture des livres du néphrologue et chercheur indépendant Uffe Ravnskov : « *The Cholesterol Myths (Exposing the Fallacy That Saturated Fat and Cholesterol Cause Heart Disease)* » publié en 2001 et de « *Fat and Cholesterol Are Good for You: What Really Causes Heart Disease* » (2009). Ma traduction des titres de Ravnskov : « *Les graisses et le cholestérol vous veulent du bien – Par quoi sont vraiment causées les maladies cardiovasculaires ?* » et « *Les mythes du cholestérol (de l'erreur de croire que les graisses saturées ou le cholestérol provoquent les maladies cardiovasculaires)* ». Il exonère les graisses de toute responsabilité dans les maladies cardiaques. Étonnant à notre époque moderne : son ouvrage a fait l'objet d'un autodafé en public, à la télévision finnoise, lors de sa parution en 1992. Nous ne sommes plus en 1933 tout de même !

J'ai déjà proposé aux francophones la lecture du livre de Marcel Arickx, belgitute oblige (p. 71).

En France, la vedette est le docteur Michel De Lorgeril (chercheur au CNRS). En 2008-2009, lors de la première édition de ce topo, je ne connaissais pas ce mirifique chercheur français. Je me couvre la tête de cendres. Entre-temps, j'ai suivi quelques unes de ses interventions, je me demande si je ne suis pas même devenue amoureuse. Quel grand bonhomme : juste, droit, synthétique, non agressif mais ferme, anticomplot mais bien informé. C'est un rêve que cet homme là : le pont entre la naturo et la cardiologie, quoi. Son blog : <http://michel.delorgeril.info>. Ci-aès son livre de 2014. Il est aussi l'auteur de « *Dites à votre médecin que le cholestérol est innocent, il vous soignera sans médicament* » (2007).