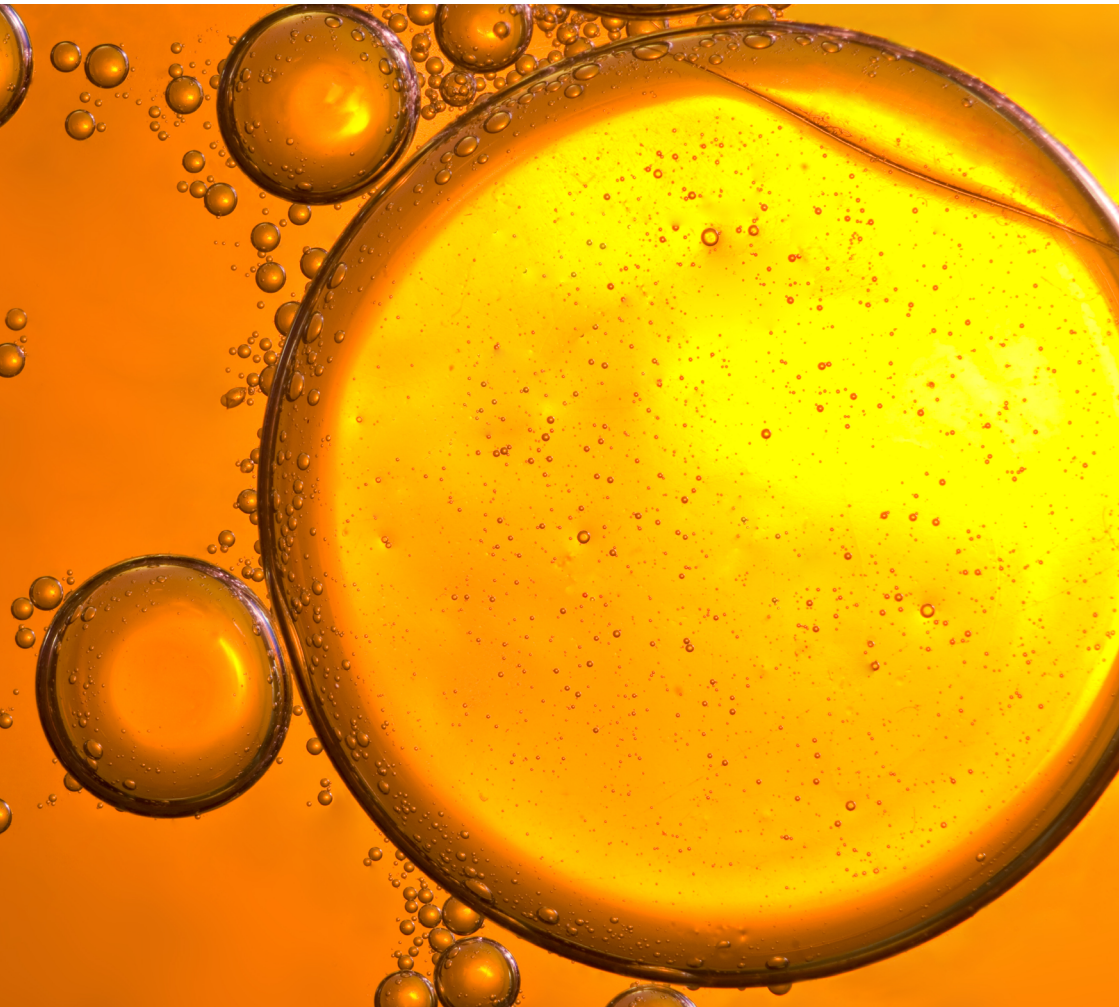


# LES HUILES VÉGÉTALES



**D**es certitudes circulent dans les livres de cuisine saine quant aux qualités et aux défauts des matières grasses et quant à la proportion de chaque catégorie qu'il nous faudrait intégrer dans notre assiette au quotidien. Les graisses saturées, par exemple (fromages, etc.), sont démonisées et les graisses polyinsaturées (colza, etc.) sont survantées. À mes débuts, je suis aussi tombée dans le piège d'écouter des affirmations catégoriques comme « *la viande, le poisson, les œufs et le lait sont d'abondantes sources de protéines, mais ce ne sont pas les meilleures : le foie a du mal à assimiler les graisses qu'ils contiennent (...). La digestion de ces protéines nécessite un travail plus important pour l'organisme.* ». C'est juste l'inverse, surtout pour les personnes fragiles ! Ce sont probablement les préparations lourdes à l'Occidentale qui les rendent indigestes, ou nos traditionnels mélanges de trop d'aliments au cours d'un même repas. Leur composition nutritionnelle pure est telle que le corps ne doit presque pas produire d'enzymes pour les digérer, au contraire.