

# INDEX

## A

acide linoléique conjugué 33  
acides gras à chaîne courte et moyenne 33  
acides gras essentiels 77  
acides gras trans 63  
acrylamide 62  
A.G.E 77  
AGMI 76  
AGPI 76  
AGS 76  
AGT 63  
Aliments frais aux justes proportions omega-6/3 134  
aliments « light » 43  
allégé 43  
anti-vitamines F 67  
Arickx 65

## B

beurre allégé 44  
beurre clarifié 114  
beurre et vertus 30  
biographie auteur 3  
blanc de bœuf 112  
Bondil 68  
bonnes graisses, mauvaises gras 84  
bourrache 130

## C

cancer 37  
cancer et graisses 36  
catalogue Cuisine nature 163

catalogue Les topos 164  
cétogénique 150  
chasseurs 140  
cholestérol et saturées 89  
Classification des matières grasses 78  
coco 104  
coco (inadaptés) 108  
Cohen 26  
Colpo; Antony 96  
composition en acides gras 82  
consommation ancestrale 86  
coprah 109  
Coulis de courgettes au tournesol germé. 155  
critères (trois) 19  
cueilleur 140, 144  
Cuire de l'huile de lin ? 124

## D

d'Adamo 26  
De Lorgeril (dr. Michel) 95  
désodorisées 58  
devenir soi » nutritionnel 3  
DHA 80  
Dobromylskyj; Petro alias Peter 97

## E

eicosanoïdes 67

Enig; Mary 97  
EPHA 80  
éviter les sources d'omega-6? 128

## G

Gerson (Max) 27  
ghee 114  
Gittleman (Ann Louise) 26  
glycosphingolipides 33  
graisses brunes 39  
graisses originelles 14  
groupe sanguin 140  
Groves (Barry) 97  
Guillain 39

## H

hexane 60  
huiles pour mincir? 45  
hypothèse lipidique 18; définition 18  
hypothèse naturo 68

## I

Inuits 34, 125  
isomérisation 66

## K

kapha 144  
Kousmine 3, 27, 90

## L

LCHF 47  
light 43

lipidophobie 41

## M

margarines bio 64  
Masterjohn (Chris) 38, 130  
mayonnaise 156  
mincir 45  
mono-insaturées 77  
mythe de l'allégé 43

## N

noix de coco 104

## O

Okinawa 33  
Olean 46  
Olestra 46  
oméga-6 et -3 117  
omégas au naturel (où trouver) 134  
onagre 130  
originelles 14, 29  
Ornish 26

## P

palme: malentendu 111  
palmiste 109  
paradoxe nutritionnel 18  
Peatariens 132  
Peat, Raymond 105, 125  
peroxidation 120  
plastigraisses 57  
poly-insaturées 77  
Pritikin 26  
propriétés pharmacologiques 30

## Q

qualité originelle 29  
quelles huiles en Cuisine Nature ? 154  
qui écouter? 25

## R

Ravnskov (Uffe) 92; 95  
RBD 60  
régime pauvre en graisses et riche en hydrates de 92  
régime plus classique à la Française: doses 92  
résidus 60  
Rosétains 99

## S

saindoux 112  
saturées 77  
Sauce au curry Quasi Crue 157  
sauce crue aux herbes 155  
sauces crues 154  
Sauce sésamine 155  
Sears 117  
Servan-Schreiber 117  
Sinclair 126  
Skinny on Fats 27  
sociétés premières et doses de graisses 33  
solvants 60  
poly-insaturées 77  
Stop & go 145  
SuperSize Me 55

## T

Taubes, Gary 92

Théâtre Rural 2  
trans; voies de toxicité 67  
trans (AGT) 63  
trans naturelles : erreurs statistiques 71  
trans naturels 69

## V

vinaigrette 154  
vitamine A 31

## W

Westman (docteur) 98  
Wulzen 32  
www.eufic.org 60  
www.ligne-et-sante.com 94  
www.michel.delorgeril.info 95  
www.raypeat.com 105  
www.second-opinions.co.uk 37  
www.thincs.org 94  
www.westonaprice.org 62