

# INTRODUCTION



Il paraîtrait que les graisses saturées comme le beurre et les viandes grasses sont directement responsables de maladies cardiovasculaires ? Que nous devons absolument ajouter au quotidien des oméga-3 ( $\Omega-3$ ) et éviter les oméga-6, dont les vertus nous ont pourtant été chantées sur tous les tons depuis quarante ans ? Que la santé résiderait dans le choix de plats aussi maigres que possible ? Ah oui ? C'est si sûr ? Comment alors s'expliquer qu'à la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle, un médecin de famille même citadin rencontrait à peine un seul cas d'infar' dans toute sa carrière ? Or, à cette époque, nous n'avions pas, dans le Nord, accès à l'huile d'olive si vantée dans les media pour ses vertus de protection du cœur. Les graisses étaient le beurre, le saindoux, le blanc de bœuf, consommées sans limite de quantité sauf la disponibilité.

Comment justifier aussi que, dans la même étude qui a mis en exergue les Crétois dont la santé est réputée tout devoir aux oméga-3 provenant des poissons gras entre autres, les Françaises du Sud-Ouest faisaient preuve d'une aussi grande longévité et d'une aussi excellente santé ? Pas beaucoup de poissons gras au quotidien à Toulouse, non ?

Comment appréhender rationnellement les améliorations de taux de cholestérol et de triglycérides chez les mangeurs pratiquant le régime Atkins, alors que la teneur en graisses saturées hypothétiquement

dangereuses de cette pratique est élevée ? Comment comprendre qu'un des traitements efficaces de l'épilepsie consiste en un régime basé sur plus de quatre-vingt pour cent de graisses par jour (souvent choisies parmi les saturées, à nouveau) ? Le premier chapitre de cet opus se concentrera sur une question simple « est-il sain de manger maigre ? » (p. 27). Le chapitre suivant envisagera un paramètre souvent oublié dans les énoncés: traite-t-on de vraies matières grasses ou de plastigraisses (p. 63) ?

*Au chapitre 3, je porterai un regard latéral sur les mantras autour des huiles végétales (p. 81). C'est au chapitre 4 (p. 95) que l'on reverra, toujours sous l'angle latéral, les croyances autour du cholestérol et des graisses saturées. Au chapitre suivant (p. 125), je m'attaque à un sujet controversé: le danger ou l'utilité des omega-6 et -3, domaine où règne, oh surprise! les croyances les plus irrationnelles. Par «irrationnel», j'entends non démontré par la science objective, par l'historique ou par le terrain. Je regagne quelques galons aux yeux des tenants de certaines mouvances en consacrant le chapitre 6 au choix individuels — « selon profil »— des matières grasses (p. 151). Dans cette édition digitale, puisque j'ai mes aises question volume, j'ai rajouté l'annexe qui auparavant n'était disponible qu'en [téléchargement numérique](#): « Frira bien qui frira le dernier » (p. 175).*

La géographie de la nutrition regorge de paradoxes : les paradoxes français, méditerranéen, crétois, thaïlandais... tous pays où la consommation de graisses est élevée et la santé cardiaque remarquable. On dit d'un peuple qu'il vit un paradoxe nutritionnel quand on y repère peu de pathologies cardiaques alors que cette population mange gras, élément contredisant les principes de l'hypothèse lipidique, dont les tenants sont aux manettes des recommandations officielles actuelles.

Selon l'hypothèse lipidique (p. 99), datant des années cinquante, les aliments riches en cholestérol et en graisses saturées sont responsables de l'épidémie de maladies cardiovasculaires dans nos pays occidentaux. Cette hypothèse en mérite bien le nom, car elle n'a pas encore fait ses preuves.

*Avis aux experts : j'utilise ici le terme Hypothèse Lipidique pour simplifier le discours, mais il faudrait discriminer entre Diet-Heart Hypothesis et Lipid Theory.*

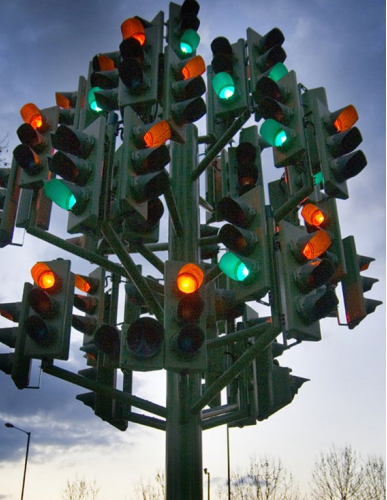
**« Quelqu'un qui aurait assisté pour un peu de temps seulement aux cours gratuits de la grande université de la misère et aurait fait attention aux choses qu'il voit de ses yeux, et qu'il entend de ses oreilles et aurait réfléchi là-dessus, (...) il en apprendrait peut-être plus long qu'il ne saurait dire. »** écrivait Vincent van Gogh dans ses lettres à son frère Théo. J'en connais de ces bourgeois qui vivent une misère organique pitoyable, à force d'écouter les autres au lieu de s'écouter elles-mêmes. Je voudrais tant que cette phrase de van Gogh soit méditée par les petits dictateurs de l'assiette qui nous embuent l'esprit par leurs crispations individuelles sur l'une ou l'autre facette de la vaste nutrition. Qu'ils soient diététiciens classiques ou naturo, on dirait que leur allégeance à une école nutritionnelle compte plus à leurs yeux que le résultat de leurs conseils sur la misère physiologique de nos congénères. La plupart des pistes que j'ouvre ici sont avérées par les études statistiques lorsqu'elles sont étudiées sans œillères. Mon seul objectif est ici de proposer aux mangeurs, ainsi qu'aux thérapeutes les accompagnant, d'utiliser les matières grasses comme remèdes, lorsque cela correspond au profil et à l'état organique présent dudit mangeur.

## Science, historique et terrain

Au-delà des certitudes nutritionnelles du moment, je tâche de vous présenter une synthèse de la nutrition évaluée du point de vue de « ce qu'en dit la science », « ce qu'en dit le bon sens » (la tradition) et « ce qu'en dit l'expérience » (l'observation sur le terrain).

Le premier critère (les tests et découvertes scientifiques) ne nous est pas de tout grande utilité dans le sujet qui nous occupe. Non seulement les diétocrates qui gouvernent nos appétits changent d'avis comme de décennie, mais encore la nutrition est un art. Ce n'est pas une science, comme veut le faire croire le matraquage publicitaire, à nos dépens et au bénéfice des grands groupes alimentaires.

Si on veut malgré tout placer la nutrition sur ce pan du réel, reconnaissons qu'en tant que science elle n'en est qu'à ses balbutiements — par surcroît victime d'amalgames peu rigoureux, étonnants de la



part de scientifiques de haut niveau, mais compréhensibles pour qui sait à quel point la nutrition touche des zones inconscientes irrationnelles.

Quelques exemples ?

Des études démontreraient qu'une ration grasse influe sur les tumeurs ou qu'une alimentation globalement maigre chez les rongeurs les prémunit de la survenue d'un cancer. Si l'on analyse avec précision les

paramètres de l'étude en question, on découvre que les rongeurs ont reçu, outre des acides gras TRANS délétères, une ration principalement composée d'huiles végétales polyinsaturées. Or, celles-ci ont un impact clair sur le cancer si elles ne sont pas équilibrées par d'autres sources de matières grasses saturées et si leur métabolisme n'est pas aidé par de hautes doses d'antioxydants, consommés simultanément. Les résultats de l'étude en sortent tout différents. Comment des scientifiques rigoureux se permettent des conclusions aussi radicales sur la base d'une étude aux paramètres si flous, où les rongeurs sont nourris de malbouffe ?

En mai 2001, le magazine de consommation britannique WHICH publiait un dossier sur le meilleur régime minceur. Les journalistes annonçaient avoir « testé » quatorze des best-sellers du domaine pour déterminer lesquels étaient les plus efficaces. Le mot « testé » est mis entre guillemets, car ce magazine, pourtant réputé pour le sérieux de ses dossiers, a émis des conclusions basées sur leurs propres croyances, sans aucun test réel. Seulement des affirmations consensuelles sur ce que devrait être un régime minceur selon la doxa officielle.

**Pour appréhender les « paradoxes nutritionnels » qui ne sont qu'apparents, je vous propose ici de sortir du cadre et de vous offrir un regard latéral sur les mantras actuels relatifs aux matières grasses. Cet éclairage est, chez moi, basé sur trois critères : la science, le bon sens et l'expérience. Chaque assertion doit idéalement être confirmée par ces trois pans du réel.**

Le chercheur Walter Willett et son équipe (l'école de Santé Publique de Harvard) passent pour d'éminents conseillers en nutrition. Ils viennent de publier leurs recommandations nutritionnelles, qui sont des modélisations basées sur l'analyse détaillée de deux études prospectives incluant 130.000 participants— 80.000 sujets dans leur Étude des Infirmières Américaines et 50.000 sujets dans celle des Professionnels de Santé. Or, bien que l'analyse rigoureuse de ces vastes études épidémiologiques démontre clairement que les graisses saturées sont peu délétères, Willett les démontre malgré tout dans ses conseils et privilégie les huiles polyinsaturées.

Mais enfin ! Pourquoi donc ? Les matières grasses sont dotées de propriétés pharmacologiques extraordinaires; les graisses animales en particulier sont loin d'être les démons que l'on présente tant en diététique classique qu'en alternutrition. La force des croyances peut rendre les plus fins d'entre nous aveugles à des évidences... Il se fait aussi qu'en nutrition, on pense avec ses tripes. Chaque conseiller du domaine que j'ai rencontré fait comme nos mamans l'ont fait : nous recommandent de manger le plan alimentaire qui lui a personnellement réussi, tout simplement.

Le comble de l'irrationnel en cuisine est atteint par les tenants de l'hypothèse lipidique, incriminant les aliments riches en cholestérol et les graisses saturées dans les troubles cardiovasculaires – irrationnel dont nous verrons d'autres exemples plus loin (p. 95).

Je me limiterai à mentionner ici une réalité qui devient de plus en plus évidente aux passionnés de nutrition. J'en touche un mot dans l'encadré intitulé « *Piège des compilations d'études scientifiques* » (p. 43). En gros, la « communication » publicitaire tend à sursimplifier les résultats scientifiques en utilisant des résumés d'études plus affirmatifs que les études elles-mêmes — sponsoring oblige, les chercheurs veulent justifier leurs subsides si, par hasard, l'étude contredit les souhaits de l'industriel qui a commandé l'étude. En compilant la documentation sur la base des résumés, quasi à l'aveugle, on peut ainsi produire de l'esbroufe à coup de compilations d'études scientifiques sur n'importe quel sujet donné. Fait désolant pour un esprit qui voudrait se référer

**C'est surtout l'équilibre entre les divers apports gras et leur qualité intrinsèque qui fait la santé plutôt que l'apport miraculeux de l'un ou l'autre élément. Nous sommes ici dans une systémique et non dans un rapport calorique pur. Difficile à gérer en nutrition, alors qu'en psychologie la systémique est devenue monnaie courante.**

par sécurité à « la science » : qui voudrait encore porter foi aux conseils de ces « experts scientifiques indépendants » dont les liens complexes avec l'industrie ne leur permettent plus aucune indépendance de parole et de décision ? Je ne suis pas seule à dénoncer les limites floues entre publicités/propagande/information/désinformation dans les media. C'est

une évidence, mais cela va mieux de le dire clairement, n'est-ce pas ?

Dernier bémol aux grands effets de manche de « la science dans mon assiette » : notre approche scientifique actuelle, mécaniciste et hyperanalyste, peut-elle prendre en compte les synergies nutrimentaires ? Souvenir d'une émission scientifique sur Arte en 1995. Au retour d'une longue visite dans des centres médicaux en Chine, une équipe de chercheurs allemands fait analyser en laboratoire les complexes utilisés par tradition en tisanes thérapeutiques. Résultats annoncés par l'un des scientifiques avec une belle assurance : « *C'est un effet placebo, nous n'avons trouvé aucune molécule active* ». Ah, quel triste réductionnisme ! Comment être si sûr de sa conclusion, alors que nos outils modernes ne peuvent probablement pas valoriser les effets synergiques découverts empiriquement par les praticiens chinois ?

Le roi est toujours nu et j'aimerais le clamer encore une fois haut et fort. Malgré quelques dernières découvertes passionnantes en nutrition, il n'y a aucune certitude dans ce domaine, car on ne peut appliquer à des systèmes aussi complexes des mécanismes physico-chimiques que l'on a observés en circuit isolé. Nous nageons dans le domaine des supputations. Prenons donc ces informations pour ce qu'elles sont : des suppositions. Depuis que vous me lisez, vous avez d'ailleurs compris que je vous propose plutôt de tester ces hypothèses sur vous-même et de définir votre propre pyramide alimentaire.

Que nous reste-t-il encore pour faire les bons choix et être sûr de ne pas se tromper de pyramide ? Le bon sens, tiens ! Soutenons notre discernement par un regard en arrière vers nos habitudes culinaires ancestrales et vers les us alimentaires des peuples géographiquement éloignés de nous, restés proches de leurs racines. Dans ce contexte, on acceptera de revoir nos idées reçues : non, nos aïeux n'étaient pas petits, sales et malades !

Seul le bon sens ? Non, bien sûr. Je vous propose aussi l'expérience. En parallèle aux courants nutritionnels consensuels, il est quantité de thérapeutes qui pratiquent avec succès des approches basées sur d'autres critères. Je ferai référence ici à quelques uns d'entre ceux-là qui, aujourd'hui, conseillent avec succès une assiette hétérodoxe, parfois diamétralement opposée aux dogmes diététiques du jour, comme manger gras pour rester mince ou protéger les artères, ou encore osent les saturées face aux polyinsaturées.

“ La force de la triple approche « science-historique-terrain » ? Elle permet de relativiser certains dogmes. Vous pourrez ainsi fermer les oreilles aux allégations un peu catégoriques des tenants de l'un ou l'autre système nutritionnel (la diététique classique ou l'alternutrition) si celui-ci ne vous a pas réussi. Vous pourrez décider par vous-même et écouter l'intuition profonde de ce que demande vraiment le corps, enfin !