

# TABLE DES MATIÈRES

Les encadrés du livre sont repérés en texte décalé,  
en petites majuscules, ci-dessous.

## 11 AVANT-PROPOS

## 19 INTRODUCTION

## 27 EST-IL SAIN DE MANGER MOINS GRAS ?

- Qui écouter ? 27
- Propriétés pharmacologiques des graisses 32
- Les sociétés premières et les doses et qualité de graisses 37
- Cancer et graisses 39
- La fable des tumeurs qui se nourrissent de graisses 41
- Piège des compilations d'études scientifiques 43
- Malentendu sur les graisses brunes selon F. Guillain 44
- Tristes effets de la lipidophobie 46
- Mythe de l'allégé 48
- Des huiles pour mincir ? 51
- Les régimes santé prônant le gras : plus de 40 ans de recul 52
- Optimal Nutrition 54
- Hyperlipid 56
- Médecine : religion des temps modernes ? 57

## 63 LES PLASTIGRAISSES

- Petit manuel du bousilleur de graisses 64
- Haro sur les résidus 66
- Fatales fringales : acrylamide & Cie 68
- Acides gras trans 69
- Cholestérol ou graisses hydrogénées 71
- Voies de toxicité des trans artificiels – hypothèses 72

- L'hypothèse naturo sur la genèse des trans 74
- Hypothétique danger des gras trans naturels 75

## 81 LES HUILES VÉGÉTALES

- Classification des matières grasses 83
- COMPOSITION EN ACIDES GRAS 88
- Proportions de chaque catégorie ? 90

## 95 CHOLESTÉROL ET SATURÉES

- Historique d'une maldonne 95
- Le mythe du cholestérol 99
- Les hérétiques de la Théorie Lipidique 100
  - PAUVRES ROSÉTAIENS 105
  - CHOLESTÉROCK 'N ROLL 107
- Les œufs et mes artères... 108
- Quelles graisses saturées en cuisine nature ? 109
- Mamzelle coco 110
- Inadaptés à la coco ? 115
- Coco c'est qui ? 116
- Le blanc de bœuf et le saindoux 119
- Recette de blanc de bœuf et saindoux maison 121
- Le beurre clarifié ou ghee 122
- Recette de Beurre clarifié (ghee) 122

## 125 LES OMÉGA-6 ET -3

- Mon père disait... 125
- Recul historique : observations sur le terrain 130

Ils ont bons dos, les Inuits 133

Faut-il éviter les sources d'oméga-6 ? 136

REPENSER LA DÉMONISATION DES OMÉGA-6, EN VIDÉO ET POSTER 138

POSTER «REPENSER OMEGA-6 ET INFLAMMATION» 139

Ratio Omega-6 / Omega3 140

POSTER «RATIO OMEGA-6 / OMEGA3: INDIVIDUALISER» 142

Les Peatariens 145

## **151 GRAISSES RESSOURÇANTES : SELON PROFIL**

S'écouter, le vrai secret 152

La diète cétogénique 155

L'ÉQUILIBRE DE NOS AÎEUX EN IMAGE 157

La cure de départ d'un bien-portant 158

Une cure de drainage pour un bien-portant 158

La cure de départ d'un malade chronique 160

LES GRAISSES RESSOURÇANTES EN IMAGES 167

EN PRATIQUE : QUELLES GRAISSES EN CUISINE RESSOURÇANTE ? 168

## **174 FRIRA BIEN QUI FRIRA LE DERNIER**

Cuire sans nuire 174

Cuissons simples 176

Friture 177

Contrefeu des fritures 178

Résistance à la chaleur 179

Résistance à la chaleur : le cas de la friture 181

Stabilité à l'oxydation 181

Stabilité à l'oxydation: le cas de la friture 182

Indice de stabilité pour les fritures 182

Huiles de friture en mélanges 183

La friture bien menée 185

## **186 INDEX**

## **190 CATALOGUE ALADDIN**