



Repenser la démonisation des oméga-6, en vidéo.

Je lis volontiers les articles de Chris Masterjohn, docteur en nutrition américain (p. 32). À l'inverse des médecins paléo qui zonent dans son cercle (les docteurs Kresser, Mercola, etc.), il n'impose aucune prescription alimentaire particulière, à part écouter

ses besoins profonds et respecter le choix de nourritures vraies. Vers la minute 18 de la vidéo *Good Fats vs. Bad Fats & Why Some Inflammation is Good* — pointée directement dans les annexes sur le site de ce livre (p. 2) —, C. Masterjohn explique pourquoi la mode actuelle de se priver d'oméga-6 pour inhiber l'inflammation est une erreur technique. L'ancienne hypothèse a été corrigée depuis dix ans en physiologie de la nutrition, mais elle est propagée encore et toujours par les conseillers « de tous les jours » : on devrait fuir les sources d'oméga-6. Selon ces dernières études, le phénomène inflammatoire ayant une utilité physiologique, il ne faut pas le bloquer, mais bien inhiber son installation au long cours. De plus, en évitant totalement la chaîne des oméga-6 et en surdosant la chaîne des oméga-3, on finit par développer plus d'inflammation qu'on n'en inhibe. La complémentation en oméga-3 (pour bloquer les débuts d'inflammation qui seraient initiés par la chaîne des oméga-6) provoque en fin de compte les mêmes effets physiologiques que... les médicaments qu'un médecin intégratif essaie d'éviter. Le fonctionnement métabolique est similaire. Quel intérêt ?

Onagre et bourrache : les oméga-6 prédigérés

Bien des mangeurs voulant bénéficier des vertus des oméga-6 ne disposent plus, de par leur propre historique ou à cause de leur profil génétique, de la capacité enzymatique suffisante pour assimiler à fond les riches nutriments des huiles de qualité qui en seraient des apports.