

## QUALITÉ ORIGINELLE DE CES MATIÈRES GRASSES

Le paradoxe français<sup>\*1</sup> fait beaucoup parler de lui dans les couloirs de la nutrition. C'est à qui trouvera quel élément particulier garantit la santé cardiovasculaire des Français alors qu'ils désobéissent globalement aux injonctions des diétocrates. Pour l'un, ce serait l'huile d'olive. Pour l'autre, le vin. Or, les Italiens en consomment autant, sans les mêmes résultats de santé.

Ma petite idée, qui n'a pas encore trouvé écho dans les recherches scientifiques, est peut être trop simple. Les Français semblent plus attachés que la moyenne européenne aux aliments de terroir, de qualité non industrialisée, A.O.C. aux critères stricts. Comment s'expliquer le si faible taux d'obésité en Bretagne, le pays du lourd far breton ... mais région restée proche de ses racines culinaires ?

À étudier sans œillères les us et coutumes alimentaires des Français, l'on pourrait très bien découvrir sous peu qu'ils consomment les justes doses de matières grasses ( plus que les vingt à trente pour cent quotidiens suggérés en général), sous une répartition plus proche des 50% de saturées pour 40% de monoinsaturées et 10% de polyinsaturées que consommaient nos aïeux.

Paramètre qui vient s'ajouter au fait que la France semble être le pays européen le plus proche de ses sources : il n'est pas difficile d'y faire passer l'info sur les graisses originelles, car cela semble une telle évidence pour le Français amateur de cuisine.

C'est en France que les recommandations officielles récentes sont les plus sages. Si l'on résume, « *il est possible de rester en bonne santé et de manger jusqu'à 40% de ses calories sous forme de graisses. Il ne faut plus dénigrer les graisses saturées, car certaines ont même des effets bénéfiques. Il convient de gérer raisonnablement et sans culpabilité les multiples sources de lipides, l'essentiel étant la variété* ».

<sup>\*1</sup> Subtilité sémantique s'appliquant à tous les peuples chez qui l'on diagnostique peu de cas de pathologies cardiaques alors qu'ils mangent « gras » en dépit des diktats de la nutrition moderne (principalement les théories des tenants de l'hypothèse lipidique).

## Propriétés pharmacologiques des graisses

**S**i l'on n'en croit que les publicités, seules quelques huiles seraient des remèdes. L'huile d'olive eut son heure de gloire dans les media, puis ce fut le tour de l'huile de colza, suivie par l'huile d'argan...

Il est vrai qu'on peut dire de l'huile d'olive qu'elle « inhibe entre autres les sécrétions gastriques excessives, stimule la contraction de la vésicule biliaire paresseuse, favorise l'absorption des graisses intestinales, augmente la concentration de sels biliaires, stimule la production hépatique de bile et la lipase pancréatique, provoque l'activité des synthétases, enzymes qui reforment les triglycérides dans les cellules de la muqueuse intestinale. (...) Elle aiderait au TRANSPORT de la vitamine D et favoriserait la fixation du calcium sur la trame osseuse. De plus, elle régulariserait la glycémie et améliorerait le diabète » (extrait d'un de mes propres livres).

Pendant, ces vertus ne se limitent pas à quelques matières grasses élues par on ne sait quel dieu. Simplifions-nous la tâche. Remplacez dans toutes les publicités pour les huiles d'olive ou d'argan le terme « huile » par « beurre » ou « huile de coco », la véracité du texte n'en pâtira pas.

Quoi, le beurre aussi ? me rétorquez-vous.

Mais oui, toutes les graisses offrent des propriétés pharmacologiques, à condition d'être saines, non raffinées, non chimiquées, non triturées à la base et non surchauffées dans votre propre cuisine — et bien sûr équilibrées dans leur dosage et dans leur choix : un peu, de tout !

Même les graisses à la mauvaise réputation en Naturoland peuvent être bénéfiques, comme les graisses saturées et en tout particulier les graisses laitières, mises à mal depuis quelques années.

Le beurre contient des phospholipides, qui améliorent la digestion intestinale des lipides, qui réduisent le cholestérol et les autres lipides sanguins, qui aident à construire et à faire fonctionner le cerveau, qui sont utiles pour la construction de toutes les membranes des cellules du corps et qui stimulent l'immunité.