

## CHOLESTÉROCK 'N ROLL

Dansons les extrêmes\*1:

L'hypothèse lipidique énonce que :	Or il semblerait que :
Les graisses saturées obstruent les artères.	Les A.G. trouvés dans les athéromes sont constitués de 74% d'insaturés, dont 41% de poly-insaturés.
Le taux de cholestérol total doit être inférieur à 180mg/100ml.	Le taux de mortalité, toutes causes confondues, est plus élevé avec un taux inférieur à ce seuil.
Un régime à faible teneur en graisses est conseillé aux enfants.	Les enfants mangeant maigre souffrent alors de problèmes de croissance ou de vivacité mentale. Par ailleurs, un faible taux de matières grasses est associé à un plus grand taux de dépression, de problèmes psy, de fatigue, de violence et de suicide.
Il nous faut remplacer le beurre par de la margarine.	Les consommateurs de margarine ont deux fois plus de maladies cardiaques que les consommateurs de beurre.
Nous devrions manger végété pour nous protéger de l'athérosclérose.	Les végétariens sont victimes de ce fléau au même rythme que les omnivores.
Les graisses saturées empêchent la synthèse des prostaglandines anti-inflammatoires.	Elles améliorent fortement la production de toutes les prostaglandines en facilitant la conversion des acides gras essentiels.

\*1 adapté du magazine de la Weston Price Foundation (été 2007), où vous retrouverez les sources scientifiques de ces affirmations. Il est en téléchargement libre sur leur site [www.westonprice.org](http://www.westonprice.org). Plus d'infos encore dans le chapitre « Know Your Fats » de leur site,.