

AVANT-PROPOS

Depuis mon incursion dans le joli monde de la nutrition pour me prémunir d'une rechute de cancer (1994), je ne cesse de m'étonner de la différence entre ce qui nous est recommandé de manger, tant en diététique classique qu'en alternutrition, et ce qui était préconisé au temps jadis par d'ancestrales habitudes. Une petite voix intérieure me soufflait déjà dans ces premières années de recherche que je pouvais repenser ces diktats. Cette intuition avait été amorcée par l'observation sur moi-même des résultats de ma poursuite effrénée de régimes amaigrissants depuis mes quatorze ans (âge auquel je n'étais bien sûr pas grosse du tout), pour terminer à 37 ans à 80 kilos — alors que j'observais des préceptes minceur classiques.

Après quelques années d'étude approfondie de la nutrition en tant que profane très curieuse, cette intuition est devenue une conviction. Ce topo-ci relate l'évolution et les résultats de mes recherches sur le sujet si controversé des graisses.

J'ai profité de cette période pour analyser mon propre passé alimentaire. Obnubilée par les régimes minceur, je mangeais maigre quasi en permanence. Et dire que les quelques matières grasses que je m'autorisais étaient des plasti-graisses (p. 41), pauvre inconsciente de moi ! Ce n'est qu'à la faveur de la découverte du régime de la doctoresse Kousmine à quarante ans que je m'offris enfin des graisses originelles, sous la forme des précieuses huiles végétales vierges et variées que la grande dame recommandait.

Après cinq à six ans de cette pratique du régime Kousmine, à l'impact pourtant considérable dans un premier temps, je sentis que je devais ajouter bien plus de graisses saturées au quotidien que les doses conseillées par ce médecin allopathe dont la pratique était tempérée de naturopathie. Ce revirement m'a poussée à étudier les diététiques chinoise et indienne; ainsi que des auteurs que les naturo ne mentionnent jamais. J'y ai trouvé des pistes expliquant pourquoi j'allais tellement mieux en suivant une voie parallèle à Kousmine. À dire vrai, j'ai mis quelques années à sauter le pas franchement : mon cerveau refusait ce que mon corps demandait.

Depuis près de huit années que ces recherches m'ont permis d'enfin suivre mon instinct profond, j'ingère en quantité des graisses réputées toxiques (les saturées)¹. Bénie soit la Providence qui m'a dotée d'un des profils métaboliques exigeant beaucoup de graisses et de protéines; cela m'offre un quotidien succulent. Grâce à ce péché nutritionnellement originel, j'ai retrouvé le dynamisme et l'allant de mes vingt ans; ma peau, déjà bien débourboulée depuis que j'avais quitté la plastibouffe, a été métamorphosée; j'ai pu me débarrasser des allergies retardées (gluten et laitages entre autres) qui me pourrissaient la digestion. Je ne suis plus frileuse, non plus. Tout cela à l'âge où l'inverse devrait se produire...

C'était le pas de plus qu'il me fallait faire pour récupérer le bien-être perdu au fil de mes nombreuses épreuves de santé — le premier pas étant la désaccoutumance des sucres dont j'ai touché un mot dans *Cinglés de Sucres*; le deuxième étant la remise en forme de la tuyauterie, dont il est question dans *Du Gaz dans les Neurones* (p. 130).

¹ Saturé, acides gras essentiels, oméga, fibromyalgie, etc. : ces termes techniques ne sont pas définis ici, car ils sont supposés connus par les férus de nutrition que doivent être les lecteurs d'un des topos expert, livres les plus pointus de la collection.

Dans ce topo-ci, je me risque sur un terrain particulièrement glissant car, dans ce domaine si irrationnel, le ton des échanges entre experts ou profanes peut tourner à l'hystérique, si pas à la polémique.

Et pourtant, je m'y colle. Pourquoi prendre de tels risques ? C'est que je suis désolée d'observer sur mes congénères les effets collatéraux de la mésinformation rampante sur les graisses. À suivre ces conseils à la lettre, les mangeurs mettent leur fertilité en danger, ils risquent de devenir des fatigués chroniques et de vivre d'autres déglissements précoces...

Devenue par la force des choses spécialiste de l'épuisement chronique — je fais partie des rares personnes en rémission de cette triste affection qu'est la fibromyalgie, que j'ai vécue pendant treize ans jusqu'en 2000 et que peu de thérapeutes comprennent —, je rencontre tant et plus de victimes de fibromyalgie (ou de candidose ou du syndrome de fatigue chronique ou de mononucléose chronique; quel qu'en soit le nom, ces affections sont toutes des variantes de l'épuisement chronique tel que je le décris dans le topo sur le sujet, intitulé *Quand j'étais Vieille*).

À ce jour, je n'en ai pas encore rencontrée une qui ne soit pas carencée en acides gras. Dans la majorité des cas, ces personnes ont suivi, avant que leur corps ne craque, des régimes maigres en permanence ou se sont nourries de fausses graisses comme la margarine ou d'autres aliments industriels riches en acides gras TRANS. La bévée est courante : je suis moi-même tombée dans ce travers, si j'en juge par mon propre comportement lipidophobe passé.

Les causes de ces pathologies sont bien sûr infiniment plus complexes qu'un simple défaut de gras, mais n'est-il pas étonnant d'observer qu'elles n'apparaissent que sur des terrains fragilisés par la version stricte de cette lipidophobie ?

Qui n'entend qu'une cloche n'entend qu'un son, dit-on par chez nous. Laissez-moi donc faire retentir dans ce tome la troisième cloche. Voyons ce que peut dire à propos des injonctions consensuelles en matières de graisses un esprit dégagé de préoccupations mercantiles ou de crispation figée sur une école nutritionnelle aux vues parcellaires.

Je m'interrogerai ici sur les questions les plus courantes des mangeurs conscients. Faut-il éviter les graisses saturées? Faut-il privilégier alors les huiles polyinsaturées? Faut-il limiter les aliments riches en cholestérol? Faut-il limiter la consommation globale de graisses? Faut-il éviter les sources d' Ω -6? Faut-il des Ω -3 pour tous? Faut-il appliquer les mêmes conseils en matière de graisses à tous les mangeurs, en permanence ou par cures? Comment évaluer le choix selon la fragilité digestive?

Le sujet des graisses mérite une vie de recherche, et je n'apporte ici qu'un simple éclairage latéral. Les données que je soumetts à votre attention dans ce topo ne sont pas exhaustives. Il est d'ailleurs impossible d'être catégorique en la matière. Qui voudrait, dans le contexte infiniment complexe de la digestion humaine, résumer en quelques pages l'équation ultime du gras?

Je ne me concentre ici que sur mes deux axes de travail : transmettre des infos vérifiées pour que le mangeur choisisse en conscience et l'aider à placer les graisses en contexte : on ne consomme pas les mêmes doses ni les mêmes sources selon son état organique et selon son profil profond. Mon mantra personnel : les graisses seront originelles ou ne seront pas, si l'on veut les utiliser comme remèdes (voir encadré ci-après).

Si l'on veut mettre en perspective l'analyse qui suit, bien que ce livre soit rédigé pour pouvoir être lu indépendamment des autres tomes experts de la collection, il peut s'avérer utile de lire au préalable le premier topo : « Nourritures Vraies » (p. 130).

GRAISSES ORIGINELLES

Dans mon topo *Nourritures vraies*, je définis le concept de graisses originelles de manière assez stricte. Quasi aucun mangeur ne peut se tenir en permanence à un tel cahier des charges, à moins d'être un ressuscité à la vie par la grâce des huiles, comme moi. La plupart des consommateurs s'astreindront à respecter au moins cinquante pour cent de ces critères en régime de croisière, cent pour cent en période de cure, quel que soit le profil et l'état organique.

Les graisses originelles sont achetées nues et crues, quitte à être cuites chez soi, en douceur. Voir des illustrations en photo plus loin (p. 127). Le beurre et la crème sont non pasteurisés (donc « de lait cru » et non du beurre allégé ou du beurre reconstitué, encore moins produit avec des enzymes manipulés génétiquement). L'huile végétale s'appelle Vierge Première Pression à Froid et n'a pas subi de traitement risquant de dénaturer ses apports nutritifs, comme la désodorisation à 120°C (le cas de l'huile de tournesol pourtant V.P.P.F., pourtant bio, qui vient de me cligner des yeux sur les rayons d'une grande surface). Cela inclut tous les aliments réalisés avec ces graisses. Les vinaigrettes/citronnettes et mayonnaises sont donc faites maison et non achetées en bocal (qu'il soit bio ou non). Les aliments naturellement gras (viandes, fromages, poissons, mais aussi avocats, par exemple) sont considérés comme apport de graisses originelles lorsqu'ils sont achetés crus et nus. Les fromages seront donc de lait cru, les œufs seront frais, les viandes, non transformées. Les amandes, noisettes, etc. (toutes les formes d'oléagineuses) seront consommées nues et crues, non rôties. Les purées d'amandes, noisettes, etc. vendues en magasins bio sont des graisses originelles.

S'il faut réduire quelque chose dans notre assiette, c'est la proportion de plasti-graisses ou fausses graisses industrielles, et d'huiles raffinées. Le choix des graisses originelles implique l'évitement systématique de toutes les graisses transformées à outrance, devenues méconnaissables pour le corps quand elles ne sont pas toxiques. L'une des catégories de graisses à éviter strictement : les trans et les allégés (p. 41).