

Le livre est rédigé pour pouvoir être parcouru en diagonale. À court de temps ? Dépassé par la masse d'informations ? Parcourez d'abord les textes indiqués en type *manuscrit* ou en *italiques*, ainsi que les encadrés grisés, avant de lire le texte suivi.



Pour des raisons de cohérence (on ne peut imaginer que tous les lecteurs lisent tous mes ouvrages, n'est-ce pas ?) je parsèmerai l'ouvrage d'extraits de mes autres livres de la collection *Cuisine Nature* sous la forme d'encarts grisés. Ils sont repérés par le logo ci-contre.

« *L'évident est journallement  
l'étendard des imbéciles.  
Le doute est la foi gênée de  
celui qui sait.* »,

Abraham Chlonsky

Depuis mon incursion dans le joli monde de la nutrition pour me prémunir d'une rechute de cancer, 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 (1994) que cela sonnait faux<sup>\*1</sup>. Après quelques années supplémentaires 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 depuis mes quatorze ans, je mangeais maigre quasi en permanence – et dire que les quelques matières grasses que je m'autorisais étaient des plastigraisses, pauvre inconsciente de moi ! Ce n'est qu'à la faveur de la découverte du régime Kousmine à quarante ans que je m'offris enfin des graisses originelles, sous la forme

<sup>\*1</sup> Intuition qui, soyons honnête, avait déjà 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 diététiques sages (!).

des précieuses huiles végétales vierges et variées qu'elle recommandait. Après cinq à six ans de cette pratique du régime Kousmine, à l'impact pourtant considérable dans un premier temps, j'ai senti que je devais ajouter bien plus de graisses saturées au quotidien que ce que conseillait cette grande dame de la nutrition. Ce revirement m'a poussé à étudier les diététiques chinoises 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 cinq années que ces recherches m'ont permis d'enfin suivre mon instinct profond, j'ingère en grandes quantités des graisses réputées toxiques (les saturées)<sup>1</sup>. Béni 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 débrouillée 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. C'était le pas de plus qu'il me fallait faire pour récupérer le bien-être perdu au fil des épreuves (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*).

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 au

polémique. Et pourtant, je m'y colle. Pourquoi prendre de tels risques ? C'est que je suis si 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<sup>2</sup> spécialiste de l'épuisement chronique, je rencontre tant et plus de victimes de fibromyalgie<sup>3</sup>. 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 bévue est courante : je suis moi-même tombée dans ce travers à 33 ans, si j'en juge par mon propre comportement lipidophobe. 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?

Vous avez entendu la Voix de son Maître par la grâce des medias et de la médecine classique (les règles de la diététique

---

<sup>1</sup> Saturé, acides gras essentiels, omega, 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 de ce huitième topo de la collection.

<sup>2</sup> Je fais partie des rares personnes en rémission de cette triste affection qu'est la fibromyalgie, que j'ai vécue pendant treize ans et que peu de thérapeutes comprennent

<sup>3</sup> 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*.

classique et des conseillers minceur). Vous connaissez peut-être la posture des alternutritionnistes à la Kousmine. Quelques rappels ? Chez quasi tous, il est conseillé de manger maigre et de fuir les aliments riches en cholestérol. En diététique, on amalgame les matières grasses raffinées et les graisses ancestrales; on considère sur le même pied calorique et nutrimentaire les graisses surcuites si pas rances, et les vraies graisses qui ne font rien qu'à vous faire du bien. En alternutrition, on propose au principal de consommer surtout des huiles végétales riches en omega-3 ou omega-9 et d'éviter les graisses saturées (famille viande, beurre & Cie). J'ai pu moi-même écrire dans mes premières années de nutrition : « *Réduisez la consommation des graisses animales, qui ne sont déjà que trop notre écrasant quotidien (le beurre, les fromages gras, les viandes grasses, les charcuteries) ; l'excès perturberait la synthèse des acides gras essentiels salvateurs chez les sujets sains, a fortiori chez les enfants plus fragiles.* » J'étais à l'époque très fidèle aux principes kousminiens, découlant de mes lectures et de mon travail avec l'ex *Ligue Kousmine* belge. Depuis, j'ai été sur le terrain des pratiquant. J'ai accumulé en direct et via les forums internet assez d'expérience pour pouvoir affirmer que, lorsque ces affirmations sont énoncées sans tenir compte de l'état organique et du profil du sujet, on peut se permettre d'y mettre quelque bémol.

Qui n'entend qu'une cloche n'entend qu'un son, dit-on par chez nous. Laissez-moi donc faire retentir 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 (comme ce fût mon

cas lors de ces premières années trop purement kousminiennes). 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'omega-6 ? Faut-il des omega 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 mériterait une vie de recherche, et je n'apporte ici qu'un simple éclairage latéral. Les données que je porte 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?

Ce topo se propose de faire le point sur la théorie, mais je terminerai par trois chapitres très pragmatiques: quelles graisses utiliser au quotidien (page 127), comment cuire ou frire sans nuire (page 145) et comment pratiquer un petit test plus gras que la moyenne, sous la forme de la cure *Miss Piggy* (page 159)...

*Bien que ce livre soit rédigé pour pouvoir être lu indépendamment des autres tomes, il peut s'avérer utile de lire au préalable le premier topo de la collection : *Nourritures Vraies*, pour comprendre l'essence de l'analyse qui suit.*