

"1 ma traduction des titres de Ravskov : *Les graisses et le cholestérol vous veulent du bien – Par quoi sont vraiment causées les maladies cardiovasculaires ?*

son autre livre: *Les mythes du cholestérol (pourquoi c'est une erreur de croire que les graisses saturées ou le cholestérol provoquent les maladies cardiovasculaires).*

Causes Heart Disease (2009^{*1}). Son livre mérite quelques critiques, ne fût ce que parce qu'il exonère les graisses de toute responsabilité dans les maladies cardiaques.

Étonnant à notre époque moderne: son ouvrage a fait l'objet d'un autodafé en public, à la télévision finlandaise, lors de sa parution en 1992. Nous ne sommes plus en 1933 tout de même!

Aussi en anglais seulement, hélas : l'ouvrage du coach passionné de nutrition **Antony Colpo** : *The Great Cholesterol Con* (ou *la Grande Escroquerie du Cholestérol*). Les culturistes comme lui sont LA référence en matière d'effets durables de la nutrition, puisqu'ils sont les sculpteurs de leur propre corps et ne peuvent se permettre de théoriser. Ceci n'est pas une boutade, c'est une réalité.

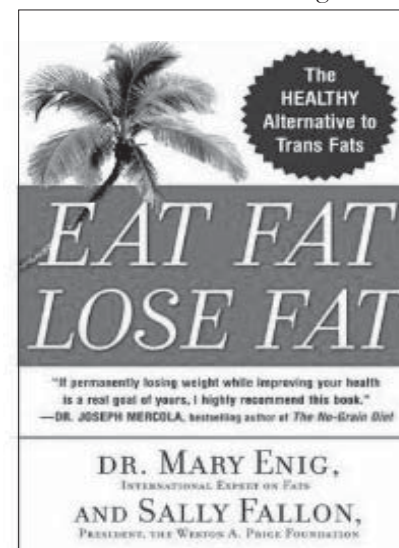
Les rebelles de l'hypothèse lipidique ne sont pas seulement d'obscurs chercheurs SDF (ceux qui refusent le sponsoring trop orienté des industriels). Le docteur Sylvan Lee Weinberg, ancien Président de l'*American College of Cardiology*, éditeur actuel de l'*American Heart Hospital Journal*, a publié dans le *Journal of the American College of Cardiology* (mars 2004) une critique très documentée de l'hypothèse lipidique (*The Diet-Heart*

Hypothesis: A Critique). Tiens, tiens, tiens, pas d'écho dans les media?

Dans d'autres topos, j'ai déjà fait référence à une équipe américaine qui relit la documentation scientifique internationale d'un regard latéral : la Weston Price Foundation. Dans ce topo-ci, je recommande en particulier les écrits d'une de leurs fondatrices, **Mary Enig**, qui est experte de réputation internationale dans le domaine de la biochimie des lipides. Présidente de l'Association des Nutritionnistes du Maryland et éditeur consultant de l'*American Journal of Nutrition*, elle a dirigé un grand nombre de recherches, aux Etats-Unis et en Israël, sur la composition et les effets des acides gras TRANS. Un intérêt récent du monde scientifique et des medias sur les effets négatifs éventuels des acides gras TRANS a attiré

l'attention sur ses travaux.

Peter **Dobromylskyj** et Barry Groves, déjà présentés page 44, étudient les coulisses de toutes les études des tenants de l'hypothèse lipidique. Ils démontent les erreurs des chercheurs qui tordent les résultats de leurs analyses pour qu'ils se moulent dans leur biais de pensée. Ne dit-on pas des statistiques que, comme l'humain, il suffit de les torturer assez longtemps pour leur faire dire ce qu'on veut entendre?



"1 Mary Enig est l'auteur, avec Sally Fallon, de *Eat Fat, Lose Fat: The Healthy Alternative to Trans Fats (Manger gras, Perdez du gras)* où elles donnent des solutions saines pour éviter les TRANS; elles y présentent aussi un plaidoyer sur les vertus des produits de coco, doublé de recettes et de menus. Pour le féru de nutrition plus curieux de la théorie, elle est l'auteur du formidable *Know Your Fats: The Complete Primer for Understanding the Nutrition of Fats, Oils, and Cholesterol* (2001, Bethesda Press).