

Copier les Inuits à l'aveugle : une anecdote

Extrait d'un site indépendant (je pouffe...) : « Parmi les *omega-3*, il existe des acides gras particuliers que l'on appelle EPA (acide eicosapenténoïque) et DHA (acide docosahéxaénoïque). Ils sont présents dans les poissons gras. Ces acides gras ont un effet protecteur pour les artères. En effet, les Inuits, grands consommateurs de poissons gras, ne sont presque jamais atteints de maladies cardio-vasculaires. ». C'est avec de pareils raisonnements que l'on pousse l'Occidental à s'offrir comme cobaye d'une gigantesque expérience en vrai **double aveugle**. L'insistance des firmes pharmaceutiques, de quelque bord qu'elles soient (conventionnelles ou fabricants de compléments alimentaires), à nous voir consommer des $\Omega-3$ est basée sur des études épidémiologiques. Après observation du peu de maladies cardiovasculaires chez les Inuits ou les Crétois, on a essayé d'extraire ce qui, dans leur mode de vie et singulièrement leur alimentation, permettait de les en prémunir. Bien sûr, l'alimentation de ces peuples est équilibrée en $\Omega-3$, mais aussi ils mangent une alimentation plus variée et plus simple que nous, plus proche des saisons, et surtout dépourvue d'additifs et de traitements industriels dénaturants. Mmmh, fort dommage : plusieurs facteurs impossibles à commercialiser !

Par ailleurs, les Inuits ne meurent pas de maladies cardiaques, mais bien assez jeunes d'**hémorragies** cérébrales. Voilà qui nous fait des $\Omega-3$ avec une autre gueule. Tout comme le soja prend une autre tournure quand on connaît les très hauts taux de cancer de l'estomac au Japon...

Il ne s'agirait pas de copier nos aïeux sans comprendre l'essence de leur plan alimentaire.

Illustrons par un cas amusant (pour nous, pas pour le testeur), que j'adapte d'un article de

Excès d'omega 3 en farines de poisson

« Quand les farines de poisson [il y a quelques années] se sont avérées économiquement moins onéreuses que les protéines végétales, elles furent utilisées pour l'alimentation des animaux, et plus particulièrement celle du bétail. Or, ces produits contiennent des graisses très insaturées ; mais elles sont naturellement peu riches en antioxydants qui protègent les acides gras polyinsaturés contre les effets agressifs de l'oxygène. Leur contenu en vitamine E est très restreint. Elles sont par conséquent facilement oxydables. Les animaux qui furent nourris avec des farines rancissaient littéralement sur pied, ils étaient atteints d'une maladie dite des « graisses jaunes ». Les porcs en souffrirent le plus. Mais d'autres espèces furent aussi atteintes. Pourquoi le prix du vison augmenta-t-il considérablement en l'espace d'un ou deux ans ? Car ces précieux animaux reçurent des farines de poisson, simultanément dans un très grand nombre d'élevages. La conséquence fut la maladie, qui provoqua, entre autres, la perte des poils, résultat tout à fait contestable dans ce cas. Le vison de qualité s'étant fait subitement rare, son prix augmenta. »

(Les bonnes graisses, J.-M. Bourre, Seuil Points, 1994)

Raymond **Peat** : *Les matières grasses en contexte*^{*1}. Peat y mentionne l'expérience d'un chercheur en lipides américain, H. Sinclair, qui s'est astreint à consommer pendant cent jours une alimentation inspirée des doses de graisses que consomment les Inuits. « H. Sinclair a publié dans un journal scientifique le résultat de ses observations : ses taux de peroxydes lipidiques sanguins atteignaient un taux cinquante fois supérieur à la normale. Il déclara pourtant ne pas se préoccuper des effets tératogéniques de tels taux sur sa progéniture car, dans le même temps, son taux de spermatozoïde était descendu à ... zéro. »

Que s'est-il donc passé pour que **Sinclair** obtienne des résultats si différents des Inuits ? Selon Peat, « dans ces cultures traditionnelles, c'est l'animal entier qui est consommé, cerveau et glandes

*1 <http://raypeat.com/articles/nutrition/oils-in-context.html>