

J'ai proposé ci-avant la classification habituelle en catégories, afin de me raccrocher au wagon consensuel. Cette catégorisation n'en est qu'une parmi tant d'autres. Par exemple, l'huile de sésame est très riche en omega-6, mais comparée à ses camarades de la même colonne elle est bien plus stable grâce à sa haute teneur en antioxydants. Faut-il alors lui attribuer tous les défauts des AGPI ?

Proportions de chaque catégorie ?

Selon l'ANC français, l'humain nécessite 12 % de sources d'AGS, 15 à 20 % d'AGMI et 5% d'AGPI (dont 4% d' $\Omega-6$ et 1% d' $\Omega-3$). Ces doses sont calculées sur le volume calorique quotidien hors alcool. Certains diététiciens conseillent « $\frac{1}{4}$ d'acides gras saturés (beurre, saindoux, fromage, viande de boucherie et charcuterie...); $\frac{1}{2}$ d'acides gras mono-insaturés (huile d'olive, de colza, margarines non hydrogénées...) et $\frac{1}{4}$ d'acides gras poly-insaturés (huile de noix, soja, tournesol, de pépins de raisin, poisson...) ». Nos aïeux longèves ne mangeaient pas dans ces proportions... Comment choisir ?

Dans mes toutes fraîches années de passionnée de nutrition (la première édition de « *Cuisine nature... à toute vapeur* » date de 1996), je suis tombée dans le panneau de la vision moderniste et réductrice de la diététique. J'ai résumé dans cette première édition les principes nutrimentaires de la docteure Kousmine et classifié les graisses en « bonnes » et « mauvaises ».

Bien que j'aie eu l'intuition de placer des guillemets à ces expressions tout au long du livre, je reconnais ici officiellement mon erreur de jeunesse, chers amis, car... il n'y a PAS de bonnes et de mauvaises graisses.

Les informations biaisées sur les graisses saturées datant des années 1960 à 1980 sont les seules données erronées qui peuvent être corrigées chez Mamma Kousmine. Ne connaissant pas la différence entre TRANS naturels et artificiels, elle interdisait le beurre et limitait

Plus qu'une insistance fanatique sur l'une ou l'autre catégorie, c'est l'équilibre des apports de tous les types d'acides gras essentiels qui est le garant de la santé.

considérablement les graisses laitières chez tous les mangeurs. Corrigez sa méthode en fonction de ces nouvelles découvertes. Elle m'a d'ailleurs autorisée à le faire officiellement ici, la dernière nuit qu'elle m'a parlé en rêve : « *dis leur que je me suis trompée...* ».

L'ajout de graisses saturées est certainement un point crucial pour les végétariens. Un des mantras qui fait le plus de tort à ce merveilleux mouvement alimentaire énonce qu'il

faut « *remplacer les graisses saturées par des graisses insaturées, car les matières grasses de type insaturé, consommées à la place des graisses saturées favorisent la diminution du cholestérol sanguin.* »

Selon mon expérience, cette dérive représente, de conserve avec la surconsommation de dérivés modernes de soja, l'une des sources des dégâts que l'on peut observer à moyen et long terme chez les pratiquants au long cours du végétarisme sans écarts. En effet, le plan végétarien sans viande, sans œuf, sans laitage, sans beurre, peut être singulièrement carencé en saturées.

Si vous êtes fragilisé, de nature ou temporairement, les conseils d'alimentation saine tout-venant de ce type vous conviennent encore moins qu'au mangeur lambda. Les « bonnes » graisses sont alors celles que votre corps est encore capable de traiter. Malgré le refrain entêtant des experts (généralement autoproclamés) qui prétendent que les graisses saturées sont « difficiles à digérer », les personnes à la digestion fragilisée n'assimilent bien que des acides gras à chaîne courte ou moyenne offerts par le beurre, la graisse de palme ou l'huile de coco, pourtant en majorité saturées. Quels beaux sursauts de légèreté chez des personnes qui ont bien voulu réintroduire dans leur cuisine le beurre, le lait de coco ou la graisse de palme ... personnes qui ne digéraient plus aucune graisse et se privaient donc de ce premier des alicaments (contraction de médicaments et d'aliments) que sont les graisses originelles.