

PAUVRES ROSÉTAINS

*« Il était une fois^{*1}, au sommet d'une colline sauvage, une petite ville américaine bénie du ciel depuis sa fondation en 1882 par des émigrés originaires d'une ville d'Italie du Sud. Il se trouva un médecin (...) pour remarquer [... qu'] il y avait moitié moins de crises cardiaques à Roseto qu'à Bangor, Nazareth ou Stroudsburg, trois localités voisines. La première avait été fondée par des colons gallois, la seconde par des émigrés allemands. La troisième, enfin, regroupait différentes ethnies. On supposa d'abord que les habitants de Roseto étaient protégés contre la maladie par un facteur héréditaire. Il n'en était rien, puisque ceux qui n'habitaient pas, comme leur famille, à Roseto n'étaient pas protégés. [Les chercheurs] l'expliquaient par la cohésion sociale et l'étroitesse des liens familiaux qui unissaient les habitants de la ville.*

« (...) La mortalité coronarienne était beaucoup plus faible à Roseto que dans les villes voisines. Elle était inférieure de 72% pour les hommes et de 46% pour les femmes. La mortalité totale y était également moins élevée de 32%. On avait bien remarqué que Roseto différait par son régime alimentaire des autres villes de Pennsylvanie. On consommait principalement des céréales, des légumes et des fruits. Plus de la moitié des familles utilisaient l'huile d'olive [57%]. Toutes buvaient du vin. (...) Mais comme le taux de cholestérol était voisin dans les 4 villes, les chercheurs ne pouvaient croire au rôle protecteur de la diète. Ils ne pouvaient d'ailleurs pas imaginer que des habitudes alimentaires qui allaient à l'encontre des idées de l'American Heart Association puissent être [à l'origine] de la protection remarquable [dont bénéficiaient les] habitants de Roseto.

« Brutalement, entre 1965 et 1974, la mortalité coronarienne augmenta à Roseto de façon spectaculaire. Lorsqu'on procéda en 1985 à une nouvelle enquête sur les habitudes alimentaires, on découvrit que

^{*1} Extrait du livre « *Le Régime Santé* » du docteur Serge Renaud, ouvrage dans lequel ce pappy de la piste alimentaire crétoise explique le rôle joué par les graisses dans la bonne santé des habitants de cette île. Beaucoup de lecteurs n'ont retenu que les oméga-3. Ce qu'on peut être distrait, tout de même...

la consommation d'huile d'olive avait diminué de 50%, tout comme celle de saindoux, de beurre et d'œufs. Informés, comme le reste de la population américaine, du rôle néfaste des graisses et du cholestérol dans la maladie coronarienne, les Rosétains avaient changé de régime et adopté ce que l'American Heart Association appelle le « régime prudent ».

(...)

« Les auteurs de l'étude ont expliqué ce dernier résultat [augmentation du cholestérol sanguin et croissance de la mortalité coronarienne de 100%] par l'évolution accélérée qu'avait connue la société de Roseto : perte de la cohésion sociale et de la solidarité familiale, arrivée d'épouses étrangères ou encore adhésion des nouvelles générations au rêve américain. Il est vrai que ces changements, qui sont indirectement responsables des modifications alimentaires, ont contribué à faire perdre aux habitants leur immunité.

« Lorsqu'on démontre, comme nous l'avons fait, qu'un régime méditerranéen comparé à un régime prudent peut réduire en quelques mois de plus de 70% la mortalité coronarienne, sans pour autant modifier le cholestérol (...), on peut facilement comprendre que l'inverse soit vrai. C'est la triste expérience offerte par Roseto, ville bénie du ciel et qui l'est demeurée tant qu'elle a su rester fidèle à ses coutumes ancestrales ».

Il est vrai qu'en Occident aujourd'hui, on note des carences spécifiques en certains AGPI chez le mangeur lambda, mais ce sont des carences en AGS que l'on observe chez l'amateur type de cuisine végétarienne... C'est à son intention que j'inclus les discours (pourtant peu écolo) sur la coco et la palme (p. 84).