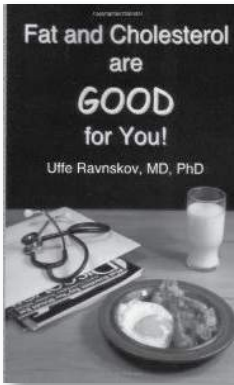


Plus aucun nutritionniste bien informé ne propagerait encore l'idée qu'il faut éviter les aliments riches en cholestérol pour modérer son taux de cholestérol. Voir par exemple chez la diététicienne et nutritionniste Paule Neryat, pourtant très establishment ([www.ligne-et-sante.com](http://www.ligne-et-sante.com) ou son livre « *Les Vertus des Aliments* »). Mais, bien que cela fait belle lurette que les spécialistes en nutrition se sont rendus compte de la vanité de cette manœuvre, les forces publicitaires sont à l'œuvre. Il ne se passe pas un jour sans qu'on nous rappelle sur papier, à la télé, à la radio qu'il faut manger « sans cholestérol »...

## Les hérétiques de la Théorie Lipidique

**P**renez le temps un dimanche de mauvais temps — facile, dans le Nord — et faites quelques recherches critiques. Découvrez la bibliographie des pages suivantes. Parcourez aussi Réseau des Sceptiques de l'Hypothèse Cholestérol ([www.thincs.org](http://www.thincs.org)).

Les rebelles de l'hypothèse lipidique ne sont pas seulement d'obscurs chercheurs SDF (mon libellé propre pour 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 en 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 ?



Commençons par l'auteur qui, le premier, m'a fait découvrir cette piste si peu kousminienne. Les anglophones se régaleront de la lecture des livres du néphrologue et chercheur indépendant Uffe Ravnskov : « *The Cholesterol Myths (Exposing the Fallacy That Saturated Fat and Cholesterol Cause Heart Disease)*<sup>\*1</sup> » publié en 2001 et de « *Fat and Cholesterol Are Good for You: What Really Causes Heart Disease* » (2009). 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

finnoise, lors de sa parution en 1992. Nous ne sommes plus en 1933 tout de même !

---

<sup>\*1</sup> ma traduction des titres de Ravskov : « Les graisses et le cholestérol vous veulent du bien – Par quoi sont vraiment causées les maladies cardiovasculaires ? » et « Les mythes du cholestérol (de l'erreur de croire que les graisses saturées ou le cholestérol provoquent les maladies cardiovasculaires) ».



Même le très consensuel Time Magazine américain a récemment reconnu la bétise des recommandations officielles (juin 2014).



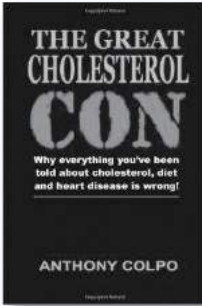
J'ai déjà proposé aux francophones la lecture du livre de Marcel Arickx, belgitude oblige (p. 48) : En France, la vedette est le docteur Michel De Lorgeril (chercheur au CNRS). En 2008-2009, lors de la première édition de ce topo, je ne connaissais pas ce mirifique chercheur français. Je me couvre la tête de cendres.

Entre-temps, j'ai suivi quelques unes de ses interventions, je me demande si je ne suis pas même devenue amoureuse. Quel grand bonhomme : juste, droit, synthétique, non agressif mais ferme, anticomplot mais bien informé. C'est un rêve que cet homme là : le pont entre la naturo et la cardiologie, quoi.

Son blog: <http://michel.delorgeril.info>.

Ci-avant son livre de 2014. Il est l'auteur d'autres livres, comme «*Dites à votre médecin que le cholestérol est innocent, il vous soignera sans médicament*» (2007).

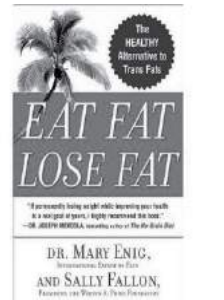
Présentation de l'éditeur. «*Voilà près de 50 ans qu'on mène une guerre sans répit au cholestérol sous prétexte qu'il est un facteur majeur de risque cardiovasculaire. Résultat : plus de 6 millions de Français sont traités et ceux qui ne le sont pas s'angoissent. Absurde ! écrit Michel de Lorgeril, cardiologue et chercheur de renommée internationale, dans ce document stupéfiant. Le Dr de Lorgeril met en pièces le mythe du cholestérol « et dénonce la prescription abusive des médicaments anticholestérol. Aussi incroyable que cela paraisse, celle-ci ne repose sur aucune preuve scientifique, mais sur une idéologie dictée par des intérêts économiques. Parmi les révélations de ce livre : Le cholestérol bouche les artères ? NON. L'élévation du cholestérol augmente le risque de mourir d'une maladie cardiaque (de façon proportionnelle) ? NON. Abaisser son taux de cholestérol par un régime ou un médicament réduit le risque de mourir d'un infarctus ? NON. Outre son coût exorbitant pour l'Assurance Maladie, la guerre anticholestérol a le grave inconvénient de nous détourner des véritables solutions pour protéger notre cœur. C'est pourquoi tout au long de l'ouvrage, l'auteur les délivre sous la forme de conseils pratiques.*»



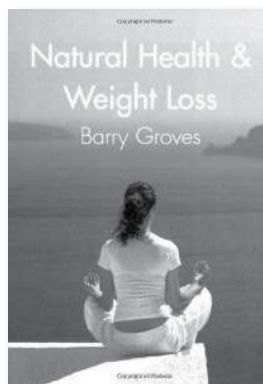
Aussi en anglais seulement : l'ouvrage du coach passionné de nutrition Antony Colpo (*La Grande Escroquerie du Cholestérol*). Les culturistes comme lui sont LA référence en matière d'effets durables de la nutrition. Ils sont des sculpteurs de leur propre corps et ne peuvent se permettre de théoriser. Ceci n'est pas une boutade, c'est une réalité. Les autres spécialistes ? Les vétérans ! Comme Peter Dobromylskij du blog Hyperlipid.

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, (feu) Mary Enig est l'auteur du formidable « *Know Your Fats: The Complete Primer for Understanding the Nutrition of Fats, Oils, and Cholesterol* » (2001, Bethesda Press). Mary Enig était 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 États-Unis et en Israël, sur la composition et les effets des acides gras trans. Un intérêt récent du monde scientifique et des médias sur les effets négatifs éventuels des acides gras trans a attiré l'attention sur ses travaux.



«*Natural Health and Weight Loss*» (2007), de Barry Groves. Déjà présenté plus en détail dans un autre topo, il étudie les coulisses des études mises en avant par les tenants de l'hypothèse lipidique. Il démonte avec rigueur 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 ?



Il est aussi l'auteur de «*The Calorie Fallacy: Weigh Less by Eating More*» (1994) et de «*Trick and Treat: How Healthy Eating is Making Us Ill*» (2008)



À ce jour, je n'ai encore rien vu de sa plume traduit en français, mais j'ai découvert une traduction pour les flamandophones de notre beau pays: «*Eet vet word slank*» traduction NL de son «*Eat fat get thin (The High Pro Low Carb Diet: Eat as Much as You Like and Still Lose Weight)*» de 2000.

*Note perso, que je tiens de ma IIIllongue fréquentation des cercles minceur, classiques ou alternatifs. Barry Groves est un homme ! sportif et en bonne santé ! Ne généralisez pas ses conseils à une femme, fragilisée par la vie ou par une cascade de régimes. S'il est vrai que le bien-être sera au rendez-vous après la pratique de son régime high fat low carb, nul ne peut garantir que les femmes multirécidivistes de régimes minciront. Pour elles, snif de chez snif ! il faudra d'abord remettre en route le carburateur, qui s'est encrassé au fil des épreuves.*