



INTRODUCTION

Il paraîtrait que les graisses saturées comme le beurre et les viandes grasses sont directement responsables de maladies cardiovasculaires ? Que nous devons absolument ajouter au quotidien des oméga-3 ($\Omega-3$) et éviter les oméga-6, dont les vertus nous ont pourtant été chantées sur tous les tons depuis quarante ans ? Que la santé résiderait dans le choix de plats aussi maigres que possible ?

Ah oui ? C'est si sûr ? Comment alors s'expliquer qu'à la fin du XIX^{ème} siècle, un médecin de famille même citadin rencontrait à peine un seul cas d'infar' dans toute sa carrière ? Or, à cette époque, nous n'avions pas, dans le Nord, accès à l'huile d'olive si vantée dans les media pour ses vertus de protection du cœur. Les graisses étaient le beurre, le saindoux, le blanc de bœuf, consommées sans limite de quantité sauf la disponibilité.

Comment justifier aussi que, dans la même étude qui a mis en exergue les Crétois dont la santé est réputée tout devoir aux oméga-3 provenant des poissons gras entre autres, les Françaises du Sud-Ouest faisaient preuve d'une aussi grande longévité et d'une aussi excellente santé ? Pas beaucoup de poissons gras au quotidien à Toulouse, non ?