



LES PLASTIGRAISSES

S'il fallait les catégoriser sur un mode enfantin, quelles seraient alors les « mauvaises » graisses pour un mangeur attentif à sa santé dans son assiette ? Les graisses animales, mises au pilori depuis des dizaines d'années par les tenants de l'Hypothèse Lipidique, s'avèrent ne pas être les toxiques annoncés. En revanche, les margarines et les produits gras dénaturés ne sont peut-être pas si angéliques. Les discours monolithiques sur les matières grasses nous feraient aussi oublier la toxicité des résidus de production et de fabrication des huiles industrielles, d'assaisonnement ou de friture, ainsi que le danger pour les artères et le cancer que peuvent causer les acides gras TRANS produits en conditions industrielles.

Il est difficile de faire un choix judicieux en nutrition si l'on reste un consommateur peu acteur de son destin, car la promotion de la margarine et la démonisation du beurre sont l'effet d'un subtil lobbying de la part des huiliers. Contrairement à la propagande, les recherches ont déterminé que c'est la margarine hydrogénée qui détériore les artères et non le beurre. Des données épidémiologiques ont même établi un lien entre le cancer du sein et la consommation de margarine, alors qu'il est désormais démontré que l'huile d'olive ou le beurre ont un rôle protecteur.