

TABLE DES MATIÈRES

7 AVANT-PROPOS

13 INTRODUCTION

21 MANGER MOINS GRAS ?

Qui écouter ? 21

Propriétés pharmacologiques des graisses 25

Les sociétés premières et les doses de graisses 28

Cancer et graisses 30

Tristes effets de la lipidophobie 33

Mythe de l'allégé 35

Des huiles pour mincir ? 37

41 LES PLASTIGRAISSES

Petit manuel du bousilleur de graisses 42

Haro sur les résidus 43

Acrylamide & C^{ie} 45

Acides gras TRANS 46

Voies de toxicité des
artificiels – hypothèses 49

Hypothétique danger des gras TRANS naturels 52

57 LES HUILES VÉGÉTALES

Classification des matières grasses 58

Composition en acides gras 63

Proportions de chaque catégorie ? 64

69 CHOLESTÉROL ET SATURÉES

- Historique d'une maldonne 69
- Le mythe du cholestérol 73
- Les hérétiques de la Théorie Lipidique 74
- Pauvres Rosétains 79
- Cholestérock 'n roll 81
- Les œufs et mes artères... 82
- Quelles graisses saturées en cuisine nature ? 83
- Mamzelle coco 84
- Inadaptés à la coco ? 88
- Coco & C^{ie} 88
- Le blanc de bœuf 91
- Le saindoux 91
- Le beurre clarifié ou ghee 92

95 LES OMÉGA-6 ET -3

- Mon père disait... 95
- Recul historique : observations sur le terrain 100
- Ils ont bons dos, les Inuits 103
- Faut-il éviter les sources d'oméga-6 ? 106
- Onagre et bourrache : les oméga-6 prédigérés 108
- Où trouver des oméga-3 au naturel 110

113 GRAISSES RESSOURÇANTES : SELON PROFIL

- S'écouter, le vrai secret 114
- La cure de départ d'un bien-portant 118
- Une cure de drainage pour un bien-portant 118
- La cure de départ d'un malade chronique 119
- Quelques cas de figure 120
- Les graisses ressourçantes en images 127
- En pratique : quelles graisses en Cuisine ressourçante ? 128

132 INDEX