

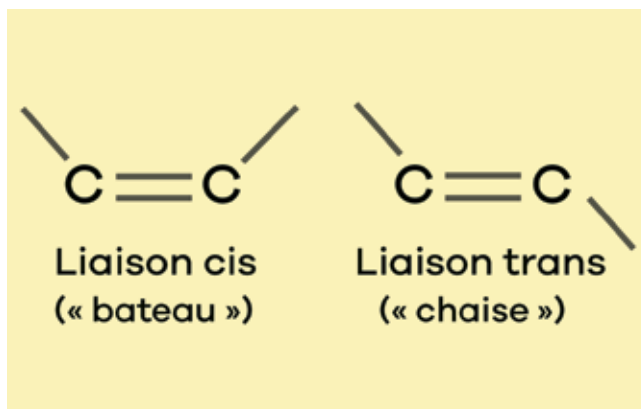
Lipides : nos amis pour la vie

Depuis une quarantaine d'années, les graisses sont diabolisées et mises au ban de notre alimentation. À en croire encore certains médecins ou chercheurs, elles seraient responsables de nombreux maux dont les maladies cardiovasculaires et l'obésité. Les recherches les plus récentes prouvent qu'il n'en est rien et qu'il est grand temps de redonner aux lipides leurs lettres de noblesse.

Un peu d'histoire : depuis notre premier vrai ancêtre, *Homo habilis*, apparu il y a environ 2,5 millions d'années, l'homme a consommé les aliments qu'il trouvait dans son proche environnement, c'est-à-dire des produits animaux et végétaux sauvages. Il a d'abord été charognard car mauvais chasseur : grâce aux outils rudimentaires qu'il savait façonner, il ouvrait les os et les boîtes crâniennes des proies abandonnées par les grands prédateurs, et consommait la cervelle et la moelle osseuse, aliments extrêmement gras. Puis, progressivement, il a affiné ses techniques de chasse et de pêche. Nos lointains ancêtres étaient donc « chasseurs-pêcheurs-cueilleurs », leur alimentation variant en fonction de la latitude sous laquelle ils vivaient et des saisons.

Revaloriser notre consommation de lipides

La révolution néolithique, survenue il y a 10 000 ans avec l'apparition de l'agriculture et de l'élevage, a bouleversé le mode alimentaire ancestral de l'homme, et par là même son métabolisme. La part des glucides (céréales, légumineuses) est devenue progressivement prépondérante, au détriment des graisses et des végétaux. Cette tendance n'a cessé de s'amplifier au fil du temps. Cependant, jusque dans les années 60-70, les conseils pour perdre du poids étaient de limiter drastiquement les « 4P » (pain, pâtes, pommes de terre et pâtisseries), en un mot, les glucides. Puis le discours a changé, et on a commencé à accuser les lipides de nombreux maux, n'hésitant pas à les diaboliser et à conseiller d'en limiter drastiquement la consommation, ce qui a fait la part belle aux glucides. On s'est trompé d'ennemi, car on constate que la santé de la population n'a cessé de décliner depuis les recommandations nutritionnelles conseillant de supprimer les lipides au profit des glucides : on assiste aujourd'hui



Différence entre un acide gras trans et un acide gras cis.

à une véritable explosion de maladies dites de civilisation (obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, auto-immunes, neurodégénératives, sans oublier le cancer). Il découle de ces observations qu'il est essentiel de réhabiliter la consommation de lipides.

Les lipides « vrais »

Ils sont constitués d'acides gras, des molécules composées de carbone et d'hydrogène, et classés en deux catégories, selon la présence ou non de doubles liaisons entre les carbonés.

Les acides gras saturés AGS (aucune double liaison) peuvent être synthétisés par l'organisme. Ils ont été et sont encore injustement diabolisés, puisque les études récentes démontrent qu'ils jouent un rôle essentiel pour la santé. Pour rappel, le lait maternel est riche en AGS.

Les acides gras insaturés AGI sont soit monoinsaturés car ne possèdent qu'une double liaison, soit polyinsaturés, avec au moins deux doubles liaisons.

Les AGI monoinsaturés proviennent de l'alimentation et peuvent également être synthétisés par l'organisme. L'acide oléique, apporté par l'huile d'olive, est un acide gras monoinsaturé.

Les acides gras polyinsaturés possèdent au moins deux doubles liaisons. On distingue les oméga-6 et les oméga-3 selon la position de la première double liaison par rapport au carbone dit oméga. L'acide linoléique (LA) est

le chef de file des oméga-6, et l'acide alpha-linolénique (ALA), celui des oméga-3. Ces deux acides gras sont dits essentiels car l'organisme ne peut les synthétiser, ce qui signifie qu'ils doivent être apportés par l'alimentation. L'EPA et le DHA, des oméga-3 qui dérivent de l'acide alpha-linolénique ALA, sont conditionnellement essentiels car difficiles à synthétiser.

Pour les acides gras insaturés, selon la structure de la double liaison unissant deux atomes de carbone, on différencie les acides gras « cis » (forme en « bateau ») et les acides gras « trans » (forme rectiligne, en « chaise »).

Les acides gras trans

Dans une alimentation saine, les lipides insaturés sont sous la forme physiologique « cis ». Certains acides gras « trans » proviennent de l'hydrogénation industrielle des huiles, ou du chauffage à haute température des huiles insaturées : ils ne sont pas physiologiques parce que rigides et aussi parce que l'organisme ne possède aucune enzyme pour les métaboliser. **Ce sont les seuls acides gras à bannir de l'alimentation.**

On trouve d'autres acides gras trans dans la graisse, la viande et le lait des ruminants, bovins et ovins : dans la panse ou le rumen de ces animaux, des bactéries transforment les acides gras insaturés en acides gras trans qui, eux, ne sont pas nocifs.

Quel apport pour sa santé ?

Nos ancêtres au Paléolithique consommaient à parts égales oméga-3 et oméga-6. Le ratio recommandé aujourd'hui est de quatre oméga-6 pour un oméga-3, ce qui est loin d'être le cas. Or on sait qu'un excès d'oméga-6 est pro-inflammatoire, et que l'inflammation fait le lit de toutes les maladies dites de civilisation.

Les acides gras jouent plusieurs rôles : réserve d'énergie, molécules de structure, précurseurs de médiateurs et vecteurs d'informa- ■■■

■ ■ ■ tion cellulaire. De nombreux troubles peuvent être observés lors d'une carence en acides gras polyinsaturés : baisse immunitaire, fragilité ORL, allergies diverses, asthme, sécheresse cutanée, troubles féminins à type de syndrome prémenstruel ou ménopausique. Les principales causes de carence en acides gras polyinsaturés sont une insuffisance d'apport, très fréquente, des troubles de l'absorption par altération de la muqueuse intestinale, mais aussi par déficit en sels biliaires et/ou en enzymes pancréatiques, et enfin en cas de situation de stress oxydatif.

Le cholestérol

Le cholestérol, un lipide non constitué d'acide gras, est essentiel à la santé, ce que la médecine semble avoir longtemps oublié. En effet, il est le précurseur de molécules indispensables à la vie. D'ailleurs, le lait maternel contient davantage de cholestérol que le lait de vache, ce qui montre son intérêt pour la santé. 15 à 20 % du cholestérol de l'organisme

provient de l'alimentation, et le reste est synthétisé par le foie à partir d'une molécule, l'acétyl-coenzyme A, produite essentiellement par la dégradation... du glucose.

Le cholestérol, hydrophobe, doit être transporté dans le sang couplé à des protéines, l'ensemble constituant les lipoprotéines dont le LDL-cholestérol (LDLc) qui apporte le cholestérol aux cellules et le HDL-cholestérol (HDLc) qui rapporte au foie le cholestérol inutilisé. Ces deux lipoprotéines sont donc aussi essentielles l'une que l'autre. Il faut simplement savoir que le LDLc peut exister sous deux formes chez les individus : certains possèdent des LDLc de grande taille, d'autres des LDLc petits et denses, qui sont facilement oxydables. Quand une molécule de LDLc est oxydée, elle est considérée par l'organisme comme un intrus, et le système immunitaire synthétise pour la neutraliser des anticorps anti-LDL oxydés (dosables dans le sang), ce qui génère de l'inflammation.

Or, c'est l'alimentation qui est responsable de la qualité des LDLc : on sait maintenant que l'alimentation « *high-carb, low-fat* » (beaucoup de glucides, peu de lipides) favorise les LDLc petites et denses, donc oxydables et délétères pour la santé. Il en va de même des statines, médicaments anticholestérol, largement prescrits ! L'alimentation protectrice est au contraire celle dite « *high-fat, low-carb* » (beaucoup de lipides, peu de glucides), ce qui est à l'opposé des conseils généralement préconisés aujourd'hui.

Les lipides, dangereux ?

Des études récentes ont montré que la consommation d'acides gras saturés (AGS) n'augmente pas le risque de maladie cardiovasculaire. Il en va de même pour le cholestérol. Les Inuits ont des taux élevés de cholestérol et ne souffrent pas de maladies cardiovasculaires. En Occident, il y a autant de patients décédés d'infarctus avec un taux de cholestérol élevé qu'avec un taux de cholestérol bas.

Les lipides dans leur ensemble sont également accusés de faire grossir. Là encore, les études récentes montrent que ce sont les glucides en excès qui font grossir car ils entraînent une libération d'insuline, l'hormone du stockage !

Principales sources de gras

À l'origine, l'homme ne consommait pas d'huile et trouvait le gras dans ses aliments.

Tous les acides gras se trouvent en bonne quantité dans notre alimentation, à l'exception des oméga-3, moins présents. Les oméga-

3 ALA se trouvent principalement dans les noix, le colza, les graines de lin, de chanvre, de cameline et leurs huiles ; les oméga-3 EPA et DHA, des oméga-3 dits allongés, se trouvent essentiellement dans les poissons des mers froides : saumon, maquereau, hareng, ■ ■ ■

Bouillon de poule à l'ancienne

Ingrédients

- 2 l d'eau froide
- 6 ailes de poulet (ou une carcasse de poulet, ou 1 poule entière, dans ce dernier cas on mettra 3 ou 4 l d'eau)
- 3 c. à s. de vinaigre de cidre
- 2 carottes
- 1 ou 2 verts de poireau
- 3 ou 4 branches de céleri
- 1 oignon piqué de 3 clous de girofle
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
- sel, poivre



© Hélène Tranclouet-Girard

Disposer le poulet dans l'eau froide et porter à peine à frémissement. Écumer la mousse et baisser le feu le plus possible.

Ajouter le vinaigre, les légumes en petits morceaux, le bouquet garni, l'ail.

Couvrir et laisser infuser à feu très doux 3 à 6 heures : le plus bas possible, il faut à peine voir frémir le liquide. **Le bouillon ne doit jamais bouillir : c'est une longue infusion.**

Après 2 à 3 heures de cuisson, sortir les ailes, récupérer les minces filets de viande pour les consommer et remettre peau et os dans le bouillon pendant encore environ 3 heures.

Filter, poivrer et éventuellement saler en fonction des goûts.

Le bouillon se conserve 3 à 5 jours au réfrigérateur, et si besoin, un mois maximum au congélateur : le congélateur a aussi ses limites que nous avons tendance à oublier trop facilement.

Quelle est la quantité optimale de lipides à consommer par jour ?

On pourrait dire que « quand on aime, on ne compte pas » ! La quantité précise est en fonction des choix alimentaires et de la nature de chacun.

À titre indicatif, pour un adulte, par jour :

- 2 c. à s. d'huile riche en oméga-3 (chanvre, noix, colza) toujours consommée crue et conservée au réfrigérateur dès l'ouverture de la bouteille ; et 1 c. à s. pour les huiles très riches en oméga-3 (lin, cameline) ;

- 1 à 2 c. à s. d'huile d'olive ;
- 1 à 2 c. à s. de beurre, d'huile de coco ou de graisse animale (oie, canard, saindoux) ;
- des graines oléagineuses, jusqu'à l'équivalent d'un pot à yaourt en verre.

Dans la semaine :

- au moins deux fois du poisson gras (saumon, maquereau, sardine, hareng, anchois...);
- et en alternance, des œufs, de la viande ou une très bonne charcuterie sans se préoccuper de la teneur en gras.

Ces quantités sont à adapter chez l'enfant. Les personnes qui consomment peu de gras depuis des années doivent le réintroduire très progressivement, en respectant leurs capacités digestives.

Sardines vapeur à l'huile d'olive

Pour 4 personnes

- 12 sardines fraîches vidées
- 2 citrons
- paprika doux ou curcuma et poivre
- 1 ou 2 gousses d'ail
- persil
- 2 à 3 c. à s. d'huile d'olive

Saupoudrer l'intérieur des sardines de paprika.

Cuire les sardines 5 minutes à la vapeur douce.

Placer les sardines cuites sur un plat.

Presser les citrons, ajouter l'ail écrasé et l'huile d'olive et verser le mélange sur les filets.

Décorer avec des rondelles fines de citron et le persil ciselé.



© Hélène Tranchant-Girard

■ ■ ■ truite, sardine, anchois. Il est important d'en consommer régulièrement.

Lorsque les aliments gras sont de qualité, c'est-à-dire biologiques et bruts, par opposition à ceux de l'industrie agroalimentaire, nous sommes en présence de graisses « originelles », toutes bénéfiques à la santé.

Nous pouvons donc consommer des aliments gras, à condition qu'ils soient bio, non raffinés, non « chimiqués », non triturés par l'industrie alimentaire, non surchauffés, même dans nos cuisines : choisir des cuissons basse température, seules cuissons respectueuses des aliments.

Quels sont ces aliments riches en graisses originelles ?

Les produits d'origine animale

Les toxines se stockant dans les tissus gras, il importe que les animaux aient été élevés à l'ancienne, c'est-à-dire en élevage biologique, et nourris conformément aux besoins de leur espèce ; leurs graisses sont alors non polluées et contiennent un mélange équilibré d'acides gras saturés et insaturés :

- beurre bio cru ou beurre clarifié (ghee de l'ayurveda), graisse d'oie ou de canard, sain-doux (graisse du porc) ;
- viandes « grasses » (comme la peau du poulet), œufs ;
- charcuterie bio et sans additifs (difficile à trouver) ;
- poissons frais de mers froides (préférence aux petits poissons riches en oméga-3 comme les sardines, les maquereaux, les anchois...) ou d'élevage bio ;
- produits laitiers, si pas d'allergie ou d'hypersensibilité, de préférence de chèvre ou de brebis, élaborés à partir de lait cru, non écri-

mé, non homogénéisé et sans additif, sans en dépasser un par jour.

Les végétaux « gras »

Tels que :

- avocats ;
- olives noires ;
- oléagineux : amandes, noisettes, noix de Grenoble, de macadamia, noix du Brésil (à limiter à une ou deux par jour en raison de leur richesse en sélénium), graines de courges, lin, sésame, chia... Ces oléagineux seront bio, sans

Les stages de l'association Kousmine Française

- Stages de jeûne doux et personnalisé selon la méthode Buchinger (jus frais d'herbe verte, de légumes et de fruits, tisanes, bouillon de légumes) avec alternance de temps d'activités (qi gong, marche, conférences...) et de repos.

- Stages d'alimentation-santé avec formations théorique et pratique en cuisine autour de la préparation des repas :
 - le niveau 1 s'adresse à tous et permet la découverte de la dynamique Kousmine ;
 - le niveau 2 permet d'approfondir les thèmes abordés lors du stage niveau 1 ;
 - le niveau 3 permet de découvrir l'alimentation paléolithique et cétogène.

Ces stages sont animés par le Dr Monique Béjat et Hélène Tranchant-Girard. Pour tous renseignements :
AKF :
Tél. : 03.80.79.07.46 – www.kousmine.fr
La Croisée :
Tél. : 04.75.59.79.68 – www.lacroisee.fr

additifs et soigneusement conservés, pour être non rances et sans moisissures. Entiers ou sous forme de purée 100 % (purées d'amandes, de noisettes ou de sésame) ;

- lait de coco (sans additifs) ;
- légumes verts : certains, comme la mâche, les épinards, la laitue... possèdent une faible teneur en oméga-3.

On privilégiera aussi des huiles d'origine végétale, biologiques, vierges de première pression à froid et non désodorisées.

Notre organisme, pour son bon fonctionnement, est avide de graisses, originelles et de qualité. Malheureusement, sous toutes les publicités proposant des produits alimentaires, apparaît la mention : « Mangez moins gras, moins salé, moins sucré ! » Ce slogan entretient l'idée que les graisses sont mauvaises pour la santé. Au contraire, nous devons affirmer : « Pour votre santé, mangez mieux gras, moins salé, moins sucré ! » ■

> Dr Monique Béjat.

Docteure en médecine, thérapeute en médecine nutritionnelle et présidente de l'association Kousmine Française.



> Contact

www.kousmine.fr

> Hélène Tranchant-Girard.

Infirmière, nutritionniste et formatrice en alimentation Kousmine, et secrétaire de l'association Kousmine Française.



> Site

www.lacroisee.fr

L'association Kousmine Française

L'association a pour mission de faire connaître la dynamique Kousmine. Elle diffuse quatre revues par an comportant des articles scientifiques, des informations pratiques et des recettes de saison.

Pour aller plus loin

- Révolution kéto, Gary Taubes, éd. Thierry Souccar
- Pourquoi on grossit, Gary Taubes, éd. Thierry Souccar