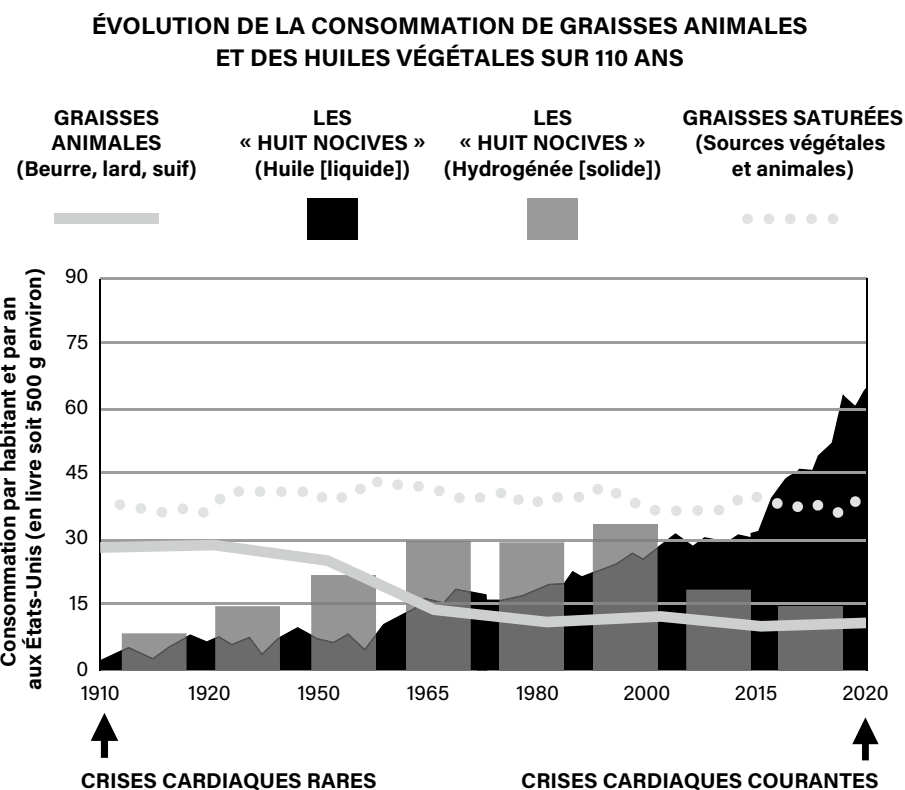




**FIGURE 0-1.** Ce graphique, qui retrace la consommation historique de graisses aux États-Unis, met en évidence une cause profonde dont les médecins n’entendent jamais parler. En réalité, les données contredisent tout ce qu’ils apprennent sur la nutrition. Comme vous pouvez le constater, la consommation d’huile végétale a fortement augmenté au cours des 110 dernières années, alors que celle des graisses saturées et des graisses animales n’a pas augmenté.

Je vous montre ici qu’il n’y a pas de corrélation entre les graisses saturées ou animales et les crises cardiaques. Pourtant, c’est bien ce qu’on enseigne aux médecins. Cet endoctrinement, fondé sur un concept savamment construit, a ouvert la voie à une déferlante d’huiles bon marché dans l’alimentation, qui altèrent profondément la chimie de notre corps et favorisent l’émergence de presque toutes les maladies chroniques imaginables. C’est de cette histoire que traite ce livre.

Pour connaître les sources ayant servi à l’élaboration de cette figure, consultez les références bibliographiques.

\* Huile de maïs, huile de coton, huile de colza, huile de soja, huile de tournesol, huile de carthame, huile de pépins de raisin, huile de riz

## INTRODUCTION

La plupart d’entre nous connaissent les dangers des graisses trans, des sucres et des conservateurs chimiques ajoutés aux aliments transformés, tels que les Tater Tots et les Twinkies. Mais si je vous disais qu’environ 30 % des calories de votre alimentation proviennent d’une substance que vous n’avez probablement pas remarquée, sans couleur, sans odeur ni saveur, qui a des effets sur notre métabolisme, et que la science médicale connaît mal ?

Que vous fassiez vos courses au Whole Foods Market ou au Dollar Store, la liste des ingrédients figurant sur la plupart des produits que vous trouvez actuellement dans votre cuisine contient probablement de l’huile végétale ou, plus précisément, la phrase suivante : HUILE VÉGÉTALE (CONTIENT UNE OU PLUSIEURS DES HUILES SUIVANTES : GRAINES DE COTON, MAÏS, CANOLA, SOJA, TOURNESOL, CARTHAME).

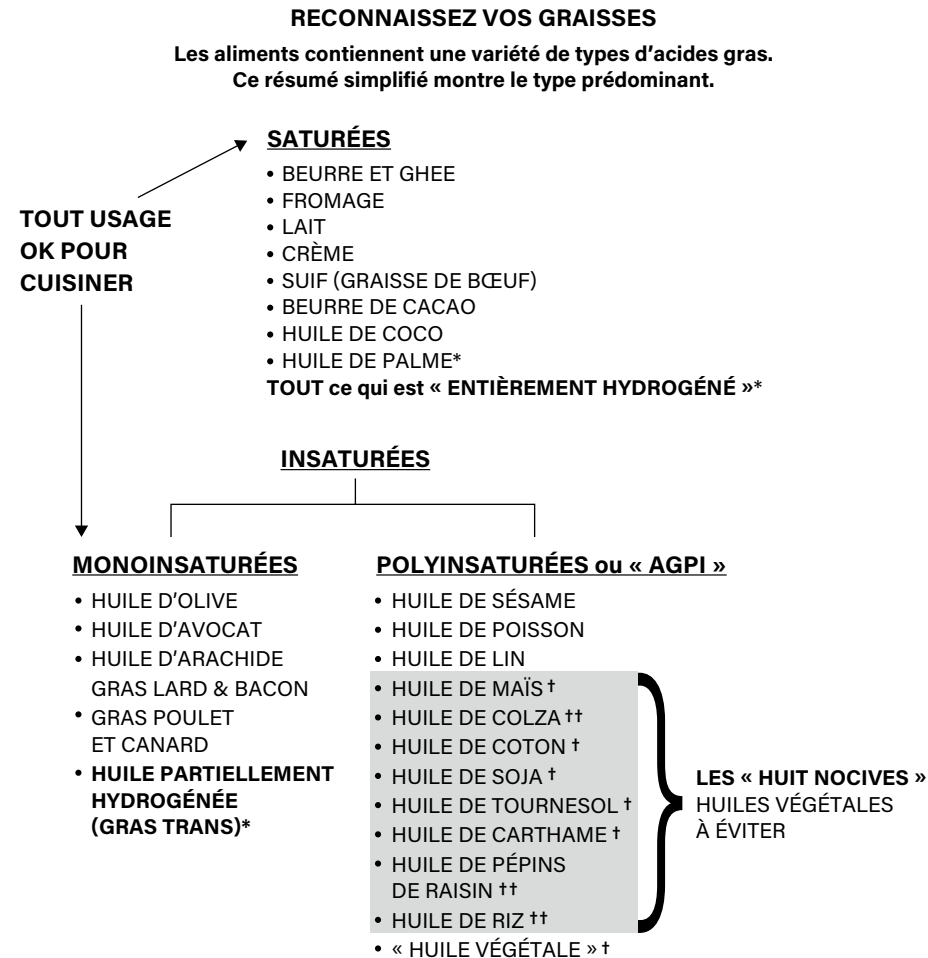
En cherchant bien, vous les verrez partout, car plus de 80 % des aliments dont l’étiquette mentionne une liste d’ingrédients contiennent effectivement au moins un type d’huile végétale<sup>1</sup>.

La raison pour laquelle la santé humaine est aujourd’hui en crise se trouve là, sur les étiquettes, sous nos yeux sans qu’on la voie. Pourtant, les médecins n’acquièrent que très peu de connaissances sur les huiles végétales.

Je n’ai pas fait exception à la règle.

Lorsque j’ai fait mes études de médecine au début des années 1990, je n’ai jamais entendu parler des huiles végétales lors des cours sur la nutrition. Elles ne font pas partie de notre formation initiale ni de notre formation médicale continue. Aucun organisme médical ne se consacre à l’éducation des médecins sur les huiles végétales ou sur leurs effets sur la santé. Aucune des fondations caritatives consacrées à la recherche sur les maladies ne met en lumière le rôle des huiles végétales dans la maladie qui les intéresse.

# Du poison dans vos placards



† **TOUJOURS VÉRIFIER LES INGRÉDIENTS**

†† **PRINCIPALEMENT UTILISÉES DANS LES RESTAURANTS**

\* **PAS AUSSI MAUVAIS QUE LES « HUIT NOCIVES »**

NOTE : L'HUILE DE SÉSAME A UNE TOLÉRANCE LIMITÉE À LA CHALEUR.  
NE CHAUFFEZ PAS L'HUILE DE POISSON NI L'HUILE DE LIN.

FIGURE 1-1

## LES SUJETS ABORDÉS DANS CE CHAPITRE :

- Les huiles végétales ont d'abord été des sous-produits d'autres industries, comme la fabrication de savon ou l'élevage intensif en batterie.
- Elles nécessitent une quantité stupéfiante de traitements pour être rendues « propres à la consommation ».
- Leur composition chimique les rend plus toxiques que les autres huiles et les graisses animales.
- Consommer une portion standard de 150 g de frites dans un restaurant (presque toujours cuites dans des huiles végétales) est aussi toxique que fumer vingt à vingt-cinq cigarettes.

Une substance nocive se cache dans vos placards, et probablement aussi dans votre réfrigérateur et votre congélateur. Elle porte un nom anodin, voire rassurant. Elle est omniprésente dans les produits transformés et constitue un ingrédient de base des plats préparés à la maison. Il y a de fortes chances que vous et votre famille en mangiez tous les jours. Il s'agit, bien sûr, de l'huile végétale, une substance que nous consommons tous, mais que nous connaissons encore trop mal. Cela s'explique en partie par le fait que, même si la plupart d'entre nous ont grandi avec de l'huile végétale dans leur cuisine, il s'agit d'un aliment relativement récent.

## UNE NOUVELLE GRAISSE

Malgré son nom aux accents sains, l'huile végétale ne provient pas de légumes comme le brocoli ou les carottes. Elle est parfois (plus justement) appelée « huile de graine », car elle est en réalité issue des graines. Les deux