

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	5
--------------	---

CHOLESTÉROL, MENSONGES ET PROPAGANDE	10
--------------------------------------	----

Faites connaissance avec les acides gras	12
Pourquoi sommes-nous déficients en oméga-3 ?	14
Comment nos cellules utilisent les acides gras	16
Les dérivés des acides gras	18

DES FAITS AUX HYPOTHÈSES : L'ORIGINE DES MALADIES DE CIVILISATION	20
--	----

La géographie de la santé	20
Des changements alimentaires trop rapides	22
Quel est le rôle de la génétique ?	24
Des maladies cardiovasculaires à l'obésité et au diabète	26

COMBATTRE LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES AVEC LES OMÉGA-3	28
--	----

MALADIES CARDIOVASCULAIRES : QUI EST CONCERNÉ ?	30
--	----

Les données épidémiologiques	30
L'exemple éloquent des Eskimos	32
Protecteurs oui mais à quelle dose ?	34
Quand les données vont à contre-courant	36

MALADIES CARDIOVASCULAIRES : QUE SE PASSE-T-IL QUAND ON COMBLE LES DÉFICITS EN OMÉGA-3 ?	38
--	----

Les données des études cliniques	38
L'étude DART	40
L'étude de Lyon	42
Les leçons de Lyon	44
L'étude GISSI	46
L'avènement de la diète méditerranéenne	48

MALADIES CARDIOVASCULAIRES : COMMENT LES OMÉGA-3 PROTÈGENT-ILS LE COEUR ?	50
---	----

Trois effets protecteurs	50
Et l'acide alpha-linolénique ?	52
Compétition entre oméga-3 et oméga-6	54

PRÉVENIR LE CANCER AVEC LES OMÉGA-3	56
-------------------------------------	----

Cancer du sein	58
De Los Angeles à Lyon : les études cliniques	60
De Los Angeles à Lyon : les conclusions	62

LES OMÉGA-3 DANS LES MALADIES INFLAMMATOIRES	64
---	----

Quand le système immunitaire se trompe	64
Des articulations douloureuses	66
L'arthrite rhumatoïde	68
Prévenir l'asthme	70



Des changements alimentaires trop rapides

Certains chercheurs se réfèrent aujourd'hui à un régime « paléolithique » pour lutter contre certaines maladies notamment le diabète, l'obésité et l'infarctus du myocarde. De quoi s'agit-il ?

Le chasseur-cueilleur au supermarché

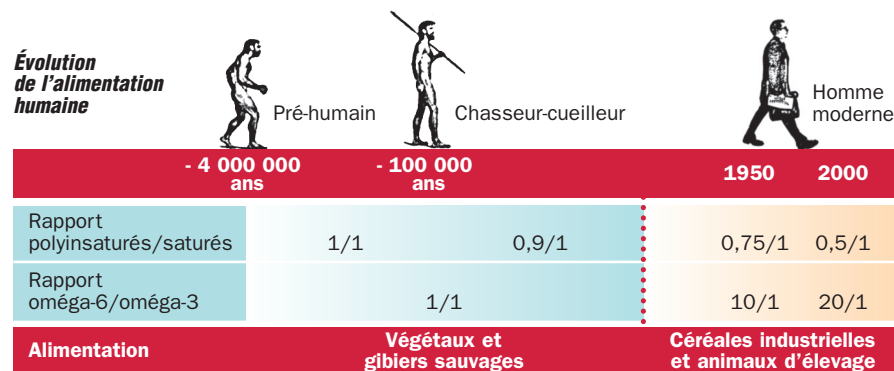
Nous sommes génétiquement identiques à nos ancêtres du Paléolithique (il y a quarante mille ans) parce qu'au rythme de l'horloge génétique, quarante mille années ne représentent pas une durée suffisante pour générer des évolutions significatives de notre génome. En revanche, depuis le Paléolithique, notre mode de vie a totalement changé. En d'autres termes, nous sommes génétiquement le résultat d'une sélection évolutive qui s'est réalisée aux temps très anciens (à l'échelle de millions d'années) où notre existence était plus que précaire (nous étions au mieux des chasseurs-cueilleurs). Aujourd'hui, nous vivons dans la surabondance des produits alimentaires et nous sommes devenus des sédentaires.

Cette discordance, entre nos aptitudes génétiquement déterminées pour résister aux pires conditions d'existence et notre mode de vie actuel très confortable (pour la majorité d'entre nous et par comparaison avec les chasseurs-cueilleurs), expliquerait en partie

Comment la cuisine est-elle née ?

Pour certains auteurs, l'invention et le développement des techniques culinaires (préparation et chauffage des aliments) fut en fait la stratégie inventée par les hommes du Néolithique pour s'adapter aux conséquences néfastes pour leur physiologie et leur santé de la consommation des produits de l'élevage et de l'agriculture, notamment les céréales et les produits laitiers.

DES FAITS AUX HYPOTHÈSES : L'ORIGINE DES MALADIES DE CIVILISATION



les maladies cardiovasculaires contemporaines et les syndromes métaboliques, comme l'obésité et les diabètes. Sans caricaturer cette théorie, on peut estimer qu'en se rapprochant (sinon du mode de vie) au moins des habitudes alimentaires supposées des chasseurs-cueilleurs, on pourrait réduire le décalage entre notre **nouveau** mode de vie et nos **vieux gènes** et ainsi diminuer notre risque d'infarctus et la probabilité que nous devenions obèses ou diabétiques.

New fats, old genes

Cette théorie que notre alimentation contemporaine est inadaptée à notre physiologie (et à nos aptitudes génétiques) a été popularisée aux États-Unis sous le slogan *new fats, old genes* (« nouvelles graisses pour de vieux gènes »), avec l'idée sous-jacente que ces nouvelles graisses étaient inadaptées à nos vieux gènes.

En effet, notre organisme régule de façon très fine nos métabolismes en fonction de nos aptitudes génétiques propres et de nos apports en nutriments. En d'autres termes, si nous voulons une santé optimale, nous devons avoir une alimentation en harmonie avec nos vieux gènes qui sont adaptés à une alimentation de chasseurs-cueilleurs. C'est notamment le cas du ratio des acides gras oméga-6/oméga-3, qui était très différent au Paléolithique. On peut certes espérer que chacun de nous possède des systèmes de régulation pour nous aider à compenser, ne serait-ce que partiellement, cette dysharmonie entre nos vieux gènes et nos nouvelles habitudes alimentaires. Toutefois, mieux vaut essayer de vivre en harmonie avec nous-mêmes plutôt que de compter sur une adaptation hypothétique pour nous préserver de certains dysfonctionnements et maladies.