Table des matières

PRÉFACE 17

CHAPITRE 1 : INTRODUCTION 19

Historique des évolutions alimentaires 20

Maladies cardiovasculaires provoquées par le cholestérol ? 20

CHAPITRE 2 : LES NUTRIMENTS 23

De la chimie à l'alchimie 23

Le corps de mon anima 23

Les protéines 24
Les glucides ou sucres 26
Les lipides ou acides gras 28
Définition 28
Saturation et insaturation 32
Fonctions des acides gras 39
Traitements modernes des acides gras 41
Rôles des acides gras essentiels ou vitamines F 66
Les micronutriments 77
Les vitamines 77
Les minéraux et oligo-éléments 112

CHAPITRE 3 : LE CHOLESTÉROL 121

Historique du lien cholestérol – maladies cardiovasculaires 122

Le cholestérol dans l'organisme 124

Histoire croisée du cholestérol et des acides gras « trans » 125

Définition 129

Formule 129
Esters de cholestérol 130
Source du cholestérol 131
Fonctions du cholestérol 135
Les lipoprotéines de transport 138
La lipidémie en fonction de l'âge 146
La théorie lipidique 147
Les derniers prolongements de la théorie lipidique 153
Les mythes du cholestérol 155
Le bon et le mauvais cholestérol 159
Les effets des statines 160
Cholestérol – Dogmes et dosages 162

CHAPITRE 4 : LES ÉLÉMENTS D'ANATOMIE ET DE PHYSIOLOGIE 167

La cellule 167
Les hormones 170
Les hormones naturelles 170
Les hormones stéroïdiennes 175
Les hormones non stéroïdiennes 186
Les superhormones 194
Ménopause et complémentation hormonale 197
Les enzymes 200
La température corporelle 201
La génétique 203
Le cerveau et les fonctions neurologiques 204
Quelques lipides dans notre corps 209
Le système immunitaire 210
Le système immunitaire leurré 211
Le système immunitaire du cerveau 215
L'orgasme et les acides gras essentiels 222

CHAPITRE 5 : LES PATHOLOGIES 231

Maladies cardiovasculaires 231
Athérosclérose 232
Thrombose 241
Infarctus du myocarde 242

Obésité – Hérédité 243

Le syndrome métabolique 250

Maladies auto-immunes 253
Définition 253
Les maladies liées au graisses « trans »
ou maladies des pays industrialisés 260
Les anti-inflammatoires 276

CHAPITRE 6 : LES ALIMENTS 281

Lait et beurre 281

Les graisses cachées 286

Les graisses animales 287

Margarine, shortening et matières grasses industrielles 288

Les œufs et la viande 292

Bonnes et mauvaises graisses 304

A propos des sauces 310

CHAPITRE 7 : LES RÉGIMES DE LONGÉVITÉ 313

Le régime des Hunzakuts du Pakistan 313

Le régime des Abkhazes de Géorgie 314

Le régime des Vilcabambas d'Équateur 315

Le régime des centenaires d'Okinawa 315

Le régime des centenaires français 316

Le régime des centenaires de Floride 316

Le régime des centenaires de Nouvelle-Angleterre 316

Le régime des centenaires de l'Université de Géorgie 317

Le régime protéiné 318
Le jeûne 319
Les papilles gustatives 319

CHAPITRE 8 : LES ÉTUDES 325

L'étude du Cap 326
L'étude d'Ancel Keys (étude des 7 pays) 327
L'étude de Framingham 328
L'étude WHO (World Health Organisation) 330
L'étude WOSCOPS 330
L'étude MRFIT 332
L'étude de Lyon 333
L'étude MONICA 333
L'étude de Grande-Bretagne 334
Le « French Paradox » 334
Le régime de prudence 335
L'hypothèse lipidique 336
À propos des huiles végétales 339

CHAPITRE 9 : J'AI LU POUR VOUS 345

CHAPITRE 10 : CONCLUSIONS 355

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES 381

RÉFÉRENCES SCIENTIFIQUES – ARTICLES DIVERS 383

LEXIQUE 429