HÉLÈNE ALTHERR-RISCHMANN

UN RÉGIME BON POUR MA SANTÉ

Équilibré en oméga 3-6-9 et autres bonnes graisses

jouvence EDITIONS

De la même autrice aux Éditions Jouvence

Fascias libérés, santé retrouvée

Dans la même collection aux Éditions jouvence

Pratique de la Communication NonViolente, Wayland Myers
Déchire ton CV et fais la différence, Patrick Marques
La PNL au quotidien, Bernard Raquin
Éduquer sans punitions ni récompenses, Jean-Philippe Faure
Médecines douces pour animaux, Marie-France Muller
Les Ressources insoupçonnées de la colère, Marshall B. Rosenberg
Donner du sens à sa vie, Rosette Poletti
Huiles essentielles : ma pharmacie au quotidien, Dr Pascale Gélis-Imbert

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE
France: BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet: www.editions-jouvence.com
Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2021
ISBN : 978-2-88953-399-2

Dessin de couverture: Rosa Carbonell
Maquette de couverture: Antartik
Couverture: Éditions Jouvence
Mise en pages: SIR

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

En mémoire de mon père,
victime comme tant d'autres
de la grassophobie puis des statines :
si nous avions su plus tôt tout ce qui suit…

Sommaire

Introduction 9

1. Les graisses bien choisies sont indispensables à la santé ! . . . 10

Idées reçues sur les graisses 11

« Les graisses sont mauvaises pour la santé » 11

« Les graisses font grossir » 13

« Les produits animaux ont une empreinte environnementale très élevée » 13

« La suppression de vies animales est inadmissible » 14

Intérêts des graisses pour la santé 15

Les acides gras 16

Les acides gras saturés 18

Les oméga 9 19

Les oméga 3 19

Les oméga 6 20

Le cholestérol 22

Les vitamines 23

Autres substances apportées par les graisses 24

Précautions générales à prendre avec les graisses 24
Les carences en bonnes graisses 24
L'excès de graisses saturées 25
Les problèmes liés aux oméga 3 et 6 25

Nature et qualité des graisses végétales 28
Les acides gras saturés 28
Les acides gras mono- et poly-insaturés . . 29

Nature et qualité des graisses animales . . . 31
Cas des viandes, poissons, fruits de mer . . . 32
Cas des œufs 33
Cas des produits laitiers 33

Quelles graisses utiliser pour la cuisson ?. . . 34
Cas du beurre 34

Quantités et proportions de graisses au quotidien 35

Régimes mettant les graisses à l'honneur : avantages et inconvénients 37
Régime méditerranéen 37
Régime cétogène 37

2. Recettes 39

Apéritifs et entrées 41
Anchoïade 41
Asperges aux œufs à la nippone 41
Crackers sarrasin et graines 42

Gaspacho aux légumes lactofermentés . . 43
Graines au tamari 45
Guacamole 45
Mayonnaise éclair 46
Pesto de plantain 47
Salade complète de riz 48
Salade carotte et betterave aux graines . . . 48
Salade de fenouil 50
Salade de pommes de terre 50
Salade tiède de brocoli au fromage 52
Soupe à l'oignon 52
Soupe d'antan navets et pommes. 53
Soupe de potimarron. 54
Tapenade 55
Tartare d'algues. 56

Plats de légumes 57
Carottes confites 57
Compotée de poireaux 58
Endives aux pommes. 59
Fondue de légumes à l'ail 60
Légumes au four 61
Navets glacés 63
Potimarron farci 64
Purée de rutabagas. 65
Riz de chou-fleur au poireau 66

Céréales et légumes secs 67
Dahl express de lentilles corail
et riz basmati 67
Galettes de légumes au quinoa. 68
Galettes de lentilles 70
Oignons surprises 71
Purée de pois cassés d'autrefois 72
Riz pilaf aux petits pois 73
Salade de pois chiches 74

Plats de viande, œuf ou poisson 75
Canette aux pêches 75
Crevettes sautées à l'ail 77
Daube provençale 77
Fondue de poissons et de crevettes
à l'asiatique 79
Grand aïoli 81
Gratin de morue au potimarron 83
Gratin de poisson blanc
au fumet maison 84
Gravlax :
saumon mariné à la scandinave 86
« Jambon » de dinde en hypocuisson . . . 87
Jaune d'œuf parfait, mariné ou séché. . . 88
Osso bucco 90
Parmentier à la patate douce 91
Pâté de foies de volaille 93
Poisson en croûte de sel. 95

Rillettes de volaille. 96
Sardines vapeur express 97
Soupe thaï 98
Tajine d'agneau aux amandes
et aux pruneaux. 99
Tartare de poisson. 101
Terrine de poulet du XIIIe siècle. 102

Desserts et encas sucrés 104
Compote de pommes express 104
Crème mystère à la caroube. 105
Croquants à l'avoine 106
Financiers aux noisettes. 106
Fondants au chocolat vapeur. 108
Mousse au chocolat. 109
Truffes chocolatées de mon papa. 110

Divers 111
Beurre clarifié (*ghee*) 111
Bouillon de volaille maison 113
Cubes de bouillon de légumes maison. . 115

Lexique et abréviations 117

Bibliographie. 118

Remerciements 120

Introduction

Des ethnologues et anthropologues ont étudié les habitudes alimentaires des peuples premiers ayant conservé les traditions ancestrales : Massaïs, Polynésiens, Esquimaux, Amérindiens, etc.

Leurs travaux nous apprennent que l'Homme, dans son alimentation, a toujours réservé une place de choix aux graisses, qu'elles soient végétales ou animales, selon son lieu de vie.

Cet ouvrage a pour mission de changer notre regard sur les graisses, et de les remettre à leur juste place au cœur de notre alimentation, afin de préserver notre santé. Certaines graisses sont tellement transformées qu'elles deviennent toxiques : nous apprendrons à les reconnaître et à cibler celles qui sont bénéfiques.

Chapitre 1

Les graisses bien choisies sont indispensables à la santé !

Idées reçues sur les graisses

« Les graisses sont mauvaises pour la santé »

Fin des années 1960 : des chercheurs produisent des **études biaisées** annonçant que les matières grasses bouchent les artères et sont responsables de **maladies cardio-vasculaires et métaboliques**.

Les autorités de santé des pays modernisés recommandent alors de **manger moins gras**. Depuis, les mots « graisse, lipide » évoquent risque de surpoids, athérosclérose, hypercholestérolémie, attaques cardiaques ou cérébrales, etc.

La vente de produits sucrés a explosé, huiles et margarines ont quasiment remplacé beurre et crème dans nos assiettes. **Pour autant, le taux de maladies n'a cessé d'augmenter…**

Les causes sont multiples : sédentarité, diverses pollutions, stress, augmentation des produits alimentaires industrialisés avec, entre autres, comme nous le verrons, des graisses toxiques et une carence en bonnes graisses.

C'est également l'association graisses/glucides (féculents, sucres divers) en mauvaises proportions qui peut être néfaste. Surtout les glucides

influençant la glycémie (à indice glycémique*[1] haut[2]).

Les graisses saturées animales sont particulièrement accusées, alors que des chercheurs ont montré qu'elles peuvent réduire les maladies cardio-vasculaires. Aucune relation n'a pu être trouvée entre consommation de graisses saturées et pathologies cardio-vasculaires, bien au contraire.

À retenir

Les graisses animales et végétales présentent de nombreux intérêts nutritionnels lorsqu'elles sont de qualité et bien employées.

Mais la consommation de produits animaux peut soulever des questions dans le domaine écologique et éthique, où persistent aussi des idées reçues.

1. Les termes suivis d'un astérisque (*) sont définis dans le lexique en fin d'ouvrage.
2. À ce sujet, lire : Marie-Laure André, *Index glycémique*, éditions Jouvence, 2016.

« Les graisses font grossir »

Cela dépend de notre profil individuel. Certains les tolèrent particulièrement bien ! C'est davantage un déséquilibre entre graisses et glucides qui pose problème. De même que le manque de mastication. Pour le docteur Minaberry, en remplaçant le remplissage graisseux des tissus par de l'eau, nous favorisons le risque d'œdème…

« Les produits animaux ont une empreinte environnementale très élevée »

C'est vrai pour ceux issus de l'élevage intensif. Mais tout le contraire pour l'élevage traditionnel !

- En intensif, les pratiques sont très énergivores. La supplémentation en protéines végétales est quasi systématique, même en bio : blé, soja, maïs, qui proviennent en grande majorité de l'agriculture intensive, avec des techniques qui mènent à la mort des sols, à la perte de terre arable et à l'effondrement de la biodiversité.
- En élevage traditionnel, les animaux paissent dans leur environnement naturel ne nécessitant aucun traitement chimique et contrôlent le couvert végétal. Les matières organiques animales (fumier, etc.) fertilisent les sols, évitant l'usage des engrais

chimiques. Dans les prairies, le cycle naturel du CO_2 est respecté : le méthane n'est plus un problème !

« La suppression de vies animales est inadmissible »

Il ne peut y avoir vie sans mort, animale ou végétale. Sans être banalisée, la mort d'autres êtres vivants peut être acceptée, à condition qu'elle soit la plus respectueuse possible, et que ces êtres soient remerciés…

En outre, la consommation de produits végétaux entraîne à l'hectare la mort de milliards d'animaux sur et dans le sol. Ils n'ont pas de visage évoquant le nôtre mais n'en restent pas moins des êtres vivants…

À retenir

Les ingénieurs agronomes démontrent que l'élevage naturel conserve beaucoup plus de vies animales (la plupart microscopiques) que la culture céréalière. Les considérations écologiques et éthiques ne devraient plus nous priver des indispensables graisses animales.