

NUTRITION & SANTÉ

PRÉVENTION & SANTÉ

Par Bruno Lacroix,
diplômé de l'Université
de pharmacie et médecine de Dijon

Toute information fournie sur <http://www.nutriresearch.info/>
l'est à des fins éducatives seulement. Ce site ne crée pas une relation
thérapeute/patient. L'information n'est pas destinée à se substituer à un
avis médical professionnel. Le diagnostic ou le traitement n'est pas destiné à
soigner, diagnostiquer, guérir ou prévenir une maladie quelconque.



Oméga-6 ou Oméga-666 : TROP DE 6 EST DANGEREUX !

La médiatisation commerciale, incluant les conférences médicales sponsorisées par les compagnies pharmaceutiques, ainsi que les sponsorts commerciaux ont divulgué de fausses impressions sur le rôle des huiles polyinsaturées dans notre alimentation. En diabolisant, les graisses saturées sur les maladies cardio-vasculaires, l'industrie des huiles a pu promouvoir l'effet bénéfique des graisses polyinsaturées tels l'huile de soja, de maïs, de sésame, de tournesol. Beaucoup d'entre nous seraient surpris de savoir qu'en vérité il n'y a aucune évidence scientifique sérieuse qui supporte qu'un régime bas en cholestérol et en graisse saturée réduit le risque de crise cardiaque. Par contre, la consommation excessive de graisses polyinsaturées est responsable de problèmes de santé et de mortalité. Dans l'alimentation traditionnelle, c'est-à-dire lorsque le ratio oméga-6-oméga-3 est d'environ 1, l'action inflammatoire des molécules dérivées des oméga-6 est contrebalancée par l'action anti-inflammatoire des gras oméga-3 à longues chaînes qu'on appelle acides docosahéxaénoïque (DHA) et eicopentanoïque (EPA). Or, à cause de l'industrialisation croissante de la nourriture, un régime alimentaire contemporain contient environ 25 fois plus de gras oméga-6 que d'oméga-3, soit un déséquilibre qui favorise grandement l'apparition de l'inflammation et la progression de nombreuses maladies chroniques modernes dont le cancer.

UN PETIT RETOUR DANS LE TEMPS

Aux Etat-Unis avant 1920, les maladies coronaires cardiaques était rares malgré un régime riche en graisses saturées. Aujourd'hui aux USA, la crise cardiaque est la cause de 40% de la mortalité. Durant les soixantes années entre 1910 et 1970, la proportion des graisses animales consommées a chuté de 83% à 62%, et la consommation de beurre de 18 kg par personne l'année à 4 kg. **Puis, durant ces 30 dernières années, la consommation de graisse saturée à considérablement chuté et nous avons vu émerger le programme " low fat diet " et " low cholesterol diet " (régime graisse et bas en cholestérol), avec l'introduction des huiles polyinsaturées, des margarines, des huiles raffinées, une augmentation de 400% dans l'alimentation, ainsi qu'une augmentation de sucre et de nourriture trafiquée jusqu'à 60%. L'obésité, les maladies cardio-vasculaires, les cancers, les problèmes immunitaires ont atteint leurs paroxysmes.** Nous devons nous interroger sur ces faits, et comme je le dis souvent, la vérité est souvent cachée pour le profit de certains lobbys ou enjeux écono-

miques. L'erreur fatidique des américains dans les années 1980 a été dû a une mauvaise investigation du régime japonais (nation qui a la durée de vie la plus longue). En effet, les nutritionnistes ont appelé la population à diminuer ces graisses au maximum comme les japonais. Certes, les japonais ne consomment que très peu de graisses de lait, mais dire que leur régime est bas en graisse n'est qu'un mythe ; au contraire, ils consomment des quantités modérées de graisse animales sous forme de viandes de porcs, de bœuf, de poulet, d'œufs, de poissons et divers organes d'animaux. En réalité, les japonais consomment plus de cholestérol que les américains selon les études scientifiques. Par contre, les japonais ne consomment ou très peu d'huiles végétales, de farine blanche, mais plutôt du riz blanc. La longueur de vie des japonais s'est accrue depuis la deuxième guerre mondiale grâce à une consommation de graisses animales et de protéine dans leur alimentation (*Kojo.Science.Springer NY, 1994,63*). **L'une des raisons principales des problèmes de santé dû au graisses polyinsaturée est l'effet d'oxydation et l'effet rancide de celle-ci face à la chaleur, l'oxygène, l'humidité et la cuisson.** Les huiles rancides stimulent la production de radicaux libres et sont responsables de l'oxy-

dation des cellules membranaires. Il en résulte toutes sortes de mutations dans les tissus, les endommageant de façon dramatique. Ces expositions aux radicaux libres génèrent un vieillissement prématuré, des maladies autoimmunes. Le problème avec l'excès de graisses polyinsaturées, sous forme d'huiles végétales commerciales, c'est la forte teneur en oméga-6 par rapport à la faible teneur en oméga-3. Cela crée une mauvaise balance dans la production des prostaglandines. Les oméga-6 stimulent fortement l'excès de production de prostaglandine 2, ce qui augmente l'inflammation, la pression artérielle, l'irritation du tratus digestif, une dépression du système immunitaire, de la stérilité, d'une prolifération des cellules, une augmentation des cancers et d'une prise de poids. Beaucoup de nutritionnistes ont critiqués les graisses saturées car ils inhibent la production de prostaglandins, cela est complètement faux.

En fait, les graisses saturées augmentent l'utilisation des acides gras essentiels (*Garg-FASEB journal 1988;2:4:A852*) et previennent leur rancidité. De plus, la serie de prostaglandine 2 provenant de l'acide arachidonique (foie, beurre, jaune d'œufs) encourage et inhibe l'inflammation dans certaines circonstances (*1999-Pottenger Nutrition foundation Journal 20:3*). L'acide arachidonique est vital pour notre cerveau et notre système nerveux. Essayons d'y voir un peu plus clair sur ces graisses polyinsaturées.



LES GRAISSES POLYINSATURÉES AU BOUT DE LA LORGETTE

Le grand public reçoit beaucoup d'informations erronées en ce qui concerne les effets des graisses saturées et graisses polyinsaturées. Politiquement correct, certains gourous de la nutrition nous disent que les huiles polyinsaturées sont excellentes pour notre santé et que les graisses saturées sont la cause des cancers et des maladies cardiaques.

Aujourd'hui, le pourcentage de graisse polyinsaturée des huiles végétales (soja, maïs, tournesol, colza, carthame, sésame) représentent 30% des calories de notre alimentation quotidienne. Elles sont partout. D'après les spécialistes et chercheurs sur les lipides, la consommation journalières des huiles polyinsaturées ne devrait pas dépasser les 4% du total calorique. La consommation excessive des graisses polyinsaturées contribuent à un large nombres de maladies incluant les maladies cardiovasculaires, l'augmentation des cancers, les dysfonctionnements du système immunitaire, les dommages hépatiques, les effets négatifs sur nos organes de reproduction, les problèmes digestifs, les effets hormonaux négatifs et la prise de graisse. Voyons plus en détails les effets négatifs sous-esti-

més de ces acides gras dits essentiels.

A/ Les graisses polyinsaturées sont responsables de dommages cardio-vasculaires :

La toxicité des huiles polyinsaturées a été largement démontrée dans la littérature scientifique (*1969-Seyle H; Amer.J. of Cardiology 23,719*) mais inconnue du grand public. En 1962, il a été prouvé une toxicité de ces huiles sur les mitochondries (*1962-Borst; Biochem Bioph. Acta. 62,509*). Le stress et le manque d'oxygène, en augmentant les acides gras dans le sang et dans nos espaces intra-cellulaires, sont un danger pour notre organisme. Il a été démontré récemment des nécroses cardiaques par les graisses polyinsaturées (en particulier l'acide linoléique). Il y a énormément de publicité sur les graisses polyinsaturées, et spécialement sur un oméga-3, l'EPA (l'acide eicosapentaénoïque) qui a des effets protecteurs cardiaque et anti-inflammatoire. Une étude démontre que le beurre, un acide gras saturé quand il est ajouté au régime, augmente le taux d'EPA considérablement. D'autres recherches similaires semblent montrer l'effet protecteur et anti-inflammatoire de la prise de l'EPA plus puissante sur le cœur avec la consommation de beurre. Un régime riche en graisses saturées sont essentielles pour retenir les oméga-3 dans les tissus. Il est connu que les oméga-3 sont excellents pour la fluidité des membranes cellulaires, mais il ne faut pas oublier que les acides gras saturées constituent 50% des membranes cellulaires. Les graisses saturées sont nécessaires à l'intégrité et la stabilité des cellules.

B/ L'excès d'oméga-6 est immunosuppresseur :

Le stress et l'hypoxie (le manque d'oxygène cellulaire) sont la cause d'une absorption des acides gras polyinsaturés des cellules. Cette captation des lipides des cellules est médié par le cortisol, d'où l'effet immunosuppresseur de cette hormone. Le résultat étant une diminution des globules blancs (*Meade-Adv. Lipid Res. 1978;127*). Les huiles végétales riche en graisses polyinsaturées mettent votre système immunitaire K.O. Récemment, les médecins donnaient des émulsions d'huile végétale riche en oméga-6 pour nourrir les patients ayant un cancer, mais il a été découvert que ces émulsions suppriment leurs système immunitaire. En utilisant ces huiles dans notre alimentation, nous causons des effets négatifs sur notre système immunitaire (*Mascioli, Lipids 22 (6421,1987)*). Les graisses polyinsaturées tuent nos globules blancs.

C/ L'excès d'oméga 6 est essentielles pour le cancer :

Les cellules cancérigènes ont un taux élevé de graisses polyinsaturées. Beaucoup de scientifiques de renom ont observé que ces graisses sont nécessaires au développement des tumeurs (*1/1985-Jurkowski-J. Natl. Can. Inst. 74(5)p1135- 2/1985-Ip-Cancer Res. 45(5):p1997-3/1984-Xohwn-Cancer Res. 44(11)p5023*). La consommation de ces lipides est associée à un vieillissement de la peau et une sensibilité de la peau au dommages des ultraviolets. Les cancers induits par les ultra-violets sont médiés par les graisses polyinsaturées et la peroxydation lipidique (*1985-Black H.-Cancer Res. 45(12)p6254*). Les chercheurs sur les lipides ont testé divers pourcentages de graisses polyinsaturées dans le régime quotidien de diverses personnes. La conclusion est surprenante : l'incidence des cancers varie entre les divers pourcentages, plus le taux est élevé, plus les cancers apparaissent. **En fait, la recommandation de ces chercheurs est une utilisation seulement de 0,5% de graisses essentielles dans notre alimentation.**

PRÉVENTION & SANTÉ

D/ L'excès d'oméga-6 est un déséquilibre hormonal :

Il y a beaucoup de changements hormonaux dus à la consommation de graisses polyinsaturées, mais je vais m'en tenir seulement à la glande thyroïdienne qui a fait l'état de nombreuses recherches. **Les enzymes responsables de la dégradation des protéines sont inhibées par les graisses polyinsaturées, ces enzymes sont aussi indispensables pour la digestion, mais aussi pour la production d'hormones thyroïdiennes.** L'inhibition de ces enzymes est dramatique pour la santé, il s'ensuit des inflammations, une déficience immunitaire, un vieillissement prématuré, des risques acrus d'obésité et de cancers. La mauvaise digestion des protéines dans l'estomac due aux graisses polyinsaturées diminue la synthèse des protéines. La prise de gras due à la consommation des lipides polyinsaturée est d'ordre thyroïdien. Les graisses polyinsaturées bloquent la sécrétion des hormones thyroïdiennes, les mouvements dans le système vasculaire, et inhibent l'hormone thyroïdienne sur ces propres récepteurs tissulaires.

Dans les années 1940, les fermiers américains ont donné à leurs porcs, pour augmenter leurs gras, des médicaments anti-thyroïdiens. Ils ont dû très vite stopper court l'expérience, en effet, les porcs ont eu des effets secondaires importants. Il y a eu aussi un accroissement d'hypothyroïdie dans la population utilisant ces viandes de porcs. Un peu plus tard, un biochimiste a trouvé la solution pour engraisser les cochons : une consommation une mixtures d'huiles de soja et de maïs pour leur effet anti-thyroïdiens, avec un succès énorme. J'ai toujours pensé qu'ont nous prenait pour du bétail, en nous balançant ces huiles dans notre alimentation.

Les oméga 3 sont aussi des graisses polyinsaturées mais celles contenues dans les poissons sont beaucoup moins toxiques que celles qui se trouvent dans l'huile de maïs ou soja, mais cela ne veut pas dire qu'elles sont saines. Un régime trop riche en huile de poissons augmente une intense production de lipides peroxydés très toxique, qui réduit la production de sperme chez l'homme à zéro (*Singlair, Prog.Lipid Res.25,667,1989*); l'excès d'oméga 3 augmente le risque de dégénération testiculaire, de dommages musculaires et des cancers spontanés. On a souvent aussi exagéré le fait que les huiles de poissons augmentaient le métabolisme de base. L'esquimos, malgré le fait qu'il consomme énormément de calories, a un métabolisme de base 125% plus élevé qu'un français vivant en Europe. On a souvent pensé que la consommation excessive de poissons riches en oméga 3 était responsable de cette augmentation du métabolisme de base de l'esquimo ; en fait, pas du tout. Les esquimos mangent la tête des poissons, ils consomment donc la tête aussi bien que la glande thyroïde. Le cerveau est la source la plus riche en thyroïde, vitamine A et cholestérol qui est converti en pregnenolone, progestérone et dhea d'ou un effet protecteur cardio-vasculaire (peu de crises cardiaques chez les esquimos) et d'un taux minimal de graisse corporelle. La Dhea basse étant un facteur principal de vulnérabilité de crises cardiaques. Un taux élevé de cholestérol est pratiquement le diagnostic d'une hypothyroïdie, plutôt qu'un risque de crise cardiaque. Les hypothyroïdiens sont susceptibles aux infections, maladies cardiaques et cancers. **L'augmentation du**

cholesterol chez les hypothyroïdiens est en fait seulement une adaptation à augmenter la cascade cholesterol-pregnenolone-dhea afin de protéger ces hypothyroïdiens par ces stéroïdes de protection. En donnant de l'hormone thyroïdienne à un hypothyroïdien, vous diminuez en quelques semaines l'hypercholestérolémie.

E / L'excès d'oméga-6 est obésité :

Par ailleurs, ce déséquilibre explique aussi en autre également l'épidémie d'obésité présente au niveau mondial qui touche même les enfants en bas âge qui n'ont jamais mangé le moindre hamburger mais qui absorbent exclusivement des oméga-6 dans les laitages et autres produits animaux et ce dès leur naissance. Les études épidémiologiques montrent une corrélation parfaite.

LES OMÉGA-6 : OU SE CACHENT-ILS ?

Hormis, les produits cités dans ce tableau, on peut trouver un excès d'oméga 6 dans beaucoup de plats préparés, de viennoiseries, de gâteaux...

OMÉGA-666 – SOURCE DES PLUS PUISSANTS ET DANGEREUX OMÉGA-6 (PLUS DE 50%)	NOIX DE CAJOU 12,6% GRAS DE CANARD 12,2% GRAISSE DE BACON 10,2% LARD 10,2%	MIA 2,5% CRÈME 2,2% FOIE DE BOEUF DE 2,1% FARINE DE BLÉ ENTIER 2%
HUILE DE PÉPINS DE RAISIN 70,6%	SOURCE MODÉRÉE EN OMÉGA-6 (5-10%)	SOURCE EXTRÊMEMENT FAIBLE EN OMÉGA-6 (< 2%)
HUILE DE MAÏS 54,5%	HUILE D'OLIVE 9,9%	HUILE DE COCO 1,9%
HUILE DE NOIX 53,9%	GRAISSE D'OIE 9,8%	CÔTE DE BOEUF DE 1,8%
HUILE DE COTON 52,4%	AVOCAT 9,4%	LAIT ENTIER 1,8%
HUILE DE SOJA 51,4%	POULET AVEC PEAU 9%	BOEUF HACHÉ 1,6%
SOURCE TRÈS RICHE EN OMÉGA-6 (20-50%)	OLIVES 7,4%	NOIX DE MACADAMIA 1,6%
HUILE DE SÉSAME 42%	BACON 7%	POULET SANS PEAU 1,4%
PEPITAS 34,5%	OEUFS 6,8%	AGNEAU DE 1,4%
MARGARINE 27,9%	CÔTELETTES DE PORC 6,2%	FROMAGE / BRIE 1,3%
NOIX DE PÉCAN 26,9%	POP-CORN 5,8%	LAIT DE COCO 1,1%
BEURRE D'ARACHIDE 22,5%	AVOINE 5,6%	FOIE GRAS DE 1,1%
PISTACHES 21,3%	SOURCE BASSE EN OMÉGA-6 (2-5%)	HUILE DE PALMISTE 0,8%
SOURCE RICHE EN OMÉGA-6 (10-20%)	MAÏS 4,7%	SAUMON ROUGE 0,5%
GRAISSE DE POULET 19,5%	FOIE DE POULET 3,7%	IGNAMES 0,4%
AMANDES 19,1%	BEURRE 3,4%	POMMES DE TERRE 0,3%
HUILE DE CANOLA 19%	GRAS DE BOEUF 3,1%	FLETAN 0,2%
HUILE DE LIN 12,9%	BEURRE DE CACAO 2,8%	CREVETTES 0,2%
	HUILE DE NOIX DE MACADA-	PALOURDES 0,2%
		CONSERVES DE THON 0,1%
		HOMARD 0,1%

CONCLUSION

Souvent sans compter l'addition des pesticides de l'agriculture, l'excès de graisses polyinsaturées endommage notre corps. Le cancer ne peut se développer, dès l'instant qu'il n'y a pas de graisses polyinsaturées dans notre alimentation (*C.I.p; Cancer Res. 45,1985*). Les cirrhoses alcooliques du foie ne surviennent pas dès l'instant qu'il n'y pas de graisses polyinsaturées dans le régime (*Nanji, Life Sciences.44,1989*). Récemment, un scientifique a démontré le risque de diabète par les graisses polyinsaturées (*Ikemoto.Pro. Nat.Acad.SciUSA 92(8):3096,1995*). En scrutant la littérature scientifique, nous pouvons nous apercevoir que l'excès de graisses polyinsaturées représente avec l'excès de sucre le point central des maladies dégénératives : cancer, maladies cardiaques, arthrite, déficiences immunitaires, diabète, hypertension, ostéoporose et calcification. Donc il faut faire attention à l'excès d'oméga-6 mais aussi à la qualité de ces graisses qui s'oxydent très vite. Le total des graisses polyinsaturées ne devraient pas dépasser 4% de l'apport total en lipides. **MdM&F**