

Le Régime pauvre en Glucides et riche en Graisses gagne du terrain

par Tom Taylor

(OMNS 22 juillet 2019) Quel est le plus grand problème nutritionnel du monde ? Jusqu'à une date assez récente, la réponse était souvent la faim. Au cours des décennies précédentes, les médias ont lancé de nombreuses sollicitations pour aider à nourrir les affamés, mais celles-ci ont largement disparu. Au début des années 80, la commercialisation des aliments transformés a fondamentalement changé, passant de la commercialisation pour satisfaire la faim à la commercialisation d'aliments transformés pour satisfaire le désir et le plaisir. Les nutriments essentiels ont été retirés des aliments pour prolonger leur durée de conservation et promouvoir un "meilleur goût" qui ferait appel à la langue et générerait plus de profits. On pourrait dire que l'épidémie d'obésité a eu ses origines là. Aujourd'hui, on pourrait répondre que le plus grand problème nutritionnel du monde est l'obésité et le problème associé de la malnutrition due au manque d'apport adéquat en nutriments essentiels, qui provoque les maladies métaboliques du diabète, des maladies cardiaques et, selon certains, du cancer.

La réponse à l'épidémie d'obésité semble s'être perdue dans le monde moderne, mais elle a longtemps été discutée sous deux mots à la mode. L'un est "cétogénique", c'est-à-dire qu'il s'agit d'amener le corps à brûler les graisses. L'autre est "faible teneur en glucides, forte teneur en graisses". Les deux approches sont très similaires.

La proposition "low carb - high fat" est un changement assez surprenant, voire radical, par rapport à la doctrine, bien connue au cours des cinq dernières décennies, qui consiste à éviter les graisses. Après avoir étudié ce document, j'ai découvert que la sagesse conventionnelle était erronée - et qu'elle a contribué de manière substantielle à la population mondiale de personnes qui ne se sentent tout simplement pas bien.

Dans une conférence approfondie, le Dr Joan Ifland présente son parcours de vingt-trois ans pour comprendre comment le monde est passé de la faim à (disons) la "non faim", mais avec l'effet secondaire plutôt énorme des maladies métaboliques. ([Vidéo en anglais](#)) Les maladies métaboliques sont celles qui sont auto-infligées ou développées de l'intérieur, tandis que les maladies transmissibles sont celles que nous nous transmettons les uns aux autres.

La thèse du Dr Ifland est que le plus grand groupe de toxicomanes dans le monde aujourd'hui est dépendant des glucides, en particulier du sucre. La taille de ce groupe dépasse de loin toutes les dépendances traditionnelles aux drogues ou à l'alcool. Selon elle, dans les années 80 et 90, les grandes entreprises ont appris, grâce à l'énorme succès du tabac, comment commercialiser en masse la malbouffe d'aujourd'hui. Ce fut un énorme succès commercial pour quelques-uns, mais dévastateur pour la santé et la durée de vie de beaucoup. Elle explique qu'il y a trop de contributeurs au statu quo pour espérer une action gouvernementale, et qu'une solution ne peut venir que d'une action individuelle. Elle explique en outre que les technologies modernes de communication peuvent être très utiles pour promouvoir l'action individuelle afin de résoudre ce problème mondial. Une récente conférence mondiale au Cap, en Afrique du Sud, sur le thème "Faible teneur en carbone, forte teneur en graisses" a présenté plusieurs excellentes conférences, détaillées ci-dessous. Toutes les conférences semblent être de grande qualité. La science semble solide, et ces conférences valent bien quelques soirées d'étude.

Le **Dr Gary Fettke**, chirurgien orthopédiste australien, explique l'inflammation chronique et ses causes dans les aliments transformés. Bien qu'il semble avoir commencé comme chirurgien, lorsqu'il a vu les amputations pour les patients diabétiques devenir une grande partie de sa pratique, il a changé d'orientation pour devenir un défenseur enthousiaste du régime alimentaire à faible teneur en glucides et en graisses. ([Voir vidéo en anglais](#))

Le **Dr Eric Westman** de l'université de Duke en Caroline du Nord explique comment, il y a quinze ans, deux patients lui ont parlé de leur succès avec les régimes cétogènes. Son enquête sur le sujet a transformé sa pratique en une clinique universitaire à plein temps, sans médicaments, pour la perte de poids. Il explique que beaucoup de ses collègues ont proposé que cela aussi soit une mode. Cependant, la science a montré qu'elle était solide. ([Vidéo](#))

Le **Dr Zoe Harcombe** est une conférencière intéressante du Pays de Galles, au Royaume-Uni. Elle est l'une des principales partisans d'un régime alimentaire pauvre en graisses et riche en glucides. Ses recherches montrent qu'il n'y a jamais eu de justification scientifique pour les régimes à faible teneur en graisses. La théorie sonnait bien, c'est-à-dire "la graisse est mauvaise", et donc les politiciens l'ont promue, affaire classée. Au moins jusqu'à ce que le Dr Zoe ait changé d'avis. Elle n'a pas trouvé de science défectueuse, elle n'a pas trouvé de science pour soutenir les régimes alimentaires pauvres en graisses. ([Vidéo](#))

Le **Dr Andreas Eenfeldt** est largement connu comme le médecin diététicien le plus estimé de Suède. Il a une histoire intéressante sur les causes d'une pénurie de beurre en Norvège. Il présente également comment la Suède est devenue le premier gouvernement national à soutenir une alimentation pauvre en glucides et riche en graisses, de préférence à la pyramide alimentaire traditionnelle. ([Vidéo](#))

En Conclusion

Dynamisé par ces lectures, j'ai appris qu'en mangeant des frites classiques et un déjeuner riche en glucides, je risque d'être fatigué vers 16 heures. Pour éviter cela, j'ai supprimé les grosses doses d'hydrates de carbone et de sucreries et j'ai ajouté une plus grande quantité d'aliments gras sains comme le beurre, les noix, les olives entières et les avocats, conformément aux recommandations ci-dessus. Cela fait une grande différence sur ce que l'on fait en une journée.

Les données scientifiques qui sous-tendent la tendance à la réduction des glucides et à l'augmentation des lipides sont solides. Soyez votre propre scientifique. Il est facile de mener vos propres expériences pour vérifier ce qui a été présenté. Pour être bref, "Que vaut-il pour vous de vous sentir vraiment bien ?"

(A propos de l'auteur : Tom Taylor est titulaire d'un diplôme d'ingénieur de Georgia Tech et d'un MBA. Il s'est intéressé aux questions de nutrition comme solution au fait de se sentir trop vieux et trop raide pour occuper les postes particuliers requis pour travailler sur les bateaux et les avions. Il a contribué à des articles antérieurs à l'OMNS).