



# Table des matières

<b>PRÉFACE</b>	<b>17</b>
<b>CHAPITRE 1: INTRODUCTION</b>	<b>19</b>
Historique des évolutions alimentaires	20
Maladies cardiovasculaires provoquées par le cholestérol?	20
<b>CHAPITRE 2: LES NUTRIMENTS</b>	<b>23</b>
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
<b>CHAPITRE 3: LE CHOLESTÉROL</b>	<b>121</b>
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
<hr/>	
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

<b>CHAPITRE 5: LES PATHOLOGIES</b>	<b>231</b>
<b>Maladies cardiovasculaires</b>	<b>231</b>
Athérosclérose	232
Thrombose	241
Infarctus du myocarde	242
<b>Obésité – Hérité</b>	<b>243</b>
<b>Le syndrome métabolique</b>	<b>250</b>
<b>Maladies auto-immunes</b>	<b>253</b>
Définition	253
Les maladies liées au graisses « trans » ou maladies des pays industrialisés	260
Les anti-inflammatoires	276
<b>CHAPITRE 6: LES ALIMENTS</b>	<b>281</b>
<b>Lait et beurre</b>	<b>281</b>
<b>Les graisses cachées</b>	<b>286</b>
<b>Les graisses animales</b>	<b>287</b>
<b>Margarine, shortening et matières grasses industrielles</b>	<b>288</b>
<b>Les œufs et la viande</b>	<b>292</b>
<b>Bonnes et mauvaises graisses</b>	<b>304</b>
<b>A propos des sauces</b>	<b>310</b>
<b>CHAPITRE 7: LES RÉGIMES DE LONGÉVITÉ</b>	<b>313</b>
<b>Le régime des Hunzakuts du Pakistan</b>	<b>313</b>
<b>Le régime des Abkhazes de Géorgie</b>	<b>314</b>
<b>Le régime des Vilcabambas d'Équateur</b>	<b>315</b>
<b>Le régime des centenaires d'Okinawa</b>	<b>315</b>
<b>Le régime des centenaires français</b>	<b>316</b>
<b>Le régime des centenaires de Floride</b>	<b>316</b>
<b>Le régime des centenaires de Nouvelle-Angleterre</b>	<b>316</b>
<b>Le régime des centenaires de l'Université de Géorgie</b>	<b>317</b>

Le régime protéiné	318
Le jeûne	319
Les papilles gustatives	319
<b>CHAPITRE 8 : LES ÉTUDES</b>	<b>325</b>
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
<b>CHAPITRE 9 : J'AI LU POUR VOUS</b>	<b>345</b>
<b>CHAPITRE 10 : CONCLUSIONS</b>	<b>355</b>
<b>RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES</b>	<b>381</b>
<b>RÉFÉRENCES SCIENTIFIQUES – ARTICLES DIVERS</b>	<b>383</b>
<b>LEXIQUE</b>	<b>429</b>