

CUIRE DES GRAINES DE LIN ? T'ES ZINZIN!

En réseaux de santé, on propose parfois de consommer du pain avec des graines de lin ou un mélange spécial d'huile, dont de l'huile de jeune lin. Quelques sites macrobiotiques américains communiquent même des recettes de légumes cuits à l'huile de lin. Quelle erreur technique ! Cuite, elle est presque un poison... Cette huile a été interdite dans certains pays car, malgré son effet thérapeutique remarquable, elle peut provoquer des troubles de santé : les amateurs continuaient à l'utiliser alors qu'elle était rance, situation qui la rend d'autant plus toxique qu'elle est très thérapeutique à l'état frais. L'huile de lin rancit à la vitesse de l'éclair, en quelques semaines, même au réfrigérateur¹. Chez nous, les magasins bio la vendent d'ailleurs en toutes petites bouteilles pour cette raison. Quand je donnais mes cours de cuisine saine à domicile à Bruxelles, il y a vingt ans, et quand je trouvais de l'huile de lin chez la maîtresse de maison bio qui recevait, un coup sur deux la bouteille n'était pas au frigo. Et dans 100% des cas, quand je la goûtais, elle était rancie.

Si l'on veut la rancir encore plus vite, la meilleure solution est de la cuire. Elle ne le supporte pas. Non seulement vous ne bénéficierez plus de ses vertus de base, mais vous ingérerez l'équivalent d'un « vernis ». En effet, plus une huile est riche en acides gras polyinsaturés, plus elle produit des hydroperoxydes lorsqu'elle est chauffée/oxydée ; ces composés toxiques sont néfastes pour la santé. Tout comme les acides gras trans, ils engagent une cascade de radicaux libres et désactivent des enzymes. Le résultat : des inflammations tissulaires qui peuvent se traduire sous forme des mille et uns petits bobos de tous les jours (dermatites, brûlant, etc.) ou de désordres organiques plus sérieux. C'est atterrant de lire tant de recettes avec du lin sur des sites paléo, dont le principe est d'éviter au maximum les poisons industriels et les poisons naturels végétaux. C'est incohérent.

¹ Les indications du fabricant indiquant une conservation de « 6 semaines » sont calculées avec des réfrigérateurs professionnels à 4°C. Après une petite étude curieuse, thermomètre en mains, je n'ai pas encore trouvé de matériel ménager ordinaire chez mes copines qui atteigne ses niveaux idéaux. On trouve souvent autour de 10°C, quand ce n'est pas 15°C !

Ils ont bons dos, les Inuits

Extrait d'un site "indépendant" (je pouffe...) : « Parmi les oméga-3, il existe des acides gras particuliers que l'on appelle EPA (acide eicosapenténoïque) et DHA (acide docosahéxaénoïque). Ils sont présents dans les poissons gras. Ces acides gras ont un effet protecteur pour les artères. En effet, les Inuits, grands consommateurs de poissons gras, ne sont presque jamais atteints de maladies cardiovasculaires. ».

C'est avec de pareils raisonnements que l'on pousse l'Occidental à s'offrir comme cobaye d'une gigantesque expérience en vrai double aveugle. L'insistance des firmes pharmaceutiques, de quelque bord qu'elles soient (conventionnelles ou fabricants de compléments alimentaires), à nous voir consommer des $\Omega-3$ est basée sur des études épidémiologiques. Après avoir observé le peu de maladies cardiovasculaires chez les Inuits ou les Crétois, on a essayé d'extraire ce qui, dans leur mode de vie et singulièrement leur alimentation, permettait de les en prémunir. Bien sûr, l'alimentation de ces peuples est équilibrée en $\Omega-3$, mais aussi ils mangent une alimentation plus simple que nous, plus proche des saisons, et surtout dépourvue d'additifs et de traitements industriels dénaturants. Mmmmh, fort dommage : plusieurs facteurs impossibles à commercialiser !

Par ailleurs, les Inuits ne meurent pas de maladies cardiaques, mais assez jeunes d'hémorragies cérébrales. Voilà qui nous fait des $\Omega-3$ avec une autre gueule. Tout comme le soja prend une autre tournure quand on connaît les très hauts taux de cancer de l'estomac au Japon.

Il ne s'agirait pas de copier nos aïeux sans comprendre l'essence de leur plan alimentaire. Illustrons par un cas amusant (pour nous, pas pour le testeur), que j'adapte d'un article de Raymond Peat : « *Les matières grasses en contexte* » — raypeat.com/articles/nutrition/oils-in-context.shtml. Peat y mentionne l'expérience d'un chercheur en lipides américain, H. Sinclair, qui s'est astreint à consommer pendant cent jours une alimentation inspirée des doses de graisses que consomment les Inuits. « H. Sinclair a publié dans un journal scientifique le résultat de ses observations : ses taux de peroxydes lipidiques sanguins atteignaient