

## «Père, gardez-vous à droite! Père, gardez-vous à gauche!»...

Que penser de toutes ces restrictions et recommandations, imposées à partir des conclusions d'une enquête faussée... volontairement «trafiquée»!!

Ce n'est pas, hélas, un fait unique! Il a même tendance à se répéter, à s'amplifier, les médias, internet, etc., étant de plus en plus présents et influents...

C'est donc à partir de 1950 qu'une étude menée sur une vingtaine d'années a conclu à la nocivité des graisses saturées et a donc «mis au régime» les populations des états-Unis et de tout l'Occident...

Le problème, voire le scandale, est que cette étude a été faussée, ses conclusions «trafiquées» sous la pression du très puissant lobby du sucre!

Non seulement un mode de vie s'en est trouvé bouleversé, mais une porte a été ouverte à un déséquilibre nutritionnel aux graves conséquences.

A partir de 1980, l'obésité – et quelle obésité! – s'est développée de façon massive aux USA.

Les citoyens ont donc réduit leur consommation de viande, et pour compenser ont absorbé de plus en plus d'aliments sucrés, et tout particulièrement sodas et autres glaces...

Peu importait aux «capitalistes» du sucre que la santé de beaucoup soit affectée... Un immense marché avait été ouvert...

Les années ont passé et la manœuvre, appelons-la par son véritable nom: l'escroquerie a été découverte; mais le mal est fait, les habitudes sont tenaces et malgré une prise de conscience qui s'étend, la «vérité» pseudo-scientifique sur «le gras» demeure imprimée dans les esprits.

Le professeur Philippe Legrand, directeur du laboratoire de biochimie Nutrition humaine de Rennes, conclut:

«Il n'y a pas d'un côté les bonnes graisses végétales, insaturées, et de l'autre les mauvaises. Cette opposition n'a pas de sens pour le lipidologue... Cela n'a jamais eu aucun sens physiologique en nutrition de stigmatiser: ça c'est bon... ça ce n'est pas bon!

Il n'y a pas de mauvais acides gras, il n'y a que de sottes consommations».

Ce faisant il dénonçait une erreur entretenue et rétablissait la vérité quant au gras animal, dit saturé.

Mais comment toute une manière de se nourrir et de vivre a pu être dénoncée, entraînant le monde médical, les médias, les autorités, etc.?

Bien tardivement, les dessous de cette offensive et stratégie du lobby du sucre ont été dévoilés... Mais qu'il est difficile de changer «une idée reçue» et imposée...

Le bon sens enfin prévaut. Que conclure?

Il faut tout simplement veiller à se nourrir d'une manière équilibrée: sans suppression des produits gras ou sucrés, mais en limitant attentivement les aliments industriels transformés, veiller à mener une vie saine en ayant soin de s'astreindre à une dépense physique régulière et modérée.

Voilà «le secret» d'une bonne santé!

Tous les «spécialistes» ou presque sont maintenant d'accord!

Les anciens, grands-pères et grands-mères, n'auraient pas dit autre chose!!!

### «Alors, on se fait manipuler!»

Avec une certaine inquiétude, d'aucuns diront: «mais alors on se fait manipuler!»

Oui, hélas, et en bien des domaines, plus que l'on pourrait l'imaginer.

Existant de tous temps, les falsifications, tromperies ou simplement «idées fausses» ont abondé... Mais à notre époque la puissance des médias, la multiplicité des informations, des découvertes... l'amplification par internet, sans vérification ni examens objectifs, ont accru considérablement les risques de «conditionnement».

La pub... la com... les intérêts divers... traquent le client, le consommateur, le citoyen...

Il arrive même que des «noms» connus, des «références» ou des «artistes» se prêtent à ces campagnes de «sensibilisation» ou de démarchage.

N'a-t-on pas vu, même dans le domaine médical, tel professeur apporter son crédit à tel médicament de tel laboratoire... de manière très intéressée!

Je lisais récemment des conclusions étonnantes quant à la maladie d'Alzheimer:

Entre autres, le professeur Olivier Saint-Jean, chef du service de gériatrie de l'Hôpital européen Georges-Pompidou (co-auteur avec E. Favereau du livre: «Alzheimer le grand leurre»), écrivait:

«Bien plus qu'une réalité médicale, la maladie d'Alzheimer est en réalité une construction sociale pour décrire la vieillesse».

Cette dégénérescence cognitive pathologique est «la grande peur du siècle et un enjeu économique majeur pour les firmes pharmaceutiques».

### «Quand «Alzheimer» devient une épidémie!»

C'est le médecin allemand A. Alzheimer qui l'a découverte au début du XXe siècle, à partir de l'étude de 5 cas!

Elle a été rapidement reconnue comme

maladie distincte.

Au cours des ans, de nombreux médecins ont classé toutes les démences séniles comme «Alzheimer». Mais c'est en 1976 que le professeur Katzmann lui a donné une notoriété décisive.

«De maladie avec peu de malades elle devient une épidémie»...

Le monde médical s'en trouve affecté.

«Les laboratoires de recherche, les firmes pharmaceutiques... sont plus qu'intéressés!

La gériatrie a pris son grand essor, et le vieillissement de la population est propice à cette «prise de conscience». Les lits d'hospices se transforment en service de long séjour... des médicaments surgissent... des grilles de diagnostic neurologique sont élaborées...

Le professeur L. Guillevin, qui présida la commission de la transparence de la Haute Autorité de santé, déclarait en janvier dernier: «Ces médicaments ont tué plus de personnes qu'ils n'en ont guéri»...

Tout cela n'est pas très rassurant! Et les plus craintifs pourraient dire: «A qui peut-on se fier?»

Sans sombrer dans un tel pessimisme, il est clair que, pour le moins, la prudence s'impose.

Que des lobbys de toutes sortes, des groupes de pression divers, des intérêts apparents ou dissimulés, sans parler de la naïveté de certains médias ou de la complicité d'autres, parfois même de quelques «politiques» ou de quelques «administratifs», créent un «climat» favorable aux «psychoses» et... aux affaires, c'est une triste évidence.

Le combat courageux, entre autres, du Dr Irène Frachon le souligne.

Mais n'oublions pas qu'il est aussi des gens honnêtes et préoccupés par le bien commun, tant parmi les spécialistes que dans les médias et autres secteurs d'activité.

Faudra-t-il donc reprendre l'avertissement de Philippe «le Hardi» à son père, le roi Jean le Bon en 1356 lors de la bataille de Poitiers:

«Père, gardez-vous à droite! Père, gardez-vous à gauche!»

Certes, il y a lieu d'être circonspect... de bien s'informer, d'avancer prudemment et... surtout de conserver un solide bon sens.

En se souvenant toujours des leçons que nous donne l'histoire quant aux comportements de ceux qui nous ont précédés, et plus encore, en se laissant éclairer et instruire par la Bible.