



Edito d'admetre

La pyramide alimentaire du numéro précédent a peut-être bousculé quelques certitudes. Tant mieux. C'est exactement le rôle de cette lettre.

Parce que si les recommandations officielles sur les glucides ont failli pendant des décennies, il faut avoir le courage de poser la question suivante : sur quoi d'autre nous a-t-on mal informées ?

Ce numéro, je veux vous parler des graisses. Pas des graisses en général, mais d'une catégorie bien précise, discrète, omniprésente, et pourtant au cœur de nombreuses pathologies chroniques que l'on observe aujourd'hui. Les huiles végétales raffinées. Celles que l'on a présentées comme saines pendant cinquante ans.

Celles qui se cachent dans la quasi-totalité des produits transformés que vous achetez, y compris ceux qui affichent fièrement un label biologique.

Je ne suis pas là pour vous faire peur. Je suis là pour vous donner les clés que j'aurais aimé avoir bien plus tôt, quand je reconstruisais mon propre terrain après des années de dérèglement. Ce que j'explore avec vous dans ces lettres, c'est exactement ce que j'intègre dans mon accompagnement : des informations vérifiables, accessibles, et surtout actionnables.

Ce mois-ci, le livre de la Dre Catherine Shanahan, *Dark Calories*, nous ouvre une porte importante. Je vous en propose l'essentiel, pour que vous puissiez en faire quelque chose de concret dès maintenant.

Bonne lecture.

l'actu AtelierduMieuxEtre :

Les ateliers en Neuro Naturo-Nutrition de Mai sur **"La révolution dans notre assiette"** auront lieu le :

>> 13/05 de 14h à 15h30 à l'espace Clair de Lune 14 rue de l'horloge à Orthez, et

>> 21/05 de 16h15 à 17H45 au Centre Synergie 17 Av de Vignancour à Pau

Dans cette continuité je vous propose en juin un autre thème **"Ces toxiques cachés que l'on ingère"** :

>> le 10/06 de 14h à 15h30 à l'espace Clair de Lune 14 rue de l'horloge à Orthez

>> le 11/06 de 16h15 à 17H45 au Centre Synergie 17 Av de Vignancour à Pau

Comment prendre soin de soi sans éliminer au plus vite de notre environnement la majeure partie de ces choses qui nous font du mal, avant même de songer à mettre en place quoique se soit d'autre pour aller mieux !!

Ces ateliers existent aussi en format individuel. Pour celles qui préfèrent un cadre plus intime, je me déplace à domicile : une heure, chez vous, pour passer de la théorie à la pratique concrète dans votre propre cuisine.

Intéressée ? Contactez-moi au 0769822807 ou prenez directement un rdv :

"atelier individuel" sur RESALIB : <https://resalib.fr/p/121921>



Dark Calories — Le grand mensonge des huiles végétales raffinées

Dr Catherine Shanahan, éditions Thierry Souccar, 2025

Dark Calories — Le grand mensonge des huiles végétales raffinées Dr Catherine Shanahan, éditions Thierry Souccar, 2025

Dans le numéro précédent, nous parlions de la nouvelle pyramide alimentaire et de ce qu'elle reconnaît enfin : moins on consomme de glucides, mieux l'organisme fonctionne. Mais il y a un autre mensonge alimentaire, tout aussi massif, tout aussi documenté, et pourtant encore très peu connu du grand public. C'est celui que la Dre Catherine Shanahan, médecin et biochimiste américaine, démonte méthodiquement dans ce livre paru en France fin 2025.

Son enquête part d'un constat simple : plus de 80 % des aliments transformés contiennent des huiles de graines raffinées : sauces, biscuits, plats préparés, snacks, mayonnaises, conserves, et même certains produits biologiques. Thierry Souccar Ces huiles, présentées pendant des décennies comme bénéfiques pour le cœur parce qu'elles abaissent le cholestérol, seraient en réalité l'un des principaux moteurs de la crise métabolique mondiale.

Elle identifie les "Huit détestables" : maïs, colza, coton, soja, tournesol, carthame, pépins de raisin, son de riz. Thierry Souccar Leur point commun : une richesse en acides gras polyinsaturés (AGPI) dont les liaisons chimiques sont extrêmement fragiles. Ces liaisons se cassent facilement sous l'effet de la chaleur, de la lumière et de l'oxygène, générant des composés toxiques. Vitaliseur Et le raffinage industriel, loin de résoudre le problème, l'aggrave. Le résultat dans l'organisme : inflammation chronique, perturbations de la glycémie, faim incontrôlable, baisse de l'énergie cérébrale, stress oxydatif propice au cancer.

Mais Dark Calories n'est pas un livre alarmiste sans issue. Il ouvre des pistes concrètes : réhabiliter les graisses traditionnelles comme le beurre, le saindoux, l'huile d'olive ou la noix de coco, pour apaiser les fringales, rééquilibrer l'humeur et ralentir le vieillissement cellulaire.

Nutristore

Ce que ce livre m'a confirmé dans ma pratique : nos grands-mères cuisinaient dans le saindoux et le beurre. Les maladies métaboliques explosent depuis exactement l'époque où on les leur a fait abandonner. La coïncidence mérite qu'on s'y arrête.

Le résultat dans l'organisme : inflammation chronique, perturbations de la glycémie, faim incontrôlable, baisse de l'énergie cérébrale, stress oxydatif propice au cancer. VG Librairies

Mais Dark Calories n'est pas un livre alarmiste sans issue. Il ouvre des pistes concrètes : réhabiliter les graisses traditionnelles comme le beurre, le saindoux, l'huile d'olive ou la noix de coco, pour apaiser les fringales, rééquilibrer l'humeur et ralentir le vieillissement cellulaire.

Nutristore

Ce que ce livre m'a confirmé dans ma pratique : nos grands-mères cuisinaient dans le saindoux et le beurre. Les maladies métaboliques explosent depuis exactement l'époque où on les leur a fait abandonner. La coïncidence mérite qu'on s'y arrête.

on équilibre nutritionnel actuel est loin de ces nouvelles recommandations. Est-ce trop tard pour rectifier le tir et retrouver une situation plus saine ?"

Et si on regardait ensemble ce qu'il y a dans vos placards ?

Et si on faisait un atelier individuel pour aller encore plus loin sur ce thème?



Dark Calories — Le grand mensonge des huiles végétales raffinées

Dr Catherine Shanahan, éditions Thierry Souccar, 2025

Et concrètement, qu'est-ce qu'on fait ?

L'article de ce mois-ci vous a peut-être donné envie de faire le tour de vos placards. Bonne idée. Ces huit huiles se cachent là où on ne les attend pas : dans les biscuits du petit-déjeuner, dans la vinaigrette du commerce, dans le houmous bio du supermarché.

Les 8 détestables

selon la Dre Catherine Shanahan — Dark Calories

Huiles de graines raffinées à éviter — sources d'inflammation chronique

Maïs

Huile de maïs

Colza

Huile de colza

Coton

Huile de coton

Soja

Huile de soja

Tournesol

Huile de tournesol

Carthame

Huile de carthame

Pépins de raisin

Huile de pépins

Son de riz

Huile de son de riz

Pourquoi les éviter ?

Riches en acides gras polyinsaturés (AGPI), ces huiles s'oxydent sous l'effet de la chaleur et génèrent des composés toxiques pro-inflammatoires.

Les alternatives saines

Beurre · Saindoux · Huile d'olive · Huile de noix de coco
Ghee · Graisses animales de qualité

Savoir, c'est bien. Savoir quoi faire de cette information dans sa propre cuisine, c'est mieux. Lire les étiquettes, identifier les substitutions adaptées à ses habitudes, comprendre pourquoi certaines graisses nourrissent là où d'autres épuisent : c'est exactement ce que j'explore lors des ateliers individuels à domicile.

Contactez-moi au [0769822807](tel:0769822807)
ou prenez directement
un rdv: "atelier individuel"
sur RESALIB : <https://resalib.fr/p/121921>

