

LE BEURRE SERAIT LE MEILLEUR ?

Traduction de l'article "Butter is better" ¹paru dans
Health Freedom News, © 1999 Sally Fallon and Mary G. Enig, PhD

Le beurre et les maladies cardio-vasculaires ..	2
Le beurre et le cancer	2
Le beurre et le système immunitaire	3
Le beurre et l'arthrite.....	3
Le beurre et l'ostéoporose.....	3
Le beurre et la glande thyroïde	3
Le beurre et la santé gastro-intestinale.....	3
Le beurre et le poids.....	3
Le beurre pour la croissance.....	4
Au delà de la margarine	4
Le beurre et la ferme familiale traditionnelle	5
Notes.....	5

Source de ma traduction¹

<http://westonaprice.org/foodfeatures/butter.html>

Lorsque les promoteurs de l'alimentation chimiquée et de l'industrie agro-alimentaire se sont rendu compte qu'ils ne pouvaient arrêter les américains dans l'intérêt croissant qu'ils portaient à la nutrition, mouvement qui risquait de mettre fin à la longue à l'un des monopoles les plus puissants des Etats-Unis, ils infiltrèrent le mouvement et transformèrent hélas à leur profit l'information qui parvenait au grand public. Le principal élément dans la campagne de désinformation fut l'affirmation que les graisses naturellement saturées, provenant de sources animales, étaient la cause du fléau actuel des maladies cardio-vasculaires et du cancer. C'est le beurre qui reçut les coups les plus farouches. Il fut accusé de tous les maux. Les Dictocrates de la nutrition nous

affirmèrent qu'il valait mieux privilégier la margarine polyinsaturée. Conseil que la plupart des américains suivirent. Le beurre disparut de nos tables, évité comme un malandrin.

Ceci pourrait paraître surprenant aux yeux de toutes les populations du globe qui ont apprécié le beurre depuis des millénaires pour ses propriétés à entretenir la vie. Lorsque, dans les années 1930, le docteur Weston Price étudia les régimes originels, il découvrit que le beurre était une nourriture de base dans les régimes de nombreuses sociétés supérieurement saines.

Au début du XX^{ème} siècle encore, les habitants de villages suisses isolés plaçaient un bol de beurre sur les autels des églises. Muni d'une mèche, ce beurre brûlait toute l'année en hommage au caractère divin du beurre. Des populations arabes portaient aussi le beurre en toute spéciale attention, surtout le beurre d'une dense couleur jaune-orangée, provenant de troupeaux nourris d'herbe fraîche en été et automne. La sagesse populaire américaine reconnaissait aussi que les enfants élevés au beurre étaient robustes et résistants; mais que les enfants nourris au lait écrémé lors de leurs années de croissance étaient pâles et minces, les visages "étroits".²

Le beurre est-il responsable de maladies ? Au contraire, le beurre nous protège contre bien des maladies !

¹ Traduction de Taty Lauwers (www.taty.be). Mes excuses pour les fautes éventuelles (ortho, style, etc) mais comme tout travail bénévole, il est fait sur un coin de table... En attendant l'ange qui financera mes recherches... Merci pour vos corrections à aladdin@island.be.

Le beurre et les maladies cardio-vasculaires

Les maladies cardio-vasculaires étaient rares aux Etats-Unis à la fin du XIX^e siècle. Entre 1920 et 1960, les cas de maladies cardio-vasculaires augmentèrent de manière rapide. Elles devinrent l'affection tueuse numéro un. Pendant la même période, la consommation de beurre chuta, pour passer de 18 livres par personne et par an à quatre. Il ne faut pas être docteur en statistiques pour conclure que le beurre n'est pas en cause. En réalité, le beurre contient beaucoup de nutriments aptes à nous protéger des maladies cardiaques. En premier : la vitamine A, nécessaire à la bonne santé des glandes thyroïdes et surrénales, qui toutes deux jouent un rôle actif dans le fonctionnement du cœur et du système cardio-vasculaire. Chez les enfants nés de mères déficientes en vitamine A, on observe des anomalies du cœur et des artères. Le beurre est la meilleure source de vitamine A, la plus facilement absorbée.

Le beurre contient de la lécithine, une substance qui aide à l'assimilation et au métabolisme correct du cholestérol et d'autres composants des graisses. Le beurre contient aussi beaucoup d'anti-oxydants qui protègent contre les dommages produits par les radicaux libres, affaiblissant (la paroi) des artères. La vitamine A et la vitamine E que l'on trouve dans le beurre jouent toutes deux un rôle très anti-oxydant.

Le beurre est un apport considérable de sélénium, anti-oxydant vital – il en contient plus par gramme que le hareng ou le germe de blé². Le beurre est une bonne source alimentaire de cholestérol. Quoi ? Le cholestérol serait un anti-oxydant ? En effet, le cholestérol est un puissant anti-oxydant, qui est libéré dans le sang lors que nous ingérons trop de radicaux libres – habituellement à partir des graisses rances et oxydées de la margarine et des huiles végétales qui ont subi des transformations multiples³.

Une étude du Medical Research Council a démontré que les hommes qui consommaient du beurre risquaient deux fois moins de maladies cardiaques que ceux qui utilisaient de la margarine⁴.

Le beurre et le cancer

Dans les années 1940, les recherches scientifiques indiquèrent que la consommation accrue de matières grasses causait le cancer.⁵ L'abandon du beurre s'accéléra; la margarine, auparavant un aliment de pauvre, commença à être acceptée par les couches les plus prospères. Mais il y a un petit problème dans la manière dont ces recherches furent présentées au public. La presse populaire a négligé de souligner le fait que les graisses « saturées » utilisées dans ces expériences n'étaient pas des graisses naturellement saturées mais des graisses partiellement hydrogénées ou durcies – celles qu'on trouve dans les margarines, mais pas dans le beurre. Les chercheurs affirmaient à l'époque – peut-être l'ont-ils aussi cru – qu'il n'y avait pas de différence entre les graisses naturellement saturées du beurre et les graisses artificiellement saturées de la margarine. C'est ainsi que l'image du beurre fut ternie par l'ombre des graisses manipulées...

En réalité, certaines graisses saturées du beurre ont des propriétés anti-cancer avérées. Le beurre est riche en chaînes d'acides gras courts et moyens, qui ont des effets anti-tumeurs puissants⁶. Le beurre contient aussi de l'acide linoléique conjugué qui lui confère une excellente protection contre le cancer.⁷ La vitamine A et les anti-oxydants du beurre – vitamine E, sélénium et cholestérol – protègent tant contre le cancer que contre les maladies cardiaques.

² Note du traducteur: à vérifier selon les tables belges ou françaises, sachant que nos sols sont singulièrement carencés en sélénium...

Le beurre et le système immunitaire

La vitamine A que l'on trouve dans le beurre est essentielle à maintenir un système immunitaire sain ; les acides gras à courte et moyenne chaîne ont comme propriété de renforcer le système immunitaire. Mais les graisses hydrogénées et l'excès d'acides gras à longue chaîne que l'on trouve dans les huiles polyinsaturées et beaucoup de substituts de beurre ont un effet délétère sur le système immunitaire.⁸

Le beurre et l'arthrite

Le facteur Wulzen ou « anti-raideur » est un nutriment que seul le beurre possède. Wulzen, chercheur néerlandais, découvrit que ce nutriment protégeait contre la calcification des articulations – l'arthrite dégénérative – et contre le durcissement des artères, les cataractes et la calcification de la glande pinéale.⁹ Hélas cette substance vitale est détruite par la pasteurisation. Les veaux qu'on nourrit au lait pasteurisé ou écrémé développent des raideurs articulaires et des troubles de croissance. Les symptômes sont inversés lorsque des matières grasses provenant de lait cru sont ajoutées à leur ration alimentaire.

Le beurre et l'ostéoporose

Les vitamines A et D du beurre sont essentielles pour que le calcium soit correctement absorbé ; et sont donc nécessaires pour des dents et des os solides. Le fléau de l'ostéoporose dans l'occident si lactophile pourtant serait dû au fait que beaucoup d'occidentaux choisissent du lait écrémé plutôt qu'entier, par bonne conscience. Le beurre a aussi des effets anticariogènes, c'est-à-dire qu'il protège contre les caries¹⁰.

Le beurre et la glande thyroïde

Le beurre est une bonne source d'iode sous une forme hautement biodisponible. La consommation de beurre prévient les goîtres dans les zones montagneuses où les produits marins ne sont pas disponibles. De plus, la vitamine A du beurre est essentielle pour le fonctionnement correct de la glande thyroïde¹¹

Le beurre et la santé gastro-intestinale

Les matières grasses du beurre contiennent des glycosphingolipides**, catégorie particulière d'acides gras qui protègent des infections gastro-intestinales, surtout chez les très jeunes enfants et les personnes âgées. C'est pour cette raison que les enfants qui boivent du lait écrémé ont des diarrhées de trois à cinq fois plus souvent que les enfants qui boivent du lait entier.¹² Le cholestérol des graisses du beurre entretient la bonne santé des parois intestinales et protège du cancer du côlon¹³ Les acides gras à chaîne courte ou moyenne protègent contre les germes pathogènes et ont des effets antifongiques puissants.¹⁴ Le beurre aurait alors un rôle important à jouer dans le traitement de la candidose.

Le beurre et le poids

L'idée que le beurre fait grossir est hélas une idée fausse. Les acides gras à chaîne courte ou moyenne du beurre ne sont pas stockés dans les tissus adipeux, mais sont utilisés pour produire de l'énergie rapidement. Les tissus gras chez l'humain sont composés en majorité d'acides gras à longue chaîne.¹⁵ Ceux-ci proviennent de l'huile d'olive et des huiles polyinsaturées autant que des hydrates de carbone raffinés. Comme le beurre est riche en nutriments, il confère un sentiment de satiété. Se pourrait-il que la margarine et autre substituts de beurre provoquent des envies irrésistibles de manger parce que ces aliments fort manipulés ne donnent pas au corps ce dont il a faim ?

Le beurre pour la croissance

Bien des facteurs présents dans le beurre assurent une croissance optimale aux enfants. En premier lieu : la vitamine A. Les individus privés d'un apport suffisant en vitamine A lors de la grossesse tendent à avoir des visages et une structure osseuse plus étroits, des palais rétrécis (?) et des dents qui se chevauchent.¹⁶ Une carence extrême en vitamine A provoque la cécité, des troubles osseux et autres défauts de naissance.¹⁷ Les sujets recevant une dose optimale de vitamine A à partir de la conception ont des visages larges et beaux, des dents fortes et droites, et une excellente structure osseuse. La vitamine A joue aussi un rôle important dans le développement des caractères sexuels. Les veaux nourris aux substituts de beurre tombent malades et meurent avant d'atteindre la maturité.¹⁸

Le facteur X, découvert par le docteur Weston Price, est aussi essentiel à une croissance optimale. On ne le trouve que dans les matières grasses du beurre provenant de vaches ayant broûté de l'herbe fraîche.¹⁹

Le cholestérol du beurre joue un rôle important dans le développement du cerveau et du système nerveux.²⁰ Le lait maternel est riche en cholestérol et contient plus de 50% de ses calories en matières grasses. On a pu établir un lien entre les régimes pauvres en graisses et les difficultés de croissance chez les enfants²¹ – et pourtant on continue à conseiller des régimes pauvres en graisses aux enfants ! Les enfants ont besoin des nombreux éléments présents dans le beurre et dans les autres graisses animales pour s'assurer une croissance optimale.

Au delà de la margarine

Il n'est dorénavant plus un secret que la margarine que les américains ont tartinée sur leurs toasts et les graisses hydrogénées qu'ils consomment dans les aliments industrialisés comme les crackers et les biscuits est le coupable principal dans le fléau actuel du cancer et des maladies cardio-vasculaires.²² Mais les écrivains « grand public » du domaine de la nutrition continuent à dénigrer le beurre et conseillent à sa place des substituts à tartiner.²³ Ces derniers ne comportent peut-être plus de graisses hydrogénées, mais ils sont composés d'huiles végétales rances, ayant subi des traitements multiples, des isolats de protéines de soja et une quantité d'additifs. Un livre de recette à succès « Butter Busters » (« La chasse au beurre » à peu près) fait la promotion des *butter buds* : composés de maltodextrine, un hydrate de carbone dérivé du maïs, ainsi que d'une douzaine d'éléments grandement manipulés, soi-disant pauvres en graisses.

Qui tire profit de cette guerre de propagande contre le beurre ? La liste est longue et inclut la médecine classique, les hôpitaux, les firmes pharmaceutiques et les transformateurs alimentaires. Mais le bénéficiaire en chef est l'industrie de l'agro-alimentaire et les cartels qui achètent leurs produits – principalement le coton, le maïs et le soja – les trois récoltes principales en Amérique du Nord, qui sont généralement cultivés en monocultures sur de vastes exploitations et demandent l'utilisation intensive de fertilisants artificiels et de pesticides. Ces trois productions – soja, maïs et coton – peuvent être utilisés pour produire de la margarine et des aliments à tartiner. Afin que ces produits soient acceptables pour le consommateur en fin de course, les transformateurs et producteurs de l'agro-business veillent à ce qu'on en fasse la promotion en tant qu'aliments de santé. Nous serions sots de les croire.

Le beurre et la ferme familiale traditionnelle

Un pays qui consomme du beurre est un pays qui soutient les exploitations agricoles familiales. Si les américains voulaient payer un prix correct pour le beurre et la crème de bonne qualité, provenant de vaches élevées dans des pâturages, tous les exploitants de petite et moyenne fermes pourraient tirer des revenus suffisants grâce à quelques vaches de Jersey ou Guernsey. Pour qu'elles aient de l'herbe en suffisance, le fermier alternerait naturellement les récoltes, donnant au sol le bénéfice d'une jachère – sans oublier le bénéfice d'un fumier de première qualité. Les champs entretenus de la sorte produisent des végétaux de toute première qualité, sur la durée, sans que ne doivent être ajoutés des fertilisants azotés et en utilisant un minimum de pesticides. Les poulets courant encore dans la cour de ferme, se nourrissant des insectes qui fourmillent autour des étables, produisent des œufs aux superbes qualités nutritionnelles – regorgeant de vitamine A et d'acides gras hautement bénéfiques.

Si vous souhaitez que l'Amérique redevienne une nation de paysans prospères dans la meilleure tradition Jeffersonnienne**, achetez du beurre, de la crème, du lait ou du yaourt entier de provenance biologique, des œufs de poules élevées en liberté. Ces aliments apportent un revenu correct et suffisant au petit propriétaire agricole, sans concentrer le pouvoir dans les mains des cartels. Les groupes ethniques qui n'utilisent pas le beurre obtiennent les mêmes nutriments à partir d'insectes, d'abats, d'œufs de poissons ou de graisses d'animaux marins – aliments qui rebutent la plupart d'entre nous. Pour des américains qui ne mangent ni insectes ni graisse de phoque, le beurre n'est pas seulement le meilleur, il est essentiel.

Notes

Price, Weston, DDS *Nutrition and Physical Degeneration*, 1945, Price Pottenger Nutrition Foundation, Inc., La Mesa, California

Representative of American folk traditions about butterfat is this passage from "Neighbor Rosicky", by American author Willa Cather: [The Rosickys] had been at one accord not to hurry through life, not to be always skimping and saving. They saw their neighbours buy more land and feed more stock than they did, without discontent. Once when the creamery agent came to the Rosickys to persuade them to sell him their cream, he told them how much the Fasslers, their nearest neighbours, had made on their cream last year. "Yes," said Mary, "and look at them Fassler children! Pale, pinched little things, they look like skimmed milk. I'd rather put some colour into my children's faces than put money into the bank."

Cranton, EM, MD and JP Frackelton, MD, *Journal of Holistic Medicine*, Spring/Summer 1984
Nutrition Week Mar 22, 1991 21:12:2-3

Enig, Mary G, PhD, *Nutrition Quarterly*, 1993 Vol 17, No 4

Cohen, L A et al, *J Natl Cancer Inst* 1986 77:43
Belury, *MA Nutrition Reviews*, April 1995 53:(4) 83-89
Cohen, *op cit*

American Journal of Physical Medicine, 1941, 133;
Physiological Zoology, 1935 8:457

Kabara, J J, *The Pharmacological Effects of Lipids*, J J Kabara, ed, The American Oil Chemists Society, Champaign, IL 1978 pp 1-14

Jennings, *IW Vitamins in Endocrine Metabolism*, Charles C. Thomas Publisher, Springfield, Ill, pp 41-57

Koopman, JS, et al *American Journal of Public Health* 1984 74(12):1371-1373

Addis, Paul *Food and Nutrition News*, March/April 1990 62:2:7-10

Prasad, KN, *Life Science*, 1980, 27:1351-8; Gershon, Herman and Larry Shanks, *Symposium on the Pharmacological Effect of Lipids*, Jon J Kabara Ed, American Oil Chemists Society, Champaign, Illinois 1978 51-62

Levels of linoleic acid in adipose tissues reflect the amount of linoleic acid in the diet. Valero, et al *Annals of Nutritional Metabolism*, Nov/Dec 1990 34:6:323-327; Felton, CV et al, *Lancet* 1994 344:1195-96

Price, *op cit*

Jennings, *op cit*

DeCava, Judith *Journal of the National Academy of Research Biochemists*, September 1988 1053-1059

Price *op cit*

Alfin-Slater, R B and L Aftergood, "Lipids", *Modern Nutrition in Health and Disease*, Chapter 5, 6th ed, R S Goodhart and M E Shils, eds, Lea and Febiger, Philadelphia 1980, p 131

Smith, MM, MNS RD and F Lifshitz, MD *Pediatrics*, Mar 1994 93:3:438-443

Enig, *op cit*

"Diet Roulette", The New York Times, May 20, 1994.