

# Lettre d'info nutritionnelle Bleu-Blanc-Cœur Pour les professionnels de la santé

Décembre 2012

## Rappel : les Oméga 3, quels sont nos besoins et nos apports ?

**Les Oméga 3** sont des acides gras essentiels à l'Homme puisque notre organisme ne sait pas les fabriquer, il faut donc les retrouver dans notre alimentation. Ils interviennent dans de nombreuses fonctions de l'organisme :

- *Fonction énergétique.*
- *Rôle structural : membranes des cellules, composition du tissu nerveux...*
- *Rôle fonctionnel : immunité, anti-inflammatoire, fertilité...*

Ils sont fabriqués uniquement par des végétaux : herbe, algue, luzerne... et la graine de lin qui est naturellement très riche en Oméga 3. Actuellement, les apports en oméga 3 dans notre alimentation sont insuffisants. L'ANSES (Agence National de Sécurité Sanitaire) recommande à travers les apports nutritionnels conseillés (ANC), d'en consommer 2,2g/jour. Or nous consommons à peine la moitié de ces recommandations.



**Les Oméga 6** ont aussi un rôle essentiel pour l'homme mais nous devons les consommer de manière équilibrée vis-à-vis des Oméga 3. Actuellement, notre alimentation est trop riche en oméga 6. Ces Oméga 6 sont des graisses de réserves que nous retrouvons en grande quantité dans le maïs, le soja, le tournesol.



Pour le bon fonctionnement de l'organisme, **le rapport entre les Oméga 6 / Oméga 3** doit être inférieur à 4 (ANC 2010). Or, aujourd'hui, ce rapport se situe plutôt aux alentours de 15. Cet excès d'Oméga 6 et ce déficit en Oméga 3 est dû à un changement du comportement alimentaire de la part du consommateur, mais aussi du mode de production des agriculteurs et du mode de transformation des industries alimentaires qui se sont adaptées aux exigences de la société. Ces bouleversements ont engendré des pathologies de santé publique telles que l'obésité, les maladies cardiovasculaires, le diabète...etc.



**Il est donc important de trouver l'équilibre entre ces deux acides gras dans notre alimentation afin de prévenir celles-ci.**

## Ni compléments alimentaires « Omega 3 », ni statine : Bleu-Blanc-Cœur !

**Vous avez peut-être entendu parler d'une étude sur les Oméga 3 dont la presse s'est largement faite écho au début du mois de septembre.**

Cette étude vient (re)confirmer que les Oméga 3 ne sont réellement efficaces que quand ils sont apportés par une matrice alimentaire.

C'est une très belle reconnaissance de l'intérêt de la démarche et des produits Bleu-Blanc-Cœur ! C'est la démonstration qu'il est inutile de produire des gélules et des médicaments enrichis en Oméga 3 alors qu'il est si simple et évident de valoriser ce que la Nature nous offre : nos champs regorgent d'Oméga 3 et les animaux qui consomment ces végétaux riches en Oméga 3 nous les restituent !



Pour le justifier, Bleu-Blanc-Cœur s'appuie sur plus de 150 publications et 5 études cliniques relayées dans des revues scientifiques internationales à comité de lecture et sa démarche agricole est reconnue par l'Etat (Ministère de la Santé et de l'Agriculture) pour son intérêt en matière de santé publique.

Pour en savoir plus sur cette étude, nous vous invitons à prendre connaissance du résumé ci-dessous ainsi que de lire les annexes et l'étude en question sur notre blog :

<http://www.bleu-blanc-coeur.com/Blog/article/334/Ni-complements-alimentaires-Omega-3-ni-statine-Bleu-Blanc-Coeur>

#### **Résumé :**

*Une équipe de médecins grecs a choisi de façon contestable 20 articles déjà anciens (parmi des milliers) relatant des essais où des compléments d'huile de poisson sont distribués à des malades ayant déjà fait un infarctus, et sous suivi médicamenteux. Ils en font un article qui conclut que dans ces 20 essais, la distribution de ces gélules d'huile de poisson améliore les chances de survie, mais pas de façon significative. Cet article, très intéressant, mais insignifiant au regard des 16.843 autres articles scientifiques sur les Omega 3 a été écrit par une équipe scientifique sans expérience dans le domaine, et très liée à l'industrie pharmaceutique des statines. Les résultats, largement tronqués ont été diffusés par une dépêche AFP datée bizarrement de la veille de la publication de l'article. Ils ont été repris et vulgarisés ensuite pour affirmer parfois que les Omega 3 ne servent à rien quel que soit leur mode d'apport ou la pathologie concernée. Un battage médiatique ridicule et ... une formidable justification de tous nos efforts.*

### **LINETTE® : consommez naturellement des Oméga 3 au quotidien !**



LINETTE®, est un délicieux mélange de graines de lin et de farine de blé ou de sarrasin !

Elle apporte tous les bienfaits des Oméga 3 contrairement à une graine de lin entière grâce à un procédé particulier appelé thermo-extrusion. L'intérêt de la thermo-extrusion est double :

- La cuisson va permettre d'éliminer les facteurs antinutritionnels contenus dans les graines et de fragiliser les membranes.
- Le broyage va rendre les Oméga 3 disponibles et assimilables pour l'Homme.

LINETTE® se saupoudre tout naturellement dans les yaourts, les salades, les soupes ou remplace 10% d'une farine habituelle pour les préparations culinaires.

Linette, Linette Bio, Linette Sarrasin en 200g ou en 500g choisissez celle qui vous plait !

#### **Des consommateurs témoignent :**

- « Depuis que j'achète Linette®, je ne peux plus m'en passer ! » **Mme Cleyche, 77 ans**
- « En consommant Linette® tous les jours cela m'a permis de perdre 12 kg ! » **M. Pasquet, 55 ans**
- « J'utilise Linette® tous les matins pour une meilleure digestion » **Mme Sablé, 45 ans**
- « Mon mauvais cholestérol a diminué et j'ai pu arrêter les médicaments » **M. Auffray, 55 ans**

Pour en savoir plus rendez-vous sur : [www.auplaisirdelanature.com](http://www.auplaisirdelanature.com)

