

## SOMMAIRE

EDITO.....P1  
Les produits TradiLin.....P2  
TradiLin, c'est quoi?.....P2

Ils témoignent de leur engagement

Robert Le Texier .....P3  
Essai diabétiques.....P3  
Team NECKER.....P4  
Le quotidien du médecin.....P4

## Littérature



Nous n'allons pas bien. Obésité, diabète, cancer et infarctus explosent et sont freinés (sans être arrêtés) au prix d'un immense coût social. Personne ne s'intéresse à la genèse de ces maladies de civilisation qui sont autant de maladies environnementales. Pourtant, le lien entre la souffrance des terres cultivées et celle de chacun de nos organes vitaux est connu, de mieux en mieux démontré et largement accepté par la science. Des friches brûlées d'Amazonie à notre corps inflammé, des terres stressées à nos cellules oxydées, nous mesurons chaque jour sur notre santé les effets des outrances infligées à notre planète, aux animaux d'élevage et... à nos corps.

## EDITO

### Et nos carences alimentaires... d'où viennent-elles ?



Pierre WEILL, Co-Président de l'association française Bleu-Blanc-Coeur

#### Une bonne cuillerée à soupe d'huile de colza et quatre poissons par semaine !

Hier, je lisais une étude qui mérite un commentaire. En moyenne **1,2% des Français** seulement **consomment la quantité quotidienne recommandée de « C18 :3 Omega 3 »** (1), la principale molécule indispensable de la famille des Omega 3 (2).

Ce n'est pas beaucoup

#### La quantité quotidienne recommandée ?

Recommandée par qui ?

L'ANSES (3) publie des « ANC » : Apports Nutritionnels Conseillés pour la population Française (4). Dans le chapitre sur les lipides, les experts détaillent le rôle important de cette molécule Omega 3 dans la prévention de toutes les grandes maladies, et à l'analyse de toute la littérature scientifique définissent les quantités à consommer.

#### Et son déficit de consommation touche donc 98,8% en 2015 de la population française... C'est vraiment beaucoup !

Et pourtant, ce déficit n'existait pas en 1960 (5). « Comment a-t-on pu créer en un demi-siècle un déficit qui touche 98,8% des Français ? » me semble être une bonne question, non ?

Dans la marche immuable du monde, l'on voit passer de temps en temps des émissions de télé ou de radio et des articles de journaux sur le thème des Omega 3. Le scénario est toujours le même : De façon récurrente, le journaliste et ses invités expliquent que les Omega 3, c'est important, que c'est bon pour le cœur, pour le cerveau et que chaque mois sortent de nouvelles études qui démontrent un nouvel intérêt. La dernière question de l'émission est pour l'expert invité qui vient faire la promotion de son dernier livre sur la nutrition : « Alors docteur où les trouver ces formidables Omega 3 ? » Et de façon tout à

fait récurrente aussi, l'invité nous parle des poissons gras qu'il faut consommer 3 à 4 fois par semaine et de la rituelle cuillerée à soupe d'huile de colza qui couvriraient tous nos besoins en Omega 3 !

Ce n'est quand même pas compliqué !

Bon, ça fait à peu près 20 ans, depuis que l'on parle des Omega 3 dans les media que le scénario est le même, et depuis 20 ans...le déficit de consommation augmente régulièrement !

Alors, n'y aurait-il pas une autre question à poser ?

Et si on se demandait « comment ce déficit s'est forgé » ?

La molécule Omega 3 en question est sans doute la molécule la plus répandue au monde aujourd'hui : 1<sup>er</sup> Juin 2015. C'est typiquement une molécule « de printemps ». Elle compose toutes les membranes des végétaux en croissance. En regardant par la fenêtre, je vois les brins d'herbe en fabrication sous mes yeux ! S'ils en fabriquent autant, c'est parce qu'ils en ont terriblement besoin pour la synthèse chlorophyllienne, quand l'énergie du soleil est transformée en sucres et que la vie sur terre commence.

Mais voilà, dans quelques mois, les jours vont raccourcir et la synthèse des Omega 3 va diminuer. Les champs vont virer au jaune et dans les grains de maïs, les graines de soja, les fruits du palmier à huile, les graines de tournesol, ce sont les Omega 6 qui vont constituer l'essentiel des réserves des graines qui nous nourriront ou qui nourriront nos animaux d'élevage.

**Il y a 60 ans, les grandes monocultures Omega 6 n'existaient pas. La pousse de l'herbe et des algues sur terre et dans les mers constituaient encore le premier pas de nos chaînes alimentaires et amenaient gentiment les Omega 3 produits à l'énergie solaire dans nos assiettes.**

## TradiLin, c'est quoi?

Nos grands-parents ne savaient sans doute pas que le lin est la graine la plus riche en acide gras essentiel Oméga 3, et que cet acide gras est l'un des secrets de la longévité des Crétois et des Japonais. Mais pendant des générations, ils ont donné de la graine de lin bouillie aux animaux de leur ferme, observant que des animaux vigoureux et en bonne santé leur procuraient aussi des produits savoureux et de qualité. Lorsque l'homme consomme des viandes, beurre et oeufs TradiLin® issus d'animaux nourris avec TradiLin®, il bénéficie des avantages du lin. Une étude clinique l'a prouvé. Le TradiLin® (graines de lin traditionnelles utilisées par la filière TradiLin®) est d'abord un aliment de santé pour les animaux d'élevage, base d'une chaîne alimentaire à l'équilibre retrouvé. La composition en acides gras des produits issus des animaux s'en trouve alors mieux équilibrée. Les teneurs de nos produits oeufs, lait et viande en acides gras essentiels sont la preuve d'une chaîne alimentaire respectueuse des équilibres naturels, depuis le champ de lin jusqu'à l'assiette du consommateur.

Depuis 2002, l'Association TradiLin en Suisse et Bleu-Blanc-Coeur en France prônent une agriculture à vocation santé, durable et respectueuse de l'environnement. Afin de garantir la qualité nutritionnelle des produits, l'Association accompagnée de son conseil scientifique, a construit des cahiers des charges pour chaque étape de la chaîne alimentaire. Les études scientifiques menées par l'Association constituent un cadre de validation scientifique solide qui a permis de faire reconnaître la démarche TradiLin.

L'Association gère la marque TradiLin® et seuls les produits contrôlés et validés bénéficieront de ce label de reconnaissance.

Les Omega 3 n'étaient pas encore en vente dans les pharmacies ou dans les horribles « alicaments ».... **Et les maladies de civilisation celles liées aux troubles de l'inflammation et de l'immunité (donc au rapport Omega 6 sur Omega 3) n'avaient pas pris l'importance qu'elles ont aujourd'hui.**

Je pense que le chiffre de **1,2%** mérite d'autres commentaires que ma phrase titre et surtout d'autres questionnements.

**En produisant du premier prix dans nos champs, nous avons créé des déficits et des carences en une foule de micronutriments indispensables à l'équilibre de notre corps.**

Avant de prendre notre appétissante cuillère matinale d'huile de colza, avant de nous précipiter chez le poissonnier pour vider les océans, ce serait quand même bien que l'on se pose la question de la genèse des carences nutritionnelles.... Et que l'on commence à remettre nos chaînes alimentaires dans le bon sens...

C'est possible, prenez donc une bonne cuillère de prise de conscience et rejoignez-nous dans notre combat pour une agriculture à vocation santé.

Les déficits en Omega 3 ou en polyphénols ou en autres micronutriments d'intérêt sont tous les enfants de la carence d'information sur nos modes de production, combattons les ensemble....

Pierre WEILL

- (1) Selon une étude de consommation dénommée INCA 2 et valorisée pour les acides gras selon les tables CIQUAL
- (2) C18 :3 Omega 3 ou « acide alpha-linolénique » est le seul acide gras de la famille des Omega3 qui soit à la fois « essentiel » (au fonctionnement de notre corps) et « indispensable » (nous ne sommes absolument pas équipés pour le fabriquer)
- (3) ANSES = Agence Nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail
- (4) Apports Nutritionnels Conseillés (ANC) de l'ANSES, chapitre « lipides »
- (5) Temporal Changes in dietary lipids, Ailhaud & al, Progress in Lipid research 2006

## Focus Produits

Plus de 170 études fondamentales, zootechniques et humaines, publiées dans des revues scientifiques internationales ont en effet confirmé l'intérêt pour la santé humaine de l'introduction de graines de lin extrudées, très riches en acides gras Oméga-3, dans l'alimentation des animaux d'élevage destinés à l'alimentation humaine.

Grâce un cahier des charges rigoureux, à la traçabilité des produits tout au long de la chaîne alimentaire et à une obligation de moyens et de résultats, l'amélioration des techniques culturales, d'élevage et de transformation mises en œuvre a permis d'obtenir une qualité remarquable des denrées alimentaires destinées à notre consommation en apportant, au-delà de l'enrichissement en oméga-3, une réponse cohérente aux grands enjeux de santé publique de notre temps.

				
Viande de porc et charcuterie	Pain	Fromage	Fondue	Oeufs
		Fromagerie Le Maréchal	Fromagerie Le Maréchal	SPAR
		divers	divers	
Le label SwissprimPorc commercialisé par Traitafina remplit le cahier des charges TradiLin	Tous les pains TradiLin cuits dans la brquette portant le logo remplissent le cahier des charges TradiLin	Fromage à pâte mi-dure		Oeufs de la gamme Vital

## Ils témoignent de leur engagement ...

Docteur Robert Le Texier,  
Médecin Homéopathe,  
Phytothérapeute et  
Nutritionniste à Saint Malo



### Comment avez-vous connu l'association Bleu-Blanc-Cœur ?

Je suis médecin homéopathe, phytothérapeute et nutritionniste à Saint Malo.

J'exerce depuis plusieurs décennies et me suis intéressé il y a environ 6 – 7 ans à la démarche Bleu-Blanc-Cœur. J'ai connu cette filière à travers des livres et articles.

J'ai ensuite rencontré Pierre WEILL et d'autres ambassadeurs de la démarche, parmi lesquels des agriculteurs, des producteurs et des médecins convaincus de cette démarche.

### Qu'est-ce qui vous a convaincu dans la démarche de l'association ?

Je suis persuadé depuis longtemps que l'indice Oméga 6/Oméga 3 est un des marqueurs essentiels de la nutrition et que le déséquilibre de cet indice a des impacts très importants en particulier sur la santé cardio-vasculaire.

Trouver des produits de bout de chaîne (nous sommes des prédateurs) dont l'indice a été travaillé et qui soient porteurs d'oméga 3 m'apparaît être un élément fondamental d'une bonne Nutrition.

Du seul fait que l'inflammation soit un des grands modes d'entrée dans la maladie, il y a là une possibilité d'un levier thérapeutique très intéressant.

### Qu'est-ce que cela vous apporte dans votre exercice de la médecine ?

Dans ma pratique de la médecine, comme beaucoup de confrères (même très anciens), je pense que la Nutrition est un élément très important de la démarche thérapeutique, bien avant les médicaments ou les compléments nutritionnels qui n'ont d'intérêt que si la nutrition est satisfaisante.

Une bonne nutrition peut déjà apporter des effets mesurables, et ceci a été prouvé à maintes reprises par des études cliniques.

### Comment véhiculez-vous la démarche auprès de vos patients ?

Bleu-Blanc-Coeur fait partie de ma démarche première auprès de mes patients à qui je dis qu'une alimentation composée de produits animaux de la filière Bleu-Blanc-Coeur, enrichis en oméga 3, avec un volume deux ou trois fois plus important de végétaux colorés permet une approche simple avec des repères simples pour entrer dans une démarche d'alimentation santé.

Le Docteur Le Texier a convaincu le magasin de proximité à côté de son cabinet de référencer les produits de la filière. Les patients du Docteur Le Texier s'y rendent pour faire le plein de produits Bleu-Blanc-Cœur plutôt que de se soigner avec des médicaments ! Une très belle initiative qui profite à tous !

## Essai clinique Diabète

L'association Bleu-Blanc-Coeur française a mené un essai clinique pour déterminer si un rééquilibrage des acides gras insaturés oméga 6 et oméga 3 dans l'alimentation avait un effet sur l'insulino-dépendance. L'essai a duré 105 jours. Il impliquait 54 volontaires suivis par le Centre Hospitalier de Bretagne Sud. Les volontaires étaient diabétiques, hyperlipidiques (taux de cholestérol et de triglycérides élevés) et obèses (en moyenne 90 Kg pour 1,69 m soit un IMC moyen (= indice de masse corporel) de 31,5. Chaque groupe de volontaires a consommé les mêmes produits en quantité identique. L'apport calorique moyen du menu quotidien était de 1970 kcal. La seule différence résidait en l'origine des produits : produits issus de filières classiques ou produits issus de filières Bleu-Blanc-Coeur resp. TradiLin:

1. Dans le premier groupe, (groupe 1= "témoin") les produits animaux et le pain étaient des produits "standard"
2. Dans le second groupe, (groupe 2 = "Oméga 3") le pain et les oeufs étaient "TradiLin", les viandes et produits laitiers étaient "standard".
3. Dans le troisième groupe, (groupe 3 = "Oméga 3 total"), le pain, les oeufs, les beurre, lait, yaourt, fromage et viande de boeuf étaient "TradiLin".

### RESULTATS

Dans les groupes expérimentaux (groupes 2 et 3), les volontaires ont maigri ( $P < 0,05$ ). Ils ont également diminué leur tour de taille ( $P < 0,01$ ) et de hanche ( $P < 0,05$ ). Ces bénéfices n'ont pas été observés pour les volontaires du groupe témoin.

Dans les groupes expérimentaux (groupes 2 et 3), les volontaires ont également amélioré leur bilan lipidique : baisse de leur taux de triglycérides ( $-20\%$  ;  $P < 0,05$ ) et amélioration du rapport " bon / mauvais " cholestérol (soit HDL/LDL Cholestérol).

Dans le groupe 3 (groupe consommant le menu complet TradiLin avec les produits laitiers, la viande de boeuf, les oeufs, le pain...), on a mesuré une amélioration significative de l'insulino-résistance ( $-26\%$ ,  $P < 0,05$ ). Retrouvez les résultats sur: [www.tradilin.ch](http://www.tradilin.ch)



## BLEU ET BLANC POUR LE CŒUR

Depuis quinze ans, l'association Bleu-blanc-cœur œuvre pour enrichir la teneur en oméga 3 d'aliments issus de la production agricole. Pour cela, elle introduit des sources naturelles d'oméga 3 dans l'alimentation des animaux, telles que le lin, la luzerne ou le colza. Les produits issus de ces élevages – œufs, lait, beurre et viande – ont donc un meilleur profil nutritionnel.

Cette réintroduction de cultures traditionnelles contribue aussi au respect de l'environnement. En 15 ans, la filière a permis d'éviter le rejet de 72 000 tonnes de CO<sub>2</sub> et favorisé la biodiversité, avec 40 000 hectares de lin, qui viennent en substitution de 61 000 hectares de soja non importés. Depuis 2000, Bleu-blanc-cœur revendique 4 000 tonnes d'oméga 3 supplémentaires consommés en France, avec 5 400 tonnes de graisses saturées en moins. Cela correspond à 2,8 millions de gélules d'oméga 3!

Cette démarche réunit différents acteurs de la filière (distributeurs, producteurs, marques) et a été reconnue en 2013 pour son aspect nutritionnel et sa durabilité par la Direction générale de la santé (1)

Béatrice Dumont

D'après un dossier de Bleu-blanc-cœur

(1) [http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/bleu\\_blanc\\_coeur.pdf](http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/bleu_blanc_coeur.pdf)

## Multimédia

Sur le site de l'association TradiLin, vous trouverez une série de petites vidéos sur la fabrication de produits TradiLin ou sur le thème de l'obésité. [www.tradilin.ch/](http://www.tradilin.ch/)

Pour nous contacter :  
Association TradiLin,  
Grossfeldweg 2  
8855 Wangen  
055 450 60 65  
[info@tradilin.ch](mailto:info@tradilin.ch)  
[www.tradilin.ch](http://www.tradilin.ch)

## Ils témoignent de leur engagement ...



Céline Da Costa Blemon  
diététicienne-  
nutritionniste à la [Clinique  
Pasteur Toulouse](#)

En 2010, j'ai intégré l'équipe diététique de la Clinique Pasteur de Toulouse. Ensemble, nous avons mis en place différentes démarches nutritionnelles en faveur du développement durable, du respect des produits et du « bien manger »...

La Clinique Pasteur de Toulouse a toujours placé le patient au cœur de son projet d'entreprise et maintient depuis l'origine une tradition d'excellence, d'innovation, d'indépendance et d'éthique.

- 3ème établissement privé français en termes de chiffre d'affaires
- 1er établissement privé français en cardiologie
- 1er centre régional privé de cancérologie en nombre de séances de chimiothérapie
- 1er établissement de santé français certifié simultanément ISO 14001 et EMAS
- 462 lits et places pour l'hospitalisation traditionnelle, l'ambulatoire et l'Hospitalisation à domicile, 55 000 hospitalisations par an et 1 400 professionnels dont 170 médecins.

### La cuisine du cœur

Parce qu'il existe un lien indéniable entre alimentation, santé et environnement, la Clinique Pasteur s'est engagée dans différentes démarches nutritionnelles pour ses patients et son personnel.

Notre restauration est une histoire d'hommes et de femmes mais aussi de plaisir et d'équilibre. L'équipe de la cuisine et les diététiciennes-nutritionnistes travaillent main dans la main pour satisfaire les patients. Par an, ce sont plus de 300 000 repas qui sortent directement de nos cuisines.

Cuisinés en direct (gestion directe), nos équipes proposent chaque jour des repas différents, goûteux, esthétiques et équilibrés avec des produits frais et de qualité.

L'alimentation fait partie des soins. Elle est adaptée aux différentes pathologies et répond aux recommandations de la Haute Autorité de Santé pour une meilleure guérison de nos patients.

### CONNAISSANCES DE LA DEMARCHE

Le congrès Diétécom de 2010 où Olivier Coudron et Pierre Weill sont intervenus, m'a permis de découvrir la démarche Bleu-Blanc-Cœur. Celle-ci était en adéquation avec les attentes de nos patients pour une meilleure prise en charge.

En effet, cette démarche a été une source de réflexion et une prise de conscience sur l'évolution de la prise en charge de nos patients. Les diététiciennes-nutritionnistes et l'équipe restauration se sont formées, spécialisées et engagées dans une démarche « Intelligent Nutrition® », pour une alimentation respectueuse de l'authenticité et de la qualité alimentaire, de la santé de l'homme et de sa planète. L'organisme d'accompagnement la SIIN (Scientific Institut for Intelligent Nutrition) a attribué à l'établissement le titre de « Clinique Santé durable ».

En parallèle, les équipes de cuisine et les diététiciennes-nutritionnistes ont reçu le label THQSE® (Très Haute Qualité Sanitaire et Environnementale), un gage de qualité supplémentaire.

En 2011, nos programmes d'éducation thérapeutique et nos conseils diététiques ont été réajustés. Les menus des patients ont été révisés totalement dans le respect de l'équilibre alimentaire du GMERCN et également en fonction des arrivages, des produits locaux et frais, de la saisonnalité, de l'agriculture raisonnée, de l'aquaculture responsable et du label Bleu Blanc Cœur...

Nous sommes le 1er établissement de santé en France à être partenaire de l'association Bleu-Blanc-Cœur (reconnue par le ministère de l'écologie et le ministère de la santé).

Les diététiciennes-nutritionnistes ont formé les équipes soignantes sur l'intérêt des omégas 3 en collaboration avec l'équipe médicale, dans les services de soins mais aussi lors de soirées thématiques animées par des différents experts dont Pierre Weill.

### POURQUOI S'ETRE ENGAGE DANS CETTE DEMARCHE ?

Différents arguments :

- Satisfaire nos besoins quotidiens w3
- L'importance d'un bon ratio w6/w3 dans la prévention des maladies cardio-vasculaires et de l'infarctus du myocarde
- Alimentation anti-oxydante & anti-inflammatoire
- Qualité des produits bénéfiques pour notre santé dans le respect de la planète
- Goût et saveur des produits incomparables
- Apparence des produits BBC
- Proximité et relation avec les producteurs labellisés

### ACCUEIL TRES POSITIF PAR LES PATIENTS

Bien souvent méconnaissant de la démarche « juste entendu parler », nos patients sont agréablement surpris par les produits proposés. Ils sont satisfaits de la qualité des produits, de leur saveur, leur authenticité...

Quand la démarche Bleu-Blanc-Cœur est accompagnée par un professionnel de santé, les patients sont plus réceptifs et comprennent mieux l'intérêt des produits pour leur santé et leur bien-être. Ils resteraient presque chez nous juste pour les repas !