BLEU BLANC CŒUR

OUI on a tous le droit de bien manger.fr

Bleu-Blanc-Cœur vous fait un signe

Le logo Bleu-Blanc-Cœur que l'on retrouve sur des produits alimentaires atteste de leur qualité nutritionnelle. Il garantit que :

- Les aliments (lait, viande, œuf, pain..) viennent de fermes engagées avec Bleu-Blanc-Cœur
- Les animaux y sont en bonne santé car ils ont une alimentation diversifiée avec des plantes et graines tracées et sélectionnées pour leur intérêt nutritionnel (teneur en Oméga 3 par exemple).
- La qualité des produits y est suivie, mesurée et contrôlée du champ à l'assiette.
- En diversifiant leurs cultures (avec du lin, de la luzerne, du lupin…), les agriculteurs Bleu-Blanc-Cœur adoptent aussi des modes de productions favorables à la biodiversité et à l'environnement.
- Quand les animaux sont biens nourris, l'homme se nourrit bien

Pour composer votre alimentation équilibrée, suivez le guide et optez pour :

- 5 légumes frais et fruits par jour. Ils sont indispensables pour leurs apports en vitamines, antioxydants et en fibres.
- 1 portion quotidienne de viande, source privilégiée de protéines et de fer.
- À tous les repas, fromages et produits laitiers, qui vous apporteront du calcium, de la vitamine D et des protéines.
- Du pain, des pâtes et autres féculents qui consommés à chaque repas seront pour vous source de glucides complexes, de vitamines du groupe B, de minéraux et de fibres.

Petits conseils futes :

- Choisissez les viandes, produits laitiers, oeufs et pain de la **filière Bleu-Blanc-Cœur** .
- Méfiez-vous des produits « préfabriqués » qui cachent bien souvent des quantités non négligeables de graisses saturés et d'Oméga 6. Privilégiez les produits et ingrédients de base.
- Evitez les boissons sucrées, préférez-leur l'eau !
- Faites-vous plaisir afin de vous faire du bien !

BLEU BLANC CŒUR

OUI on a tous le droit de bien manger.fr

Retrouvez tous les produits Bleu-Blanc-Cœur sur
ouionatousledroitdebienmanger.fr

Pour plus d'informations sur l'association Bleu-Blanc-Cœur, rendez-vous sur
www.bleu-blanc-coeur.org

Suivez-nous également sur **FACEBOOK** et **TWEETER** !

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE : WWW.MANGERBOUGER.FR

Pour une bonne alimentation et un plaisir gustatif

Adoptez la Bleu-Blanc-Coeur ATTITUDE !

DÉMARCHE NUTRITION ET ENVIRONNEMENT RECONNUE PAR LES MINISTÈRES DE L'AGRICULTURE ET DE LA SANTÉ.

« Que ton alimentation soit TA PREMIÈRE MÉDECINE »

Hippocrate (460-356 avant J.-C.)

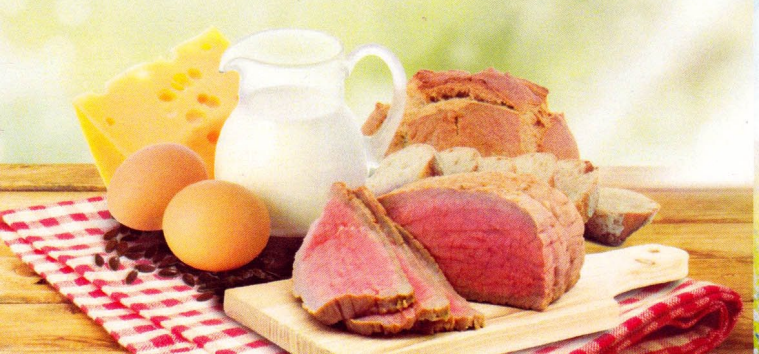
On est foutu, on mange trop » chantait Souchon. On mange pourtant moins aujourd'hui qu'il y a cinquante ans, mais beaucoup plus mal. Nos repas déstructurés, trop fréquents sont aussi trop gras.

BON GRAS, MAUVAIS GRAS : TOUT EST QUESTION D'ÉQUILIBRE, D'EXCÈS OU DE CARENCES. UNE BONNE ALIMENTATION, C'EST UN APPORT ÉQUILIBRÉ DE GLUCIDES, DE PROTÉINES ET D'ACIDES GRAS. MAIS LES GRAISSES SONT TRÈS SOUVENT POINTÉES DU DOIGT !

Sans graisses, la vie serait impossible. D'ailleurs, notre corps a besoin pour fonctionner de deux acides gras qui lui sont essentiels et qu'il ne sait pas fabriquer : les Oméga 3 et les Oméga 6. Aujourd'hui, du fait de l'industrialisation de nos repas, nous ne consommons plus que le tiers de nos besoins en Oméga 3. Les huiles végétales de tournesol, de soja et trop souvent de palme, cachées dans notre alimentation et celle de nos animaux, contribuent au déséquilibre du ratio Oméga 6 / Oméga 3 de notre alimentation, et à la surconsommation de graisses saturées.
Ce déséquilibre est aujourd'hui mis en cause dans l'apparition des maladies dite "de civilisation".
Essayons d'y voir un peu plus clair…

QUE MANGENT LES VACHES, LES POULES ET LES COCHONS ?

La composition de l'alimentation des animaux a beaucoup évolué ces 40 dernières années. La qualité nutritionnelle des œufs, viandes, produits laitiers dépend énormément de la qualité de cette alimentation. À l'image de la diversité de nos cultures qui s'est appauvrie au profit de monoculture de blé, de maïs, l'alimentation de nos animaux d'élevage s'est déséquilibrée. Et c'est ainsi que les produits animaux se sont au fil des années appauvris en certains nutriments importants (à l'exemple des Oméga 3). Gare donc aux idées reçues qui consistent à penser que rien ne ressemble plus à un œuf qu'un autre œuf !



POUR COMPOSER UN REPAS ÉQUILIBRÉ, IL FAUT REFUSER DE SE PRIVER.

Tous les produits naturels sont bons, à conditions qu'ils respectent certains modes de production, et de prendre l'habitude de doser habilement les éléments nutritionnels dont notre organisme a besoin. Sans oublier les plaisirs gustatifs !

TROP BEAU POUR ÊTRE VRAI ? POURTANT LES PREUVES EXISTENT AVEC BLEU-BLANC-CŒUR !

Bleu-Blanc-Cœur est engagée dans une démarche d'amélioration de la teneur nutritionnelle en Oméga 3 de notre alimentation (Programme National de l'Alimentation).
Pour obtenir ces produits, il a fallu associer autour d'une idée belle et simple une foule de bonnes volontés : agriculteurs, éleveurs, industriels, distributeurs, consommateurs. Il a fallu rassembler des preuves scientifiques sous forme de longues études cliniques* avec des volontaires sains, diabétiques ou en surpoids. Désormais, les effets de la chaîne alimentaire sur la qualité des produits et les effets d'un menu Bleu-Blanc-Cœur au quotidien sur notre nutrition et notre santé, ne sont plus une idée ou une intuition, mais une certitude riche de preuves*! (200 publications scientifiques, 5 études cliniques).

*Retrouvez toutes les études cliniques et publications sur le site ww.bleu-blanc-cœur.org

CHOISIR LE MODE DE PRODUCTION ET LA QUALITÉ DES ALIMENTS, C'EST POSSIBLE !

Pour vous y aider, l'Association Bleu-Blanc-Cœur a mis en place des cahiers de charges de productions pour les filières agro-alimentaires. L'association contrôle ces filières, et appose son logo lorsque tous les critères des cahiers des charges sont respectés.

Bleu-Blanc-Cœur DÉMARCHE D'INTÉRÊT nutritionnel et environnemental RECONNUE PAR L'ÉTAT

Ces cahiers des charges prennent en compte les modes de production, d'alimentation des animaux, dans un objectif d'amélioration de la qualité des produits. Ils sont basés sur la réintroduction de plantes riches en oméga 3 (herbe, lin, luzerne) dans l'alimentation des animaux pour une meilleure santé de la Terre, des Animaux et des Hommes. L'association Bleu-Blanc-Cœur est d'ailleurs aujourd'hui la première démarche reconnue d'intérêt nutritionnel et environnemental par les Ministère de la Santé et de l'Agriculture dans le cadre du Programme National d'Alimentation (PNA).