



LA FORME DES FILLES. Notre rêve avant l'été. Il suffit de remplir son réfrigérateur de viandes, œufs et laitages issus de la filière lin.



Nathalie Kerhoas, coprésidente de l'association Bleu-Blanc-Cœur qui milite pour une alimentation plus saine.

MIEUX QUE LE BIO, LE LIN...

De nombreuses marques se sont mises au régime Bleu-Blanc-Cœur et affichent le logo "Oméga 3 naturels-filière lin" sur leurs emballages. C'est le cas de Fleury Michon et de ses charcuteries "Plaisir et Equilibre", des œufs Lustucru, de l'emmental Entremont, des saucisses Valtero ou du lapin Douce France... Certaines enseignes, comme Carrefour, Monoprix et Champion, ont même intégré des produits Bleu-Blanc-Cœur dans leurs marques distributeurs (ou la gamme commercialisée sous leur nom).



LE SOIN RÉGIMÉ DE...
L'ÉLEVAGE DE...
LE TRAITÉMENT DE...
L'ÉLEVAGE DE...
L'ÉLEVAGE DE...

TRAITEMENT DE...
L'ÉLEVAGE DE...
L'ÉLEVAGE DE...
L'ÉLEVAGE DE...

LE SOIN RÉGIMÉ DE...
L'ÉLEVAGE DE...
LE TRAITÉMENT DE...
L'ÉLEVAGE DE...
L'ÉLEVAGE DE...

TRAITEMENT DE...
L'ÉLEVAGE DE...
L'ÉLEVAGE DE...
L'ÉLEVAGE DE...

Une méthode pour perdre du poids durablement

Avec les oméga 3, tous minces demain ?

L'association Bleu-Blanc-Cœur aurait-elle découvert le régime miracle ? Une étude menée durant trois mois en Bretagne sur 160 volontaires tend à le prouver. Enquête...

Cinq kilos en moins, en trois mois. » La promesse est plus que tentante. A l'approche de l'été, cures minceurs, diètes protéinées et autres régimes rivalisent d'ingéniosité pour faire fondre nos kilos en trop. Beaucoup y parviennent. Mais combien réussissent à faire pencher la balance durablement ? Depuis quelques mois, Sylviane, gourmande sexagénaire, ne se pose plus la question : « J'ai perdu sept kilos, sans m'affamer et, surtout, je n'en ai pas repris un ! », se félicite-

t-elle. Son secret ? Avoir été l'une des volontaires recrutées, il y a un an et demi, par l'association Bleu-Blanc-Cœur pour une étude inédite sur les oméga 3. Une alimentation qui protège du cholestérol, du diabète... Pendant trois mois, 160 personnes ont suivi un régime minceur. Mêmes menus, mêmes rations caloriques et mêmes pourcentages de matières grasses pour chacun. Mais si la moitié du groupe a rempli son assiette de basiques produits de su-

permarché, les autres, comme Sylviane, n'ont consommé que des aliments issus de la « filière lin ». Derrière cette obscure appellation se cachent des volailles, porcs et bœufs nourris à l'ancienne. « L'hiver, nous remplaçons une partie des rations de maïs et de soja de nos bêtes par des graines de lin, comme il y a cinquante ans », explique Jean-Pierre Pasquet, éleveur laitier en Ile-et-Vilaine. Une méthode promue aujourd'hui par 15 à 20 000 éleveurs en France et qui permet d'obtenir une viande, des œufs, du lait, riches en oméga 3 et appauvris en oméga 6. « Les oméga 6, consommés à l'excès, sont à l'origine de maladies cardio-vasculaires, diabète et cholestérol, prévient le docteur Bernard Schmitt, nutritionniste-diétologue de l'étude. Les oméga 3, eux,

ont la particularité de déstocker les graisses et d'augmenter la combustion de l'énergie. Malheureusement, notre alimentation en manque cruellement... » Ces détails techniques, Sylviane et les autres volontaires les ignoraient durant leur régime : « Nous mangions beaucoup de légumes, du jambon, du poulet, des œufs, des laitages et de la viande deux fois par semaine, raconte la pimpante

Les réponses à vos questions avec les spécialistes de Bleu-Blanc-Cœur, sur notre forum, rubrique Minceur.

www.femmeactuelle.fr

bretonne. Au final, le programme n'était pas trop restrictif. A une exception près : nous avons interdiction de consommer du poisson et des fruits de mer ! » Des aliments, riches en oméga 3 et donc bannis pour ne pas fausser l'étude... Au terme de ces trois mois, tous les participants avaient perdu du poids. Cinq kilos, en moyenne. « Car ils ont tous mangé moins que de coutume », note Bernard Schmitt. Des produits bien moins onéreux qu'une cure de gélules Mais six mois plus tard, tous les volontaires du groupe dit « normal » ont repris les kilos perdus, alors que ceux de la filière lin ont réussi à conserver leur ligne. Si les prouesses des oméga 3 naturels sont ici indéniables, les résultats

auraient-ils été les mêmes avec des gélules ? L'étude ne le dit pas. Pierre Weill, coprésident de Bleu-Blanc-Cœur**, reste prudent : « Nous souhaitons fournir ces acides gras essentiels de manière naturelle. Nous n'avons pas, à ce jour, testé le protocole avec des compléments alimentaires. » Au final, consommer des produits estampillés du logo « Oméga 3 naturels - filière lin tradition » (en vente dans la plupart des supermarchés) est bien moins onéreux qu'une cure de gélules, mais coûte en moyenne de 5 à 10 % plus cher qu'une alimentation traditionnelle. Le prix à payer pour une minceur durable ! ■ Anne Ghiringhelli

* Retrouvez la liste complète des produits filière lin sur www.bleu-blanc-oeur.com
** Auteur de "Tous gros demain ?"

LE LIN, UN ATOUT SANTE

 Alimentation à base de lin  POUR 250 G DE VIANDE 17,5 g de lipides 366 mg d'oméga 3 881 mg d'oméga 6 Plus d'oméga 3, moins d'oméga 6, est bénéfique pour notre santé.	 Alimentation normale  POUR 250 G DE VIANDE 17,5 g de lipides 166 mg d'oméga 3 1190 mg d'oméga 6 Moins d'oméga 3 et plus d'oméga 6 est nocif pour notre santé.	ACTION DES OMEGA 3 Ils chassent les mauvaises graisses et protègent le système cardio-vasculaire.	ACTION DES OMEGA 6 Consommés en excès, ils encrassent les artères.
--	--	---	--