



Pourquoi
les oméga-3
sont indispensables



Un autre modèle
agricole
est possible

MANGER MIEUX C'EST L'AFFAIRE DE TOUS

Quand les animaux sont bien nourris,
l'homme se nourrit mieux

Une semaine
de menus
équilibrés
p. 10



Offert par votre journal, cahier publicitaire à dimanche Ouest-France du 12 novembre 2017. Ne peut être vendu séparément.

Bien manger, l'affaire de tous ? !

Les États généraux de l'alimentation en sont l'illustration : si l'ensemble des acteurs de l'alimentation ne réinvente pas leurs pratiques et ne renove pas leur contrat de confiance, c'est la faillite assurée. Une faillite sociale, économique, sanitaire et environnementale.



Le Dr Bernard Schmitt et Nathalie Kerhoas, respectivement coprésident et directrice de l'association Bleu-Blanc-Cœur participent à ce titre aux États Généraux de l'Alimentation.

Si l'on en croit les dernières études réalisées par le CRÉDOC, le Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie, l'attente des consommateurs français, en matière d'alimentation, pourrait se résumer au triptyque suivant : une nutrition de qualité, un environnement préservé et un partage de la valeur plus équitable. Étonnant ! Des attentes jugées utopiques, il y a encore quelques années mais qui aujourd'hui sont le marqueur d'une évolution sociétale majeure et pourraient sonner le glas d'un dogme : celui du prix bas.

Une évolution qui est loin d'étonner Pierre Weill, le président de Bleu-Blanc-Cœur, une association qui travaille depuis plus de vingt ans sur ces questions : «**La prise de conscience a été lente. L'agri-**

culture, c'est une chaîne de valeurs où chacun doit pouvoir trouver sa place pour un bénéfice mutuel et réciproque. Et aujourd'hui, le consommateur est prêt à investir dans sa santé et dans la santé de la filière. Ça change tout !»

La quadrature du cercle consistant même à réconcilier ce qu'hier chaque acteur concevait dans son coin comme irréconciliable : «**Chacun voit toujours midi à sa porte. On a pris notre bâton de pèlerin et on est allé convaincre sur le terrain. D'exploitation en exploitation. Producteurs et éleveurs nous ont suivi parce que nous avons une méthode scientifique et, surtout, parce que nous avons des résultats.**»

Restait encore à faire entendre le message au consommateur : «**Les filières**

Bleu-Blanc-Cœur se développent au rythme de 20 % par an», souligne Nathalie Kerhoas, directrice de l'association. «**Notre démarche n'est plus anecdotique car la filière Bleu-Blanc-Cœur pèse 10 % de la production nationale de porc ; 7 % de la production française d'œufs... Et elle s'exporte désormais comme la « belle vitrine » de l'agriculture française. Nous avons réussi la rencontre entre producteurs engagés et consommateurs citoyens en démontrant que la nutrition était certes une question de choix et de proportion d'aliments dans l'assiette mais surtout une question d'amélioration de la qualité intrinsèque des aliments grâce à un mode de production et d'élevage plus vertueux.**»

Le grand public, lui, a faim de nouvelles pratiques, et plébiscite les alternatives plus respectueuses de l'homme et de la nature. «**Les résultats de notre récent sondage sur Facebook montrent que Bleu-Blanc-Cœur évoque la qualité, la confiance, de bons produits, une meilleure santé, un environnement et une agriculture respectés, et aussi un plus grand respect du producteur.**» Bref, un sillon d'avenir pour l'agriculture et toutes ses composantes !

Alimentation : le débat est ouvert

En parallèle aux États Généraux de l'alimentation, le gouvernement Macron a lancé une plateforme participative pour alimenter le débat et tenter de prendre le pouls de l'opinion publique sur des questions telles que la rémunération équitable des producteurs, l'intégration dans le prix de vente de la réalité des coûts de production ou encore la transformation de notre agriculture et l'information des consommateurs. À fin octobre, le site a recueilli 15 850 contributions pour 142 257 visiteurs.

Pour en savoir plus, et pour apporter votre pierre, rendez-vous sur : www.egalimentation.gouv.fr

Les racines d'une jeune pousse : 5 dates qui

Tout est parti d'une observation anodine emprunte de «**bon sens paysan**» : le lait de vache est bien meilleur au printemps.

Et en remontant le fil de la fourche à la fourchette, c'est un nouveau modèle d'agriculture qui a été inventé.

1992 : Les débuts de Valorex

Pierre Weill, alors jeune ingénieur agronome, participe à la reprise de Prodex, une usine de Combourtillé (Ille-et-Vilaine) qui produit des aliments pour animaux. L'usine est vieillissante mais dispose d'un extrudeur (machine à « cuire les graines »). Son intuition ? Arrêter le soja et revenir aux sources – et au local – en travaillant le lin, le lupin, la féverole, ou encore le pois... et ce, afin de limiter l'emploi de pesticides et d'enrichir l'alimentation des animaux avec des oléoprotéagineux (l'ancêtre des oméga-3).

1995 : La 1^{re} publication scientifique

Valorex publie son premier article à caractère scientifique dans la presse spécialisée et le soumet à un comité de lecture. Cet article est cosigné par l'Institut National de la Recherche Agronomique (INRA), la Chambre d'Agriculture du Maine-et-Loire et enfin, l'Institut de l'Élevage, qui deviendra plus tard l'Idéle. Il porte sur l'apport du lin en matière d'alimentation animale et notamment sur ses effets sur la composition du lait, la santé et la fertilité des vaches. Un premier pavé dans la mare !

Le bonheur est dans le pré... et dans l'assiette !

Joe Hibbeln est le directeur du département Neurosciences et Nutrition au puissant National Institute of Health (Institut National de la Santé) à Washington. Officier de santé publique, c'est un scientifique et un lanceur d'alerte qui n'hésite pas à critiquer les excès de soja et à mettre les pieds dans le plat de nos certitudes en matière d'alimentation.

L'impact de nos repas sur le fonctionnement du cœur, des reins, du foie est bien connu... Mais le cerveau consomme à lui seul le quart de l'énergie de nos repas, et le flux de nutriments qui l'irrigue régule aussi son fonctionnement. Donc, ce qu'il y a dans le sol en début de chaîne alimentaire irrigue fatalement un jour notre cerveau.

« On croit que l'on est ce que l'on mange, mais, en fait, on est ce que le poulet de notre assiette a mangé » dit Joe Hibbeln qui rajoute : « On est aussi ce que la tomate ou la salade a mangé : en bon ou mauvais ». Notre cerveau est composé à 60 % de graisses... Et majoritairement des oméga-3 que nous ne savons pas fabriquer et que nous devons donc trouver dans nos repas. Si nous ne mangeons pas assez d'oméga-3, nous ne fabriquerons pas assez de dopamine (neurotransmetteur) et la sensation de plénitude fera place à une permanente sensation de frustration.

dues sont les plantes les plus riches en oméga-6 : maïs et soja. Le soja, dont la production y a été multipliée par 1 000 en un siècle, apporte près du quart des calories des assiettes américaines... sans parler du soja pour les animaux.

Le cerveau a besoin d'oméga-3, et aussi de fer, zinc, vitamine B12 pour bien fonctionner. La plupart de ces nutriments essentiels sont d'origine animale. Ainsi, alors que les régimes végétariens peuvent présenter des bénéfices pour la santé, notamment cardiovasculaires, les effets de ces régimes alimentaires sur la santé mentale sont plus controversés. Dans deux études ^{(1) (2)} récentes, le lien entre régime végétarien excessif et dépression a été mis en évidence et expliqué, notamment par le rôle de la vitamine B12.

En réalité, ne pas manger assez de viande peut s'avérer aussi problématique qu'en consommer trop. Tout est une question d'équilibre alimentaire et

surtout de mode de production. Il faut faire preuve de modération et privilégier la qualité. Dans un récent article scientifique, Joe Hibbeln et son collègue épidémiologiste John Paul San Giovanni se sont penchés sur les conséquences d'une baisse de la consommation de viande chez la femme enceinte. Pour eux, la trop forte réduction ou l'absence de consommation de viande pendant la grossesse peut entraîner des déficiences nutritionnelles et avoir des conséquences graves sur le développement neurologique de l'enfant.

(1) *Vegetarian diets and depressive symptoms among men. (Journal of Affective disorders).*

(2) *Meat Consumption During Pregnancy and Substance Misuse Among Adolescent Offspring: Stratification of TCN2 Genetic Variants. (Alcoholism, Clinical & Experimental Research).*

De gauche à droite : William Lands (spécialiste de la biochimie des lipides), Pierre Weill (président de Bleu-Blanc-Cœur) et Joe Hibbeln (directeur du département Neurosciences et Nutrition du National Institute of Health de Washington).

Mieux manger permettrait donc de lutter contre les états dépressifs ?

« Oui », répond clairement l'officier de santé publique, fort des 200 études scientifiques publiées sur le sujet. Il y a un fort lien statistique, et aussi des explications connues : une vraie biochimie du bonheur : « Lors d'une grippe », explique-t-il, « votre corps lutte et s'inflamme ». L'inflammation est un mécanisme de lutte contre les attaques extérieures piloté par les acides gras oméga-6. Mais quand on a trop d'oméga-6 et pas assez d'oméga-3, on est en situation dite d'« inflammation à bas grade » et l'on se sent toujours « faible, misérable et déprimé ». Aux États-Unis, et sûrement ailleurs, les deux plantes les plus répan-



ont marqué l'histoire de Bleu-Blanc-Cœur

2000 : Un projet collectif de santé publique

Valorex lance une étude clinique. Pendant 90 jours, deux groupes de 40 volontaires sont astreints à des régimes alimentaires apparemment identiques : le premier consomme des aliments issus de la filière classique ; le second, lui, consomme les mêmes aliments mais issus d'animaux nourris avec du lin, de l'herbe, de la luzerne et du lupin (plus riche en oméga-3). Les prises de sang révèlent des différences importantes. Démonstration est faite que l'alimentation animale a une influence sur la santé humaine. L'association Bleu-Blanc-Cœur est créée en août.

2008 : Une démarche encouragée par l'État

En novembre 2008, signature d'une première charte d'engagements nutritionnels avec l'État. C'est là une véritable reconnaissance du travail de validation scientifique réalisé par l'association. Mieux, en 2010, le ministère de l'Agriculture inscrit la démarche Bleu-Blanc-Cœur dans son tout nouveau Programme National de l'Alimentation (PNA) – mention « agriculture innovante et amélioration de la qualité nutritionnelle des aliments » –. En parallèle, l'association poursuit ses collaborations scientifiques : INSERM, CNRS. En France et même à l'international !

2012 : Une alternative agricole durable

L'ambition de l'association Bleu-Blanc-Cœur a toujours été de démontrer le lien de cause à effets entre la protection de l'environnement, le bien-être animal et la santé humaine. En 2011, le ministère de l'Écologie et du Développement Durable valide le cahier des charges « lait » de l'association comme une méthode de réduction des gaz à effet de serre. Et en 2012, l'ONU reconnaît la démarche Bleu-Blanc-Cœur comme « une alternative agricole durable » qui permet de lutter contre les changements climatiques.

« Bien produire, une question de bon sens ! »

Jean-Pierre Pasquet est éleveur laitier à Châtillon-en-Vendelais (Ille-et-Vilaine). Il est également coprésident de l'association Bleu-Blanc-Cœur. Un agriculteur heureux. Fier de son métier et de ses produits.

Au début des années 2000, Jean-Pierre Pasquet fait une rencontre décisive : celle de Pierre Weill, un chercheur iconoclaste. Les deux hommes ont en commun une intuition : agriculture, environnement, alimentation, santé... Tout est lié. Encore fallait-il le prouver ! Ce sont les débuts de l'association Bleu-Blanc-Cœur, une structure unique en France qui rassemble des agriculteurs, conventionnels et bio, mais aussi des consommateurs, des industriels et des distributeurs. Avec un objectif commun : « **Faire de la qualité, pas que de la quantité.** »

Et des valeurs en partage : « **La transparence c'est essentiel. Être agriculteur aujourd'hui, c'est avoir une responsabilité sociale, environnementale et même de santé publique. La fonction de l'agriculture, c'est de nourrir les hommes. On ne peut pas faire n'importe quoi.** » Surtout quand on sait !

Savoir pour agir

Et justement, le savoir a été un terrain de recherche majeur pour l'association Bleu-Blanc-Cœur : « **L'intuition c'est bien. Mais rapidement, on s'est rendu compte que les vaches mieux nourries étaient en meilleure santé, plus fertile. Et que le lait, même en hiver, était meilleur. Donc que notre façon de nous nourrir avait une incidence sur notre santé. Là, on avait enfin des arguments scientifiques pour convaincre.** »

La démarche fait boule de neige. Les agriculteurs adhèrent. Les consommateurs aussi. Pour Jean-Pierre Pasquet, l'éthique au travail, ça paye. « **Les consommateurs sont désabusés. Ils ne croient plus ni les industriels ni les distributeurs. L'intérêt de notre dé-**

marque, c'est de dire les choses pour rénover le contrat de confiance avec le consommateur et créer de la valeur. » Car le sujet économique fait bien évidemment aussi partie de l'équation : « **Notre modèle doit permettre aux agriculteurs une juste rémunération de leur travail et de leur investissement. Il faut arrêter l'hécatombe. Faire ce que l'on dit et mesurer ce que l'on fait, c'est l'esprit de Bleu-Blanc-Cœur. La mesure est déterminante pour guider les choix des producteurs et redonner de la confiance aux consommateurs.** »

À la tête d'une exploitation d'une cinquantaine d'hectares et d'un troupeau de 35 vaches, Jean-Pierre Pasquet a participé en 2000 à la création de l'association Bleu-Blanc-Cœur.



« Je mange ce que je produis ! »

Stéphane Le Gall est éleveur de porcs à Hanvec dans le Finistère, au beau milieu du parc naturel régional d'Armorique. Et s'il y a bien une chose avec laquelle Stéphane ne mégote pas, c'est bien la santé de ses cochons.



Au menu des porcs de Stéphane, un mélange à base de pois, de féveroles, de tournesol, de colza... Et bien sûr de graine de lin. Un cocktail riche en oméga-3.

« Regardez mes animaux ! Ils sont en bonne santé. Vifs. Joueurs. Rien ne me motive plus que ça ! » Pas de doute possible. Stéphane aime son métier et le fait avec ses tripes. Ces 200 truies, il les bichonne. Chaque jour. Elles sont toutes au régime Bleu-Blanc-Cœur.

Stéphane a été séduit par la démarche : « **Avec Bleu-Blanc-Cœur, on sait où on va. Il y a une traçabilité pour le consommateur. L'éleveur est dans une démarche d'amélioration continue. Avec à la clé, des données scientifiques objectives.** »

Bref, une technique qui redonne du sens à la pratique : « **Notre vocation, c'est de nourrir les hommes. Je mange ce que je produis. Je ne vais quand même pas faire des produits que je ne mangerais**

pas. » Tous les ans, des contrôles sont réalisés sur les produits de Stéphane pour vérifier leur bonne qualité nutritionnelle et leur adéquation avec le cahier des charges Bleu-Blanc-Cœur. Le plus étonnant, reste le prix : « **Oui c'est un peu plus cher. Mais ça reste accessible au plus grand nombre et nos animaux sont en meilleure santé plus longtemps.** »

Mieux, la démarche est économiquement profitable pour l'éleveur : « **Grâce à ce système, je réalise 1 € de marge de plus par tête rapport au cours normal du porc.** » Un résultat tout sauf anecdotique !

« Si on fait ce métier, c'est pour donner du plaisir aux gens et qu'ils passent de bons moments. »

« Une démarche mesurable et vérifiable »

Benoît Quintard élève, avec ses sœurs et son frère, des volailles à Saint-Félix-de-Lunel dans l'Aveyron. En 2012, la famille fait le choix de Bleu-Blanc-Cœur (BBC). Pour le plus grand bien de ses pensionnaires et des consommateurs.

Chez les Quintard, l'élevage est une affaire de famille. Benoît s'installe en 1999 après une formation à l'aviopole de Ploufragan, près de Saint-Brieuc. « **Les choses se sont faites progressivement** » se remémore l'éleveur. Construction d'un abattoir aux normes européennes, lancement de la production de poules pondeuses, création d'une salle de découpe et enfin, construction d'une fabrique d'aliments. Ces deux sœurs et son frère le rejoignent sur l'exploitation.

La famille élève 15 000 poulets, 2 000 dindes, 2 000 chapons et 4 000 poules pondeuses. Surtout, elle maîtrise toute la chaîne de production. Du champ à l'assiette : « **On a toujours voulu travailler de cette façon. On fabrique même nos aliments et on transforme sur place. C'est du circuit ultracourt. Nos clients adorent** » et en redemandent qu'ils soient particuliers, bouchers locaux, grossistes ou comités d'entreprise. « **On travaille même avec des restaurants étoilés et des cliniques.** » En 2012, les Quintard font le choix de Bleu-Blanc-Cœur. Une démarche qui

colle avec leur projet de développement et leurs valeurs. « **On a toujours fait du fermier. Bleu-Blanc-Cœur, c'est une manière de faire encore plus qualitatif et de se démarquer.** » Un choix mûrement réfléchi pour Benoît : « **C'est proche du Label Rouge. Bleu-Blanc-Cœur, c'est du sérieux ! C'est mesu-**

nable, vérifiable ! C'est aussi un moyen de renouer avec les cultures locales traditionnelles et arrêter de faire venir par bateaux entiers du soja d'Amérique du Sud. »

Mais Benoît se veut lucide. S'il loue les avantages de la démarche BBC pour son exploitation, il ne sous-estime pas pour autant les difficultés auxquelles sont confrontés les agriculteurs : « **Il ne faut pas tomber dans l'excès, ni opposer les systèmes. Il y a de la place pour toutes pratiques. Il faut tirer la profession vers le haut. Et puis, il en faut aussi pour toutes les bourses. Tout le monde n'est pas prêt à acheter son poulet 14 euros du kilo.** »

Chez les Quintard, on élève 15 000 poulets, 2 000 dindes, 2 000 chapons et 4 000 poules pondeuses.



« Il ne faut pas tomber dans l'excès, ni opposer les systèmes. Il y a de la place pour toutes pratiques. Il faut tirer la profession vers le haut. »

« Rien ne peut se faire sans le consommateur ! »

Hubert Simon est éleveur de porcs dans le Finistère. Il est le témoin d'une agriculture qui a changé de logiciel. Pour ne pas dire de siècle. D'une agriculture qui mute progressivement du tout intensif au « raisonné ».

Mais le tout intensif n'a pas été sans dégâts pour l'environnement et pour les hommes. En 2001, l'agriculteur est condamné pour avoir agrandi son élevage sans autorisation. Les services vétérinaires viendront saisir, sous la protection de la gendarmerie, 148 porcs pour les conduire à l'abattoir. « **On a payé cher l'addition. À l'époque, la pratique était courante. Il fallait des exemples alors on a servi de bouc émissaire. Mais toutes les expertises ont montré que nous ne traitons pas plus d'effluents que nous y étions autorisés** » se souvient l'éleveur. De l'histoire ancienne pour Hubert Si-

mon. Qui, plus que de se repentir éternellement, a choisi de se réinventer. Sa viande est désormais Label Rouge Opale. Et il est engagé dans la démarche Bleu-Blanc-Cœur.

« On récolte ce que l'on sème ! »

Une transition dont il n'est pas fier : « **On a réinterrogé nos pratiques. En 2007, on fait le choix de l'élevage sur paille et depuis 2010, on a opté pour la démarche Bleu-Blanc-Cœur qui assure à nos bêtes une alimentation saine et variée à base de graine de lin.** »

Plus qu'un investissement, la démarche relève d'un engagement sincère pour l'éleveur : « **Au final, le consommateur s'y retrouve avec des produits de meilleure qualité, une plus grande traçabilité et des contrôles fréquents. Les**

transformateurs et la grande distribution commencent à jouer le jeu. Nous avons une obligation de résultat plus que de moyen ! »

Pour aller plus loin dans sa démarche, l'agriculteur a pour projet de construire une unité de méthanisation agricole. Plus qu'une deuxième chance, une deuxième vie d'agriculteur !



« Des produits bons, sains, responsables... Et des producteurs justement rémunérés ! »

Depuis l'automne 2016, la marque « C'est qui le patron ? ! », permet aux internautes et aux consommateurs d'élaborer les produits qu'ils souhaitent consommer. Une démarche innovante qui remet le producteur au cœur de la chaîne alimentaire.

Le beurre, vous l'aimez comment ? Doux ou demi-sel ? Normal, léger ou allégé ? Vous préférez la plaquette ou le rouleau ? En 125 ou en 250 g ? Et côté maturation et barattage, avec ou sans ? Barattage industriel ou traditionnel ? Et s'il y avait une garantie nutritionnelle ?

C'est sûr, quand on fait ses courses, on

ne se pose jamais autant de questions pour choisir une plaquette de beurre. Pourtant, si chacun de nous prenait 5 minutes pour le faire ça pourrait sans doute assurer au producteur une plus juste rémunération de son travail.

C'est ce constat qui est à l'origine de « C'est qui le patron ? ! » la première

marque de produits créés par et pour les consommateurs en fonction de leur propre cahier des charges. Pas celui des distributeurs. Une idée toute simple en apparence. Mais révolutionnaire.

Payer plus, rémunérer mieux

Une révolution en marche motivée par la question de la confiance si on en croit Laurent Pasquier, cofondateur de « C'est qui le patron ? ! » : « **Les consommateurs ne veulent plus rester passifs. Subir. Ils veulent être impliqués. Privilégier des produits français ou locaux. Et ne sont pas opposés à payer plus pour des produits bons, sains et responsables qui garantissent de meilleurs revenus aux producteurs.** »

C'est donc tout naturellement que les chemins de « C'est qui le patron ? ! » et de « Bleu-Blanc-Cœur » se sont croisés et que des synergies sont nées. Mixer des attentes sociétales souhaitées par les consommateurs avec les initiatives de différenciation de création de valeur en élevage portées par les éleveurs, rien de plus évident et naturel !

Un partenariat prometteur se met alors en place avec un lieu de rencontre entre les producteurs qui s'engagent et les consommateurs qui attendent de vraies promesses produits. Pour preuve de cette conception partagée, la mise au vote de la création d'un nouveau beurre fabriqué à partir d'un lait ne « **dépassant pas un rapport 4 entre les oméga-3 et les oméga-6 et contrôlé par BBC** », autrement dit à vocation santé.

Il ne vous reste plus qu'à voter !
lamarqueduconsommateur.com

Laurent Pasquier et
Nicolas Chabanne,
les cofondateurs de
« C'est qui le Patron ? ! »
la Marque
du Consommateur.



Les atouts d'un beurre Bleu-Blanc-Cœur



La méthanisation⁽¹⁾ gagne du terrain

Dans un contexte économique incertain, la méthanisation a le vent en poupe chez les agriculteurs bretons. Bleu-Blanc-Cœur a lancé le programme Éco-Méthane*, une solution d'avenir et pour les exploitants et pour les territoires encouragée par les pouvoirs publics.

En 2016, l'Ademe⁽²⁾ estimait à plus de 450, le nombre d'installations de méthanisation (dont 236 sites agricoles) dans l'hexagone avec un rythme de croissance par an de 70 nouvelles unités. Une poussée record toutefois insuffisante pour atteindre l'objectif de 1 000 méthaniseurs à la ferme en 2020 fixé dans le cadre du plan EMAA⁽³⁾ de 2013.

Pourtant, cette technologie offre de nombreux avantages estime Olivier Morvan, en charge du marché agricole pour le Crédit Mutuel de Bretagne, une fédération du Crédit Mutuel Arkéa : « Pour les agriculteurs, c'est à la fois une façon de diversifier leurs revenus, de participer au grand élan de la transition énergétique et d'améliorer la valeur agronomique des fertilisants. »

Une façon aussi de se projeter dans

le temps et d'envisager un avenir plus durable pour leur exploitation : « Ce sont des investissements importants pour les agriculteurs même regroupés en Gaec. Cependant des contrats sur 20 ans sécurisent les investissements dans la durée. »

Une centaine de projets à l'étude

Les territoires eux aussi s'y retrouvent, comme le souligne Anne-Katell Quentric en charge de la RSE⁽⁴⁾ pour le Crédit Mutuel Arkéa : « Nous avons toujours soutenu l'innovation. Ce procédé permet d'accélérer la transition énergétique en contribuant à la réduction des émissions de GES. Et en même temps, c'est une solution au traitement des déchets organiques. »

Une centaine de projets d'unité de méthanisation sont à l'étude. Tous ne verront pas le jour pour tout un tas de raisons allant de l'acceptabilité des riverains jusqu'à la maîtrise du gisement de substrat. Sans oublier les risques financiers et techniques inhérents à ce type d'opération.

Conscients des enjeux pour la filière, le Crédit Mutuel Arkéa – qui finance 50 % des projets en Bretagne – vient de nouer un partenariat avec le GIEE⁽⁵⁾ des Méthaniseurs Bretons.

Récemment, le Crédit Mutuel Arkéa a par ailleurs apporté son soutien à l'association Bleu-Blanc-Cœur : « Éco-Méthane* est un projet novateur. En agissant à la source et en privilégiant la santé animale on fait avancer la cause de l'environnement, et celle de l'homme ! » rappelle Anne-Katell Quentric.

(1) Méthanisation : processus naturel de la dégradation de la matière organique en absence d'oxygène.

(2) Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie.

(3) Énergie Méthanisation Autonomie Azote.

(4) Responsabilité sociétale de l'entreprise.

(5) Groupement d'Intérêt Économique et Environnemental.

C'est quoi le programme *Éco-Méthane ?

Depuis juin dernier, le Crédit Mutuel Arkéa a rejoint le programme Éco-Méthane lancé par l'association Bleu-Blanc-Cœur. Deux objectifs : réduire les gaz à effet de serre et améliorer la santé animale et humaine via une meilleure qualité nutritionnelle. Concrètement, ce dispositif permet de comptabiliser la réduction des émissions de méthane à partir des acides gras du lait et de récompenser financièrement les éleveurs engagés à proportion des résultats atteints.



(de gauche à droite) Philippe Rouxel, Directeur général du Crédit Mutuel de Bretagne et Jean-Pierre Pasquet, coprésident de l'association Bleu-Blanc-Cœur, Anne-Katell Quentric, Responsable RSE (Responsabilité sociétale de l'entreprise) du Crédit Mutuel Arkéa, Olivier Morvan, en charge du marché de l'agriculture pour le Crédit Mutuel de Bretagne, Maëva Bourel, en charge de la RSE du Crédit Mutuel Arkéa.

Prolevel : une solution d'avenir pour l'alimentation animale

De la théorie à la pratique, il y a parfois plus qu'un pas. C'est le cas avec le projet Prolevel⁽¹⁾ dont l'objectif est de mettre en place une véritable filière française de production et de transformation d'oléo-protéagineux (féverole, lupin, pois et lin) pour l'alimentation des animaux d'élevage.

Pour Guillaume Chesneau, directeur de la recherche et de l'innovation chez Valorex, c'est un grand pas fait dans la direction d'une agriculture plus durable : « La production d'oléo-protéagineux tracés et qualifiés va nous permettre de limiter les importations de tourteaux de soja OGM, de diversifier l'alimentation animale et les assolements. » Sans oublier de réduire les pesticides et les antibiotiques.

« Diversité de l'auge, santé dans l'assiette »

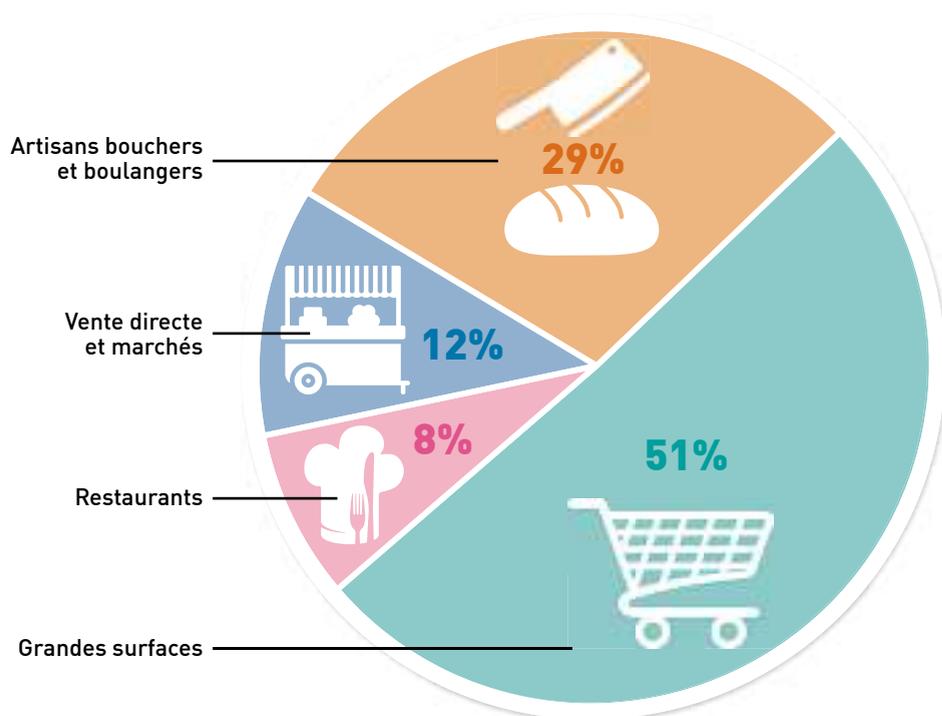
En clair, une alimentation plus diversifiée de l'animal, améliore la qualité de l'alimentation humaine. C'est bon pour l'animal, pour les sols, et in fine pour l'environnement. « Les résultats que nous obtenons sont bluffants. Grâce à la mise au point de procédés de cuisson innovants qui ont nettement amélioré la digestion et l'assimilation des graines, les animaux sont en pleine forme et ils fournissent des aliments dont la qualité nutritionnelle est avérée ; et ceci, avec moins d'impacts sur l'environnement. C'est plus qu'encourageant ! »

Il ne reste plus qu'à convaincre les éleveurs utilisateurs puis de nouveaux agriculteurs, et à convertir de nouvelles terres arables : « Le rythme de progression est bon. On estime qu'à l'horizon 2015, on sera entre 400 000 et 500 000 hectares cultivés et valorisés. » Plus qu'un intérêt d'estime !

Le chiffre : 17 millions d'euros. C'est le coût total de ce projet de R&D conduit par la PME Valorex. Il est aidé à hauteur de 8 millions d'euros par la BPI dans le cadre du Programme d'investissements d'avenir. Le projet a également été labellisé par trois pôles de compétitivité : Valorial, IAR et VITAGORA.

(1) PROtéagineux, oLEagineux, VALorisation animale.

Répartitions des points de vente Bleu-Blanc-Cœur en France



12 000 points de vente en France

Bleu-Blanc-Cœur c'est en moyenne :

- 1 point de vente tous les 5 km avec a minima 2 à 3 produits
- 1 communauté Facebook de plus de 120 000 fans et de 3 500 followers sur Twitter 
- 2,2 millions d'œufs produits par jour
- La garantie d'un surcoût n'excédant pas 5 %. Ce surcoût est lié au respect du Cahier des charges BBC. Il est contrôlé par l'État dans le cadre des accords collectifs (Programme National d'Alimentation).

Une appli et c'est dans la poche !... ou dans le chariot !

Comment trouver les bons produits Bleu-Blanc-Cœur rapidement ?

L'association Bleu-Blanc-Cœur lance à cet effet une application qui vous fera enfin gagner du temps et manger sainement. Disponible sur Apple Store et Android Market, cette appli permet – via un système de géolocalisation – de retrouver quasi instantanément tous les produits estampillés Bleu-Blanc-Cœur. Très utile quand on est en vacances ou lors de ses premiers pas en matière de consommateur éclairé ! On peut rechercher par type de produit, catégorie et même par marque. La requête est ensuite corrélée par type de point de vente. On peut même privilégier les circuits courts.

Bref un outil pour se faciliter les courses comme le souligne Arthur Weill, de l'agence Web and Cow : « **L'appli est très facile d'utilisation. Vous saisissez le produit recherché et elle vous indique l'endroit où il est disponible et le plus proche de chez vous. Vous avez même accès à des infos sur la démarche, le travail des éleveurs ainsi que des recettes.** »

L'appli a aussi une ambition participative : « **BBC, c'est une démarche d'amélioration continue. Là, avec l'appli, les consommateurs pourront dire s'ils ont trouvé ou non le produit qu'ils recherchent. Les pros pourront répondre en temps réel et réachalander les points de vente, les producteurs pourront signaler leurs points de vente, leurs champs et leurs fermes.** »

Et profitez-en pour consulter toutes les recettes sur notre nouvelle appli et sur notre site internet !

Pratique : retrouvez l'application sur les stores en tapant Bleu-Blanc-Cœur



Bleu-Blanc-Cœur, c'est encore eux qui en parlent le mieux !

Ils sont agriculteurs, éleveurs, transformateurs, bouchers, distributeurs, etc. Tous ont fait le choix de Bleu-Blanc-Cœur et ils nous disent pourquoi.



#UnChoixDeMaman

Laëtitia DUPLAA, codirigeante d'un hypermarché en Ille-et-Vilaine : « Nous proposons de la viande Bleu-Blanc-Cœur dans notre rayon Boucherie. Bleu-Blanc-Cœur, c'est à la fois bon pour la terre, bon pour l'homme et bon pour l'environnement ! Ce sont des produits de qualité qui ont du goût. C'est aussi un choix de maman. C'est bon pour nos enfants et c'est bon pour nos clients ! »



#LaSaveurEnPlus

Stéphanie Roussel, de la ferme-auberge de Mésauboin (Ille-et-Vilaine) : « Nous accueillons à la ferme comme chez nous. Avec la même exigence de générosité et de qualité. Quand on passe en produits Bleu-Blanc-Cœur, on sait que la viande est plus tendre, le lait plus crémeux, le beurre plus savoureux. Même nos volailles sont plus en forme ! Impossible de revenir en arrière. »

#UneFilièreDeGoût

Pierre Hombron, directeur de la charcuterie Le Lavandier à Pontivy (Morbihan) : « Toutes nos charcuteries sont fabriquées sans colorants, ni conservateurs. Très tôt, Christian Le Lavandier a fait le choix d'une nutrition animale variée. Et en matière de goût ça change tout ! Voilà pourquoi nous gagnons des médailles dans les concours et que nos clients nous font confiance. »



#LaDifférence

Michel Affner, éleveur de porcs et transformateur à Montigny (Meurthe-et-Moselle) : « On a vu tout de suite la différence ! Avec Bleu-Blanc-Cœur nos animaux sont en meilleure santé, la viande plus savoureuse. Les résultats sont très positifs ! Pour l'éleveur comme pour le consommateur. Et en plus, la démarche est reconnue par les ministères de l'Agriculture et de la Santé ! »



#PourquoiS'enPriver !

Mickaël Doire, maître artisan boucher charcutier traiteur à Changé (Sarthe), président des artisans bouchers de la Sarthe : « Nous travaillons uniquement avec des viandes Label Rouge. Depuis maintenant un an, nous faisons également du bœuf Blond d'Aquitaine BBC élevé dans la région. La viande se conserve mieux et elle a une meilleure qualité nutritionnelle et c'est bon pour la santé. Alors pourquoi s'en priver ! »



#BienNourrirLesAnimaux PourBienNourrirLesHommes

Julien Guillaume, éleveur de volailles fermières et de poules pondeuses en plein air à Guillers (Morbihan), magasin de producteurs Le Panier Campagnard à Vannes : « Voilà 12 ans que nous sommes adhérents. Au départ, ce sont des collègues qui nous en ont parlé. Rapidement, on a été convaincu de l'intérêt de la démarche. C'est à la fois bon qualitativement et bon nutritionnellement. Tous les produits que nous vendons dans notre magasin de producteurs sont Bleu-Blanc-Cœur. »



#UnePhilosophie DuBienManger

Franck Dillies, éleveur et producteur de lait et de beurre, à Genech (Nord) : « J'ai toujours eu une philosophie du bien manger. On a toujours travaillé avec du lin. Mais maintenant, on est sûr de la graine de lin extrudée. Le goût est meilleur, le beurre se tartine mieux. Sans parler de la valeur nutritionnelle. Avec la démarche Bleu-Blanc-Cœur, on est dans l'agriculture raisonnée et l'amélioration continue. »

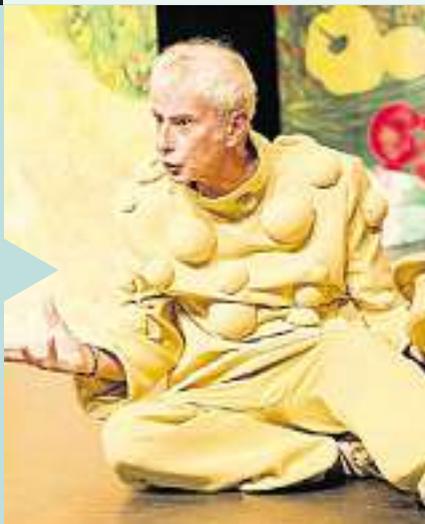


#FairePartie D'uneFilière

Éric Chaîne, éleveur de vaches laitières à Allemanche (Marne) : « Grâce à cette démarche, on fait du lait de qualité pour avoir un fromage de qualité et une meilleure valorisation de notre lait. C'est une vraie sécurité pour nous ! On est plus tout seul. Notre troupeau a également une meilleure alimentation. Il est en meilleure santé et en plus c'est bon pour la planète ! »

#TousGrosDemain ?

Thierry Guicheteau, président du Collège médical de Bleu-Blanc-Cœur et de l'association « Tous Gros Demain ? », à Orvault (44) : « Plus de 1 200 professionnels de la santé ont rejoint depuis 2015 le Collège médical, convaincus du cadre scientifique rigoureux de cette démarche et de l'importance de l'alimentation dans le conseil aux patients. Et depuis 2013, une pièce de théâtre, jouée devant plus de 3 000 spectateurs, transmet les idées de P. Weill grâce à des acteurs hauts en couleur. Le soin donné aux animaux et aux hommes commence bien évidemment par l'alimentation. »



Une semaine pour bien manger !

Être bien dans son corps et dans sa tête commence par une nutrition variée et équilibrée !
Proposition de menus plaisir et équilibrés par Bleu-Blanc-Cœur.

Petit-déjeuner

Café, thé 200 ml + sucre 5 g
Lait demi-écrémé 150 ml
Pain baguette 100 g
Beurre 7 g
Confiture 20 g

Déjeuner

Betterave 105 g + huile de colza 15 ml

Bœuf – ros bif rôti 50 g + huile d'olive 15 ml (+ herbes de provençes)
Gratin dauphinois 200 g

Camembert 30 g
Pomme 150 g
Pain baguette 60 g
Café, thé 200 ml + sucre 5 g

Dîner

Poulet-escaloppe 50 g + huile d'olive 15 ml
Petits pois 150 g – carottes 150 g + beurre 3 g

Yaourt nature 125 g + sucre 5 g
Orange 150 g
Pain baguette 90 g
Pomme 150 g
Pain baguette 60 g
Café, thé 200 ml + sucre 5 g

LUNDI



Petit-déjeuner

Café, thé 200 ml + sucre 5 g
Lait demi-écrémé 120 ml
Pain baguette 80 g
Beurre 5 g
Confiture 20 g
Banane 150 g

Déjeuner

Concombre 100 g
+ huile de colza 10 ml

Pizza royale 270g

Poire 150 g
Café, thé 100 ml + sucre 5 g

Dîner

Salade de pomme de terre 80 g
+ huile de colza 10 ml

Œufs en omelette 120 g + emmental râpé 20 g + huile d'olive 5 ml
Tomate 125 g – courgette 125 g

Fromage blanc 100 g + sucre 5 g
Tarte aux pommes 130 g
Pain baguette 50 g

MARDI



Petit-déjeuner

Café, thé 200 ml + sucre 5 g
Lait demi-écrémé 120 ml
Pain boule 100 g
Beurre 5 g
Confiture 20 g

Déjeuner

salade d'endive 100 g
+ huile de colza 16 ml

Bœuf braisé 80 g – aux carottes 50 g + huile d'olive 9 ml
Pâtes 210g + emmental râpé 20 g + beurre 5 g

Roquefort 30 g
Raisin blanc 150 g
Café, thé 200 ml + sucre 5 g

Dîner

Salade verte 50 g + huile de colza 15 ml
Lentilles 200 g + Tomate 150 g + huile d'olive 10 ml (+ herbes aromatiques)

Yaourt aux fruits 125 g
Clémentine 150 g
Pain boule 50 g

MERCREDI



Petit-déjeuner

Café, thé 200 ml + sucre 5 g
Pain baguette 100 g
Beurre 10 g
Confiture 20 g

Déjeuner

Porc rôti 80 g + huile d'olive 9 ml
Épinards 200 g à la crème fraîche 15 g + Emmental râpé 10 g

Yaourt nature 125 g + sucre 5 g
Orange 150 g
Pain baguette 100 g
Café, thé 200 ml + sucre 5 g

Dîner

Betterave 105 g + huile de colza 13 ml

Carottes cuites 150 g + pomme de terre 200 g + huile d'olive 20 ml

Comté 30 g
Pomme 150 g
Pain baguette 60 g

JEUDI



Petit-déjeuner

Café, thé 200 ml + sucre 5 g
Pain baguette 100 g
Beurre 10 g
Confiture 20 g
Yaourt aux fruits 125 g

Déjeuner

Salade verte 50 g
+ huile de colza 15 ml

Cassoulet 330 g

Camembert 30 g
Clémentine 150 g
Pain baguette 40 g
Café, thé 200 ml + sucre 5 g

Dîner

Poisson – saumon 100 g
Riz pilaf 180 g + huile d'olive 15 ml
Haricots verts 150 g + huile d'olive 5 ml

Fromage blanc 100 g + sucre 5 g
Poire 150 g
Pain baguette 40 g

VENREDI



Petit-déjeuner

Café, thé 200 ml + sucre 5 g
Lait demi-écrémé 220 ml
Pain baguette 100 g
Margarine 10 g
Confiture 20 g

Déjeuner

Tomate 200 g farcie au bœuf viande hachée 50 g + huile d'olive 10 ml
Semoule 130 g

Roquefort 30 g
Raisin blanc 150 g
Pain baguette 30 g
Café, thé 200 ml + sucre 5 g

Dîner

Melon 180 g
Brocolis 200 g + huile d'olive 20 ml

Pâtes 150 g + huile de colza 5 ml

Yaourt aux fruits 125 g
Mousse au chocolat 70 g

SAMEDI



Petit-déjeuner

Café, thé 200 ml + sucre 5 g
Lait demi-écrémé 200 ml
Pain baguette 100 g
Margarine 10 g
Confiture 20 g

Déjeuner

Betterave 105 g + huile de colza 10 ml

Lapin -ragout 100 g + tomate 20 g + huile d'olive 10 ml
Pomme de terre 250 g

Yaourt nature 125 g + sucre 5 g
Fraise 150 g
Pain baguette 50 g
Café, thé 200 ml + sucre 5 g

Dîner

Quiche 100 g

Salade composée : thon 80 g
salade verte 50 g, concombre 100 g, tomate 80 g, gruyère 20 g + huile de colza 10 ml + huile d'olive 10 ml

Banane 150 g
Pain baguette 50 g

DIMANCHE



Ces menus, issus du programme de recherche « Agralid » (Inra) couvrent les besoins nutritionnels recommandés, notamment en oméga-3 (en apportant les 50% manquants en France) tout en diminuant leur impact carbone. Ils tiennent compte des préférences culturelles et respectent l'équilibre oméga-6/oméga-3 idéal de 4 (quand le menu français moyen est de 15)*.

* Sous conditions d'utiliser les produits de la filière Bleu-Blanc-Cœur (pains, viandes, charcuteries et produits laitiers).



Michelle Duclos est gynécologue, elle estime que la nutrition devrait être une priorité de santé publique et regrette le trop peu de distributeurs BBC dans sa région. « En nutrition aussi il y a des clivages sociaux et spatiaux ».

« Mes chevaux de bataille : la vitamine D et les oméga-3 ! »

« La plupart des gens que je rencontre pensent avoir une bonne alimentation. Mais le plus souvent, ils sont dans l'erreur. À l'heure d'Internet, il y a tellement d'informations et de désinformation. Aucune de mes patientes ne sort de consultation sans recevoir des conseils nutrition. »

Michelle Duclos est en croisade contre la malbouffe, les pratiques délétères de l'agro-industrie et de l'agriculture irraisonnée, un système médical plus curatif que préventif et toute forme de boniments : « Pendant des années, on a essayé d'éliminer les graisses en favorisant les sucres. On a fait tout ce qu'il ne fallait pas faire. En oubliant un principe simple : la bonne manière de manger c'est dans le plaisir et avec de bons produits. Sans restrictions ou interdits. Les compléments alimentaires doivent être limités et utilisés avec pertinence dans les cas de déficits, d'allergies, d'intolérances ou d'aversion prononcées. »

Le principal problème nutritionnel réside dans le déficit « constant et patent »

de notre alimentation en oméga-3. Et pour s'en convaincre, il suffit de réaliser un examen de biologie prédictive qui permet de faire le profil des acides gras érythrocytaires.

« On sait aujourd'hui que cette carence en oméga-3 est responsable de ce qu'on appelle les maladies de civilisation (maladies cardio-vasculaires, dégénératives, surpoids, diabète, allergie, fatigue chronique, etc.) Évidemment, il y a beaucoup d'autres facteurs. Mais en rééquilibrant notre alimentation on peut préserver sa santé plus longtemps. »

Alors, à sa mesure, et avec beaucoup d'enthousiasme, Michelle rééquilibre les discours : « Il faut restaurer l'image de l'agriculteur qui travaille la terre et élève des animaux. La souffrance animale ça existe. Mais si les animaux sont bien nourris, élevés dans l'empathie, dans des environnements appropriés alors c'est un plus pour la santé. Les dérives de l'agroalimentaire ne sont pas une fatalité. »



Jean-Marie Baudic (au centre) en compagnie de Marc Louis, chef exécutif, et de toute la brigade du restaurant Le Ciel de Rennes, le premier restaurant gastronomique breton 100 % Bleu-Blanc-Cœur.

Tous en cuisine !

Qu'on soit chef étoilé, professionnel de la cuisine collective ou gourmet amateur... Rien de tel que des produits sains, savoureux et de caractère pour s'inviter derrière les fourneaux. L'occasion de passer son tablier, de s'amuser et de se régaler avec Bleu-Blanc-Cœur !

Le chef étoilé

Jean-Marie Baudic, plusieurs fois étoilé dans ses restaurants de Saint-Brieuc a posé son tablier au restaurant Le Ciel de Rennes. Nombre de couverts : 80 le midi. Le soir uniquement sur réservation.

Son menu

- Entrée : Variation de topinambours (en purée, rôtis avec la peau, en chips) accompagnés de noix de pécan torréfiées, d'une brunoise de pomme granny smith et de poitrine de cochon fermier BBC.

>> **Astuce** : un caramel citronné à l'estragon pour réveiller vos papilles et créer un « effet waouh ».

- Plat principal : La souris d'agneau fermier BBC dans son jus accompagnée de ses légumes de saison (blette, carottes, panais, navet boule d'or) d'épeautre et de deux condiments (une purée de piquillos, une fromage blanc au cumin).

Ingrédients mystères : vanille et graisse de coco.

>> **Astuce** : Faire réduire un fond de braisage la veille. Et pourquoi pas mélanger betteraves et cacao ?

- Dessert : Île flottante au coing accompagnée d'un jus de coing, d'un crumble noisette, d'une tuile et d'une meringue

>> **Astuce** : faire cuire le coing comme une tatin.

Le professionnel de la restauration collective

Patrice Poirier, directeur de la cuisine Rochefort Océan et administrateur AGORES (Association nationale des directeurs de la restauration collective).

Nombre de couverts : 2000 uniquement le midi, 70 couverts le soir et 70 couverts le week-end midi et soir pour les maisons d'accueil spécialisées.

Son menu

- Entrée : Œufs mimosas BBC

Provenance : achetés auprès de producteurs d'œufs du Morbihan.

- Plat principal : Chipolatas BBC et légumes de saison

Provenance : achetées auprès des charcuteries COSME (Sarthe et sa région).

- Dessert : Gâteau fromagé BBC au citron

Provenance : acheté chez « Pâtisserie BAILLON » de Brioux-sur-Boutonne (79).



Chaque jour, la « cuisine centrale » de Patrice Poirier (Rochefort Océan) alimente 16 sites sur Rochefort, 5 communes ainsi que 2 maisons d'accueil spécialisées, 2 hôpitaux de jour et 1 CCAS.

La cuisinière éclairée

Julie Laurennot, chargée de projets en nutrition, cuisinière par gourmandise et par conviction.

Nombre de couverts : De 1 à 10, ça dépend des jours ! Pas de minimum requis pour passer derrière les fourneaux.

Son menu

- Entrée : Œuf cocotte BBC au poireau et au comté BBC.

Atout nutrition : du DHA dans les œufs ! (oméga-3 importants pour le fonctionnement du système nerveux).

> **Astuce** : pour une belle couleur jaune et faire le plein d'antioxydants, râper un peu de curcuma frais avec les poireaux.

- Plat principal : Pizza reine maison.

Atout nutrition : la tomate dont le pouvoir antioxydant est plus élevé après cuisson. La touche de Julie : servir avec une poignée de roquette pour plus de caractère.

ou : Hachis Parmentier à la courge et patate douce.

Atout nutrition : moins de glucides et plus de fibres et de vitamines que sa version traditionnelle aux pommes de terre

>> **Astuce** : mélanger de la viande de bœuf et de la viande de porc pour plus de moelleux.

- Dessert : Choco mugcake

Atout nutrition : Le chocolat noir corsé, qui contient magnésium et fer, est un allié de choix pour éviter les coups de mou.

>> **Ingrédient mystère** : la linette ou poudre de lin extrudé.



Pour l'occasion, Julie Laurennot a revêtu son plus beau tablier de cuisine.

« J'aime cuisiner de bons produits qui ont dû goût et des qualités nutritionnelles ! Normal, je suis nutritionniste de formation. Pour moi, partager c'est aussi important que ce qu'il y a dans l'assiette ! »

Protéines l'animale et la végétale

En France, les produits animaux fourniraient les 2/3 des protéines de nos repas⁽¹⁾.

La tendance serait à la baisse pour des raisons éthiques. Mais les protéines se valent-elles d'un point de vue nutritionnel ? Environnemental ?

Le fait

« Pour couvrir les besoins

élémentaires en protéines végétales essentielles, il faut 20 à 30 % de protéines en plus si celles-ci sont végétales. »

Source : FAO (organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture).

1

**Différence n° 1 :
Pas la même concentration**

Les produits animaux sont plus concentrés en protéines que les produits végétaux. On les trouve dans la viande, les œufs, le poisson, les fromages, etc. Et on trouve les protéines végétales dans les... végétaux (graines oléagineuses, céréales, pâtes, fruits et légumes verts, secs, etc.). Le régime de l'« hommi-vore »⁽²⁾ varie en fonction des régions du (presque) tout animal au (presque) tout végétal, on appelle cela « plasticité alimentaire ». L'idéal consiste donc à trouver le juste équilibre pour satisfaire nos besoins quotidiens et éviter les carences. Trouver cet équilibre varie selon les régions. Pour les enfants, les personnes âgées, il est plus difficile à atteindre.

2

**Différence n° 2 :
Des profils spécifiques**

Les protéines d'origine animale apportent de manière plus fréquente et plus équilibrée les acides aminés dits essentiels (ceux que nous ne savons pas fabriquer et dont nous avons besoin). Un régime alimentaire qui exclut les protéines animales doit impérativement être très varié (avec des légumineuses notamment) afin de couvrir ces besoins essentiels en acides aminés.

3

**Différence n° 3 :
Assimilation et digestion**

Les protéines végétales ont un moins bon profil en acides aminés. Elles sont aussi d'une digestibilité moindre. Désolé pour le barbarisme ! En clair, l'intestin de l'homme est plus adapté à la consommation d'aliments d'origine animale. Et plus nous vieillissons et plus cette digestibilité peut devenir un problème. Avec le temps, en effet, l'assimilation est de plus en plus difficile et l'intestin et le foie prélèvent de plus en plus de protéines pour leur bon fonctionnement. Au détriment des autres fonctions ! Pour couvrir les besoins élémentaires en protéines végétales essentielles, il faut 20 à 30 % de protéines en plus si celles-ci sont végétales⁽³⁾.

4

**Différence n° 4 :
Oméga-3, fibres et oligoéléments : les riches et les pauvres**

Pas de doute possible, les sources de protéines animales et végétales sont très complémentaires. Les sources animales sont les seules à apporter des nutriments indispensables tels que des oligoéléments biodisponibles (fer, calcium, zinc, sélénium), des acides gras (oméga-3) avec de longues chaînes (EPA, DHA), ainsi que certaines vitamines (notamment la B12). Les sources végétales, elles, sont riches en fibres, antioxydants et de nombreuses autres vitamines. Au bilan : impossible de se passer des unes... et des autres, sans risques, pour couvrir l'ensemble des besoins nutritionnels.

5

**Différence n° 5 :
Un impact sur l'environnement de mieux en mieux chiffré**

Le marketing des entreprises végétales reprend souvent le slogan : « il faut 10 kg de protéines végétales pour faire un kilo de protéines animales. » C'est un chiffre fantaisiste qui ne repose sur aucune réalité. Pour produire 1 kg de protéine animale, il faut entre 2 et 4 kg de protéines végétales. Sauf qu'à la différence d'une vache, l'homme ne mange pas d'herbe ni de foin ! En réalité, le ratio est le suivant⁽⁴⁾ : il faut 1 kg de protéine végétale (consommable par l'homme) pour produire 1 kg de protéine animale (consommable par l'homme). Il faut effectivement retrancher le fourrage et les coproduits non valorisables en consommation humaine. De tous temps, l'animal d'élevage a consommé les coproduits de l'alimentation humaine et des fourrages indigestibles pour lui fournir des protéines de qualité : un rôle écologique ancré aussi dans nos racines biologiques mais de plus en plus oublié. Mais, des feed-lots Argentins ou Américains (où les animaux se nourrissent de maïs et de soja) aux prairies et aux champs de lin, luzerne et lupin où Bleu-Blanc-Cœur puise ses racines, la différence est bien plus grande qu'entre animal et végétal.

(1) Selon les dernières études de consommation disponibles

(2) Selon la formule et le livre de Claude Fischler, sociologue de l'alimentation.

(3) Source : FAO (organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture).

(4) Selon une synthèse récente de l'INRA et tous les consensus scientifiques.

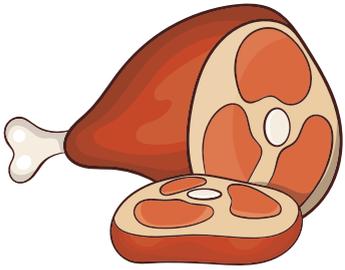


Protéines animales, végétales ?
La bonne recette
c'est de manger un peu tout,
selon la saison,
et de privilégier le plaisir !

Alimentation : et si on arrêta les salades ?

Idées-reçues, faux-semblants, prêt-à-penser, contre-vérités... Jamais un sujet n'a autant porté à débat que l'alimentation. Voici ce qu'en dit Bleu-Blanc-Cœur.

Faut-il arrêter de manger de la viande ?



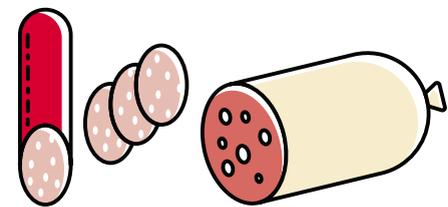
VRAI FAUX

Devenir végétarien ⁽¹⁾, végétalien ⁽²⁾ ou vegan ⁽³⁾ c'est très tendance. Mais un tel changement de régime alimentaire n'est pas sans conséquences. La viande apporte des protéines et acides aminés essentiels plus digestibles que les protéines végétales. C'est aussi une source très intéressante de vitamine B12 et d'acides gras oméga-3 dont les bienfaits nutritionnels ne sont plus à prouver pour notre équilibre alimentaire et même pour la nutrition de notre cerveau !

Les données scientifiques abondent désormais pour décrire l'impact négatif d'une alimentation sans viandes sur la dépression, l'humeur et l'addiction. L'éviction de la viande, surtout pour les enfants et adolescents, est à proscrire tant la prise de risque est grande et insensée nous rappellent nos experts en santé publique.

Bien sûr, nous ne sommes pas obligés de consommer de la viande ou du poisson à tous les repas, mais il n'y a aucune raison de s'en passer dans une journée. Partout dans le monde et depuis toujours, l'apport de produits carnés résout les problèmes de nutrition. Le bon comportement : pas d'excès, pas d'évictions et surtout sélectionner les bons aliments issus de filières durables (par opposition à la production intensive de masse façon « feed-lot⁽⁴⁾ »). Et ça, en plus, c'est bon pour l'environnement !

La charcuterie donne-t-elle le cancer ?



VRAI FAUX

Tout part d'une interprétation approximative d'un rapport de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en 2015. Le lien entre viande et cancer (co-

lorectal) est connu dans les statistiques depuis longtemps. Mais cette fois, les scientifiques l'expliquent : « C'est le Fer consommé en excès qui est responsable ». L'OMS décide donc de classer la charcuterie dans la catégorie des agents « cancérogènes pour l'homme » (Groupe 1), et la viande rouge devient « probablement cancérogène » (Groupe 2). Ce n'est cependant pas, pour ces experts, une recommandation nutritionnelle car si la viande amène ce Fer indispensable à la vie mais toxique en excès, elle amène aussi bien d'autres nutriments essentiels. En manger trop, ce n'est pas bien. Ne pas en manger du tout, c'est probablement pire. Certains observateurs ont conclu que tabac et charcuterie – classés dans le Groupe 1 – étaient aussi dangereux. Mais leurs nocivités respectives ne sont absolument pas comparables. Le risque (fort) lié au tabac commence avec la première cigarette, tandis que le risque (faible) lié à la charcuterie commence au-delà de 50 grammes chaque jour.

Est-ce qu'une alimentation bonne pour la santé et pour l'environnement est plus chère ?



VRAI FAUX

Mais pas tant que ça en réalité ! 7 € par mois, c'est la somme supplémentaire minimum qu'il conviendrait d'ajouter à ses dépenses pour manger sainement. Et pour 7 €/mois (soit 84 €/an – bien peu si on compare au tarif de notre forfait téléphonique), vous mangeriez sainement en respectant les grands principes du PNNS (Programme National Nutrition Santé) avec 5 fruits et légumes par jour, 3 à 4 produits laitiers par jour, en limitant le sel, le sucre [...] et vous pouvez aussi vous offrir à tous les repas les produits Bleu-Blanc-Cœur (optimisés nutritionnellement grâce à un mode d'élevage et d'alimentation des animaux plus vertueux).

Mais bien sûr, les efforts des producteurs pour votre santé et celle de la planète, méritent d'être mieux rémunérés ! Si la banalisation des modes de production a nourri la production de premiers prix qui ont provoqué les maladies de civilisation (diabète, obésité...), la production de qualité doit permettre une

accessibilité à tous aux aliments bons pour la santé de l'homme et de la planète. Il est important de dépenser plus pour se nourrir et moins pour se soigner (d'autant que c'est souvent trop tard).

Manger des œufs donne du cholestérol ?



VRAI FAUX

L'œuf – surtout le jaune – est l'aliment qui contient le plus de cholestérol, mais il n'est que partiellement absorbé par notre intestin et l'ensemble du cholestérol alimentaire ne contribue qu'à hauteur de 25% dans la quantité de cholestérol présent dans notre organisme. Les 75% restants sont produits par le foie à partir des acides gras saturés que nous ingérons via notre alimentation. Autrement dit, si vous avez du mauvais cholestérol, ce n'est pas parce que vous avez mangé trop d'œufs mais bel et bien parce que votre alimentation est déséquilibrée et trop riche en certains acides gras saturés (notamment l'acide palmitique qui doit son nom à l'huile de palme).

Mieux, produit correctement, l'œuf est même un aliment miracle. Il contient en effet tous les acides aminés que notre organisme ne sait pas fabriquer et qui sont indispensables au bon fonctionnement de notre système alimentaire. Il apporte en outre d'excellents d'acides gras (les mêmes que ceux du poisson) à condition néanmoins que la poule ait mangé des végétaux et des graines riches en oméga-3.

Cependant, si vous souffrez d'une hypercholestérolémie familiale, (environ une personne sur 1000 quand même), vous fabriquez trop de cholestérol et vous assimilez trop bien celui de votre alimentation. Dans ce cas, limitez drastiquement les œufs et les autres sources de cholestérol alimentaire : foie de morue, abats, etc.

(1) Pas de viande, ni de volaille, ni de poisson.

(2) Aucun aliment issu de l'exploitation animale.

(3) Aucun produit issu des animaux ou de leur exploitation (cuir, laine, soie, cosmétiques ou produits ménagers testés sur les animaux).

(4) Feed-lot : parcs d'engraissement.

L'avenir est dans le pré

Diversifier les végétaux dans l'alimentation animale... Une drôle d'idée, loin des schémas modernes d'une agriculture dévoyée, qui n'a pourtant que des avantages. Et pas seulement.

Luc Rougeaud est installé en Beauce. Il fait dans la grande culture. Un profil et une réalité de pratique aujourd'hui aux antipodes de l'image d'Épinal qui colle à ce terroir. Au début des années 2000 – comme beaucoup d'agriculteurs –, Luc Rougeaud cherche à maintenir ses rendements pour faire face aux variations des marchés.

La solution ? Il l'a trouvée du côté de la Chambre d'agriculture. Et elle dépasse de très loin ses espérances : « **On a travaillé avec l'entreprise Valorex. L'idée était simple : diversifier l'assolement de notre exploitation en intégrant des plantes oléagineuses (comme le lin) ou**

protéagineuses (poids, féverole). »

Le résultat lui coupe l'herbe sous le pied : « **Non seulement les rendements sont au rendez-vous, mais les sols sont régénérés et on utilise beaucoup moins de phytosanitaires.** » Mieux comme les prix sont connus à l'avance, l'agriculteur gagne en sérénité, en confort de travail et même en revenus.

Même son de cloche du côté de Dominique Levrard, de la ferme du parc, éleveur de volaille dans la Sarthe et l'un des pionniers de BBC en France. « **La diversité, c'est la clé. La culture du prix nous a embarqué sur le mauvais chemin. Il a fallu tout réapprendre. Parfois, on a**

pris des gamelles. Mais ça marche. »

Dominique utilise le lin, la féverole, le colza, le blé mais aussi le triticale pour nourrir ses volailles. Sans exclure totalement le soja « sans OGM ». Pour lui, « **tout est une question de concentration.** » Ses vaches ont même droit à un régime à base de luzerne. « **Comme ça, on achète beaucoup moins de gé-lules !** »

Dans le Maine-et-Loire, Alain Denieulle, président de l'APBA⁽¹⁾, estime, lui, que le retour sur investissement est évident. Même s'il est difficile à quantifier précisément : « **En moins d'un an, nous sommes passés de 104 à 144 points de vente. Il y a un véritable engouement des distributeurs pour les produits Bleu-Blanc-Cœur.** » La viande se vend mieux, plus chère et l'agriculteur s'y retrouve financièrement.

Un vrai cercle vertueux !

(1) Label Rouge Autre Pays de la Blonde d'Aquitaine

1. Luc Rougeaud, producteur de céréales en Eure-et-Loire.

2. Dominique Levrard, éleveur de volailles à Saint-Denis-d'Orques.

3. Alain Denieulle, agriculteur et président de l'APBA (l'Autre Pays de la Blonde d'Aquitaine).



Chiffre

98,8 % des français ne couvrent pas leurs besoins quotidiens en acides gras essentiels (Source : ANSES)

Le saviez-vous ?

L'herbe et le lin sont particulièrement riches en oméga-3 (acides gras), la féverole et la luzerne riches en antioxydants et le lupin, une excellente source de protéines.



« Les oméga-3, c'est bon. Mais pas nécessairement en gélules... ! »

Jacques Mourot, directeur de recherches à l'Inra Saint-Gilles (Ille-et-Vilaine), coordinateur du programme de recherche Agralid (Agriculture alimentation durable).

jours la même pour l'agriculteur. Par contre l'approche est différente. La diversité végétale impose plus de rotation dans les sols mais permet d'obtenir de meilleurs rendements avec moins de phytosanitaires. Idem pour l'élevage : si l'alimentation coûte plus cher, le temps d'engraissement, lui, est moins long et les frais de vétérinaires sont moindres. On a même mesuré une diminution des émissions de gaz à effets de serre de l'ordre de 15 à 20 % pour les vaches laitières.

Et du côté des consommateurs ?

Là, ça été une vraie surprise en même temps qu'une validation de ce modèle alternatif d'agriculture : les consommateurs sont prêts à acheter des produits à haute valeur de santé. Et à payer plus cher ! L'enjeu c'est de rétablir l'équilibre entre acides gras oméga-6 et oméga-3 et d'enrichir l'alimentation animale et l'alimentation humaine en oméga-3. On peut bien manger sans faire de régime ou prendre de compléments alimentaires, il suffit de se procurer les bons produits et de les cuisiner.

Quel regard portez-vous sur la démarche Bleu-Blanc-Cœur ?

Au départ, j'étais réservé. Mais comme tout scientifique qui est sollicité par des industriels. Et puis, très vite, on a eu des résultats intéressants notamment avec la graine de lin. C'est bon pour la croissance des animaux. Ils sont en meilleure santé, ont de meilleures qualités reproductrices. En fait, on a réussi à démontrer scientifiquement ce que les anciens savaient et faisaient empiriquement.

Ça change quoi pour l'agriculteur ?

D'abord, il faut bien comprendre qu'il n'y a pas d'impact en terme de temps de travail. La charge est tou-

Alimentation : tout est dans l'équilibre

Rencontre avec Philippe Legrand, spécialiste de biochimie et de nutrition humaine.

Messages alarmistes sur l'alimentation à tous les rayons, crises sanitaires, etc. Les aliments que nous mangeons sont-ils si mauvais que ça ?

C'est tout le contraire ! D'un point de vue sanitaire d'abord, n'oublions pas qu'il n'y a pratiquement plus d'intoxication alimentaire mortelle alors qu'il y en avait plus d'une dizaine de milliers en France dans les années 1910 ! Au niveau mondial, l'alimentation humaine n'a jamais été aussi saine. La malnutrition recule. Dans nos pays développés, on dispose de tout, partout et tout le temps. Alors peut-être a-t-on perdu en route quelques qualités gustatives, en raison de cette sécurité et des normes sanitaires associées, mais aujourd'hui, on ne risque plus sa peau en mangeant et les carences ont disparu.

Vous ne pouvez pas nier les problèmes d'alimentation au niveau mondial ?

Tout n'est pas parfait. Bien sûr qu'il faut se préoccuper des problèmes d'accès à la nourriture dans certaines régions du globe ou de l'obésité et du diabète dans d'autres. Mais il faut retrouver du bon sens, dire la réalité très positive et développer l'éducation alimentaire, surtout vers les jeunes. Trop de gourous nous vendent des salades et créent des peurs ! C'est même pour les victimes une maladie avec des symptômes connus : l'orthorexie ou l'obsession délétère de vouloir manger à tout prix une nourriture « saine ».

Pour vous, la chaîne alimentaire, de la fourche à la fourchette, est donc exempte de tout risque sanitaire ?

Non bien sûr, le risque existera toujours, mais il n'a jamais été aussi bas ! En biologie tout est une question de dose, à commencer par l'oxygène qui permet la vie et nous tue à coup sûr en nous oxydant dans le vieillissement. En nutrition, idem pour les nutriments comme pour les éventuels toxiques. Tout est une question de dose. Paracelse le dit dès le XVI^e siècle : « Tout est poison, rien n'est poison : c'est la dose qui fait le poison. » Mais soyons rassurés, les vrais sujets d'inquiétude toxicologique sont traités ou en cours de traitement.

Au final, on arrête de manger ? On jeûne ?

Alors on mourra maigre et détoxifié ! Heureux ? Soyons sérieux. On prend des risques quand il y a surconsommation d'énergie (diabète/obésité) et quand on fait des « évictions » de pans entiers d'aliment (produits laitiers, produits animaux). Mais entre ces deux extrêmes, il y a le bon sens, l'équilibre nutritionnel de l'omnivore. C'est pourtant simple ! Par ailleurs il reste chez nous quelques problèmes de déficit nutritionnel à régler. C'est le cas avec les oméga-3. Ces acides gras sont indispensables pour le développement du cerveau chez l'enfant et semblent maintenir plus longtemps la « bonne santé » mentale chez les seniors. Problème ! les apports sont trop faibles. Pour résoudre ce déficit et assu-

rer une bonne santé future à nos jeunes, il faut consommer plus d'oméga-3

Autrement dit ?

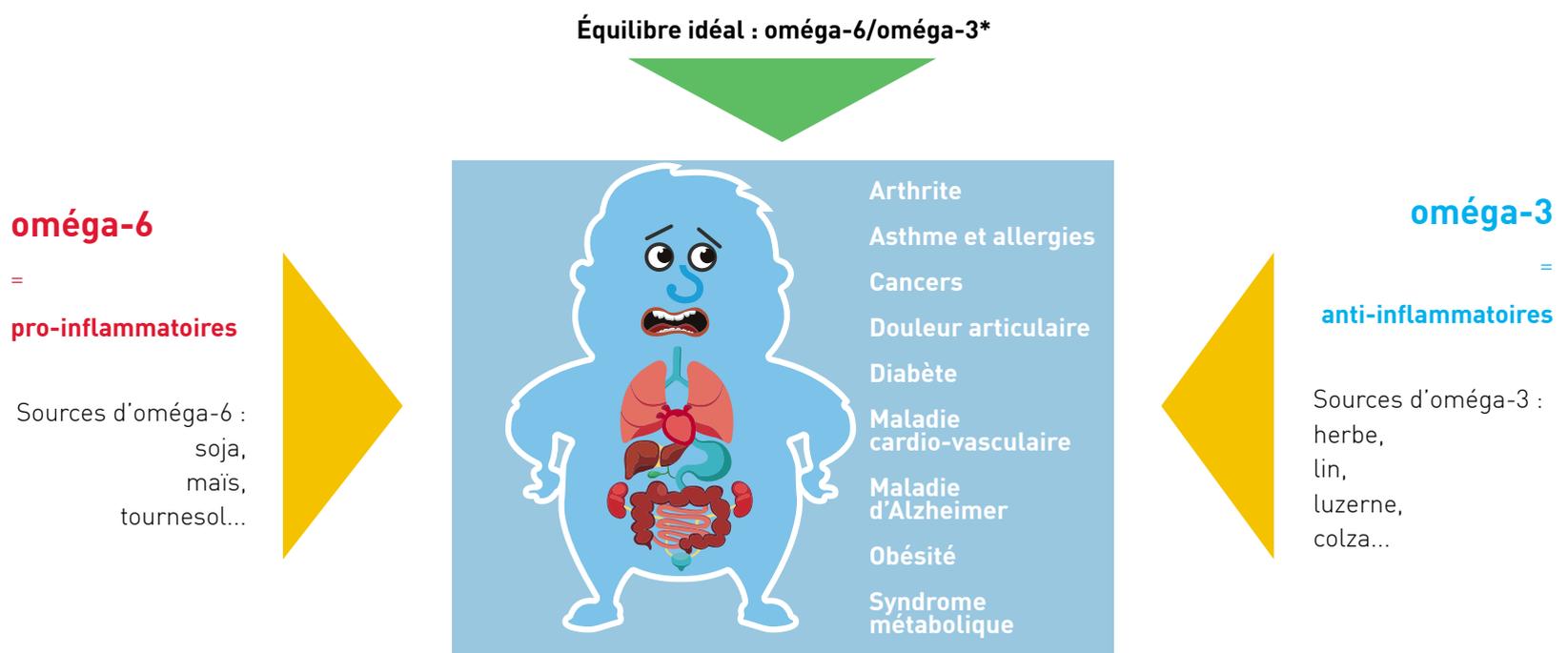
Le constat est alarmant : notre alimentation est pauvre en oméga-3. On estime que moins de la moitié de nos besoins journaliers sont couverts. Et quand on connaît les propriétés de ces acides gras notamment pour prévenir les maladies dégénératives telles qu'Alzheimer, c'est un vrai sujet de nutrition. Résoudre ce déficit peut nous aider non pas à devenir immortel mais à vieillir mieux !

Philippe Legrand dirige le laboratoire de biochimie et de nutrition humaine de Rennes (Inra-Agrocampus).



Les maladies dites de civilisation

Une mauvaise hygiène de vie, une alimentation peu variée et pas assez équilibrée, favorisent les maladies de civilisation. La solution ? Une alimentation plus riche en oméga-3 (aux propriétés anti-inflammatoires).



* L'équilibre idéal est atteint lorsque le rapport entre les quantités d'oméga-6 et d'oméga-3 est inférieure à 4. La moyenne française est entre 10 et 20.

BLEU-BLANC-CŒUR, une agriculture soucieuse de la santé de la terre, des animaux et des hommes



LA PREMIÈRE APPLICATION COMMUNAUTAIRE DU BIEN MANGER !

« **Bien manger, c'est aussi partager avec les autres !** »

Téléchargez notre application pour localiser tous nos produits où que vous soyez. Retrouvez aussi les acteurs qui construisent l'agriculture à vocation santé Bleu-Blanc-Cœur.



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