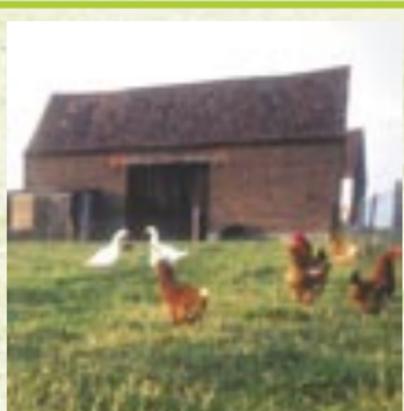


Les oméga-3 sortent de l'eau



Les acides gras oméga-3, ces « bons » acides gras dont on parle tant, se trouvent surtout dans les poissons gras. Mais ce n'est pas tout... Un des aspects de la qualité différenciée vise à proposer aux consommateurs des aliments « terrestres » qui entretiennent leur capital santé. C'est pourquoi des aliments animaux affichant une composition lipidique améliorée voient progressivement le jour au sein d'une filière oméga-3 bien structurée...

Viande, charcuterie, fromage, beurre... Ces aliments sont souvent placés dans l'œil du cyclone, en raison de leur composition en graisse. Et bien qu'il existe de nombreuses viandes maigres, y compris dans le porc, on leur reproche souvent de contenir une proportion élevée d'acides gras saturés, et peu d'acides gras dits « essentiels ».

Les filières wallonnes s'organisent désormais pour élaborer des produits animaux qui correspondent mieux aux caractéristiques lipidiques intéressantes des aliments du règne végétal, notamment avec une teneur plus élevée en acides gras oméga-3. Le concept s'étend également à d'autres produits animaux, comme le lait et les œufs. Pour eux, c'est un peu une nouvelle naissance...

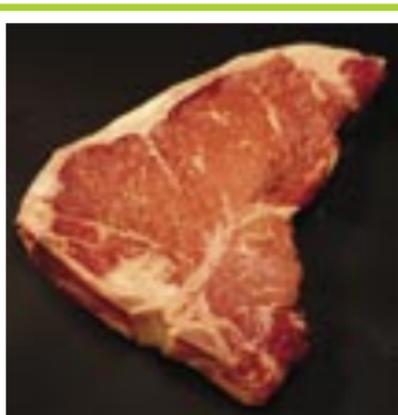


Une nature « relookée »



Enrichir des produits animaux terrestres en oméga-3 n'a rien de compliqué ou d'artificiel. Il suffit d'observer le rythme de la nature. Le lait « printanier », par exemple, produit quand les vaches paissent en prairie et broutent une herbe bien grasse, est certes meilleur au goût, mais présente également un profil lipidique plus

flatteur que celui de la vache nourrie à l'étable. Le lait de mai contient ainsi proportionnellement moins d'acides gras saturés et plus d'acides gras insaturés. Mais surtout, il est environ trois fois plus riche en acide alpha linoléique (un acide gras de la famille des oméga-3) que le lait hivernal.



La chair du sympathique bovin est également modifiée avec les beaux jours et s'enrichit naturellement en « bons » acides gras oméga-3.

Évidemment, il est impossible de nourrir, chez nous, une vache à l'herbe fraîche toute l'année... On peut, en revanche, tenter de reproduire ce que fait la nature à la saison des amours en donnant à l'animal une alimentation végétale qui modifie la composition lipidique du lait et de la viande comme le fait l'herbe de mai. Voilà pourquoi, dans les filières wallonnes oméga-3, on donne aux bovins en stabulation des fourrages à base de graines de lin extrudées. La petite fleur bleue donne, en effet, une graine particulièrement riche en oméga-3. Quant à l'extrusion, il s'agit d'un procédé mécanique qui assure une meilleure stabilité chimique des acides gras de la graine de lin. Résultats : le profil lipidique de la viande, du lait, mais aussi du fromage, du beurre et de la crème est amélioré de manière significative.

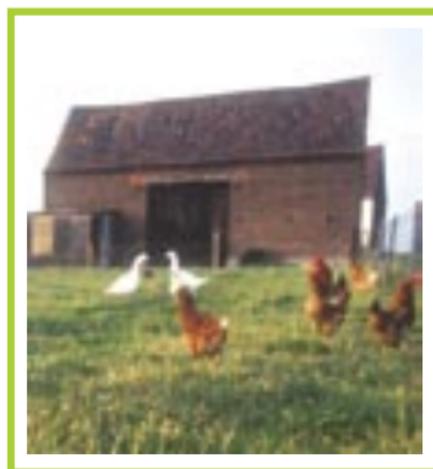
Un nouvel équilibre wallon

Cette technique est aujourd'hui en plein essor en Région Wallonne. Les fers de lance sont la Bleue des prés, l'œuf Columbus et le poulet Coquard, qui jouissent d'un changement de leur alimentation.

La « Bleue des Prés » est née de l'engraissement d'un animal de race Blanc-Bleu Belge ayant bénéficié d'au moins deux saisons de pâturage et ayant eu au moins deux veaux. Sa viande est plus grasse (et plus riche en oméga-3) et plus foncée. L'œuf Columbus est, lui, obtenu à partir de poules recevant une alimentation naturelle et

sélective qui permet de diminuer de 20% le cholestérol total des œufs, d'augmenter leur contenu en vitamine E et, surtout, d'équilibrer les teneurs en acides gras oméga-3 et oméga-6. Enfin, le petit dernier, le poulet Coquard est un coq ardennais issu d'une race à croissance lente. Caractérisé par une chair ferme et une saveur le rapprochant du « Poulet de Bresse », grâce à une alimentation végétale riche en oméga-3, il présente une chair dont le rapport oméga-6/oméga-3 est plus équilibré.

Les plus des oméga-3



Mais qu'ont-ils de si particulier ces oméga-3 dont tout le monde parle, au point de véritablement faire évoluer l'élevage wallon ? L'effet le plus connu des oméga-3 est assurément à mettre du côté de la santé du cœur et des artères. Les études se multiplient pour appuyer leur effet « cardioprotecteur », qui se focaliserait

surtout sur la réduction des thromboses. Plusieurs mécanismes viennent étayer la prévention cardio-vasculaire :

- une diminution des concentrations sanguines en triglycérides ou graisses du sang
- une diminution de réactions inflammatoires, identifiées notamment dans l'athérosclérose (dépôts, notamment de cholestérol, dans les artères)
- une dilatation des artères via la production d'un gaz, l'oxyde nitrique (NO)
- une diminution de la thrombose (formation de « caillots » de sang)
- une diminution des troubles du rythme cardiaque
- une stabilisation des plaques d'athérosclérose avancées

Mais le « bon gras » semble aussi jouer un rôle majeur dans l'équilibre nerveux. Premièrement, il est indispensable au bon développement du cerveau chez le nourrisson et l'enfant. Les études montrent ainsi clairement que les apports insuffisants en oméga-3 sont en partie à l'origine



de troubles neurologiques comme la dyslexie et la dyspraxie chez l'enfant.

Deuxièmement, les oméga-3 ont déjà engrangé aussi quelques résultats encourageants dans la prévention de la dépression, du baby-blues chez la femme enceinte et certaines pistes s'orientent également vers un effet stimulant de la mémoire chez la personne âgée, voire même probablement un effet protecteur à l'égard de la maladie d'Alzheimer.

Manger plus d'oméga-3, notamment via les filières développées aujourd'hui en Région Wallonne, dans le cadre d'une alimentation équilibrée, est donc certainement un geste positif à apposer pour cultiver une meilleure santé.

Feuilles de chou farcies à la Bleue des Prés

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 cube de bouillon de bœuf
- 2 belles carottes
- 1 chou vert
- 2 gousses d'ail
- 500 g de haché de Bleue des Prés
- 50 ml de lait écrémé
- 1 œuf Columbus
- 1 tranche de pain
- 2 oignons
- sel et poivre

Préparation :

Séparez les feuilles de chou, en choisir 8 belles et les blanchir à l'eau bouillante salée. Hachez les oignons et l'ail, coupez les carottes en julienne, hachez le reste du chou. Préparez la farce: salez et poivrez le haché, ajoutez-y la moitié des oignons et de l'ail, l'œuf et la mie de pain trempée dans le lait. Malaxez bien et répartissez cette farce dans les 8 feuilles de chou. Liez le tout avec une ficelle. Dans une grande casserole, cuire le reste d'oignons et d'ail, les carottes et le chou haché dans un litre de bouillon. Assaisonnez. Déposez les choux farcis dans ce bouillon et portez à ébullition. Laissez cuire à feu doux pendant 45 minutes. Servez avec le bouillon de légumes dans une assiette profonde et accompagnez de pommes de terre en chemise.

*Composition nutritionnelle par portion
(avec 200 g de pommes de terre en chemise)*

Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Acides gras saturés (g)	Fibres (g)	Cholestérol (mg)
427	39.3	8.4	49.2	3.9	11.6	137.5



**Health
and
Food**
www.healthandfood.be

Health and Food FOCUS est un supplément de Health and Food, bimestriel destiné au corps médical, une publication de Sciences Today

Editeur responsable :
Danièle Degossely

Rue de Rixensart, 18/17
1332 GENVAL - BELGIUM
Tel/Fax 02/653.21.58

www.healthandfood.be

Reproduction interdite sauf accord de l'éditeur