



**Le colza constitue le chef de file dans la catégorie des acides gras Oméga 3. En termes de santé publique, le médecin nutritionniste, le docteur Moreau, préconise d'enrichir les aliments des animaux en colza.**

*Photo issue de l'exposé du Dr Moreau à l'occasion des 25 ans de l'APPO.*

Au niveau des Oméga 3 (poisson, lin, luzerne, lupin, ...), le colza est le chef de file dans sa catégorie, car il apporte en quantité importante des acides gras linoléiques réputés pour leur rôle dans la fluidité membranaire, le renforcement de l'immunité et la santé de la peau. Son action sur l'augmentation des connexions neurologiques pour réduire les risques d'infarctus est prouvée.

La nutritionniste ne veut pas pour autant décrier les autres graisses. Le beurre, le lait, les œufs, la viande sont équilibrés en graisses. Ces aliments ne sont certainement pas à bannir, contrairement aux acides gras de forme Trans industrielles (voir les biscuits à base d'huile de palme, d'huile de tournesol, les pains au chocolat, ...), ainsi que les graisses de mauvaise qualité, oxydées ou raffinées.

Cependant, il est essentiel d'augmenter aujourd'hui notre consommation d'acide linoléique. Deux cuillères à soupe par jour d'huile de colza suffisent à équilibrer ce rapport  $\omega 6/\omega 3$ . En plus de sa concentration supérieure en acide linoléique, l'intérêt de l'huile de colza, à côté de l'huile de lin et l'huile de cameline \*\*, repose sur sa capacité à être chauffée (à moins de 180°C).

Le Docteur Moreau a mis également en avant l'aspect respect de l'environnement de la culture de colza qui contribue à maintenir la biodiversité, diminue les émissions de gaz à effet de serre et maintient les animaux en meilleure santé.



**\*\* La cameline (*Camelina sativa*), également appelée « lin bâtard » ou « sésame d'Allemagne », est une plante de la famille des Brassicaceae originaire d'Europe du Nord et d'Asie centrale (définition issue de Wikipédia).**



**Les conséquences du déséquilibre du rapport  $\omega 6/\omega 3$  est sans équivoque : augmentation dramatique des cancers, maladies cardiovasculaires, ostéoporose, diabète, surpoids et obésité, allergies, hyperactivité, ... Encore plus inquiétant : notre assiette est non-conforme à notre code génétique.**

Devant l'importance de modifier notre manière de consommer, les programmes de santé publique imposés par les Etats constituent, pour le Docteur Moreau, un moyen efficace de renverser les tendances. L'exemple de la Finlande est cité.

Il y a quarante ans d'ici, ce pays était le champion des cas de maladies cardiovasculaires. Le gouvernement a décidé à cette époque de prendre « le taureau par les cornes » en rendant obligatoire des mesures de santé publique : les matières grasses à base de colza remplacent le beurre et la crème ; la viande est produite à partir d'une « agriculture à vocation santé ». Les résultats ont été sans précédent : en 20 ans, les cancers ont diminué de près de la moitié, la mortalité coronarienne de plus de 50% (moins 70% pour les infarctus). Réduction de la mort subite et du diabète. On observe également un amaigrissement durable sur le long terme, et au niveau du cerveau, un meilleur vieillissement et donc bien-être.

La conclusion du Docteur Moreau : « Il est impératif de viser un rapport  $\omega 6/\omega 3 < 4$  ». Pour y contribuer, une des mesures à encourager consiste à jouer sur l'alimentation des animaux, en ajoutant davantage de tourteaux de colza, de graines de lin, de luzerne, de lupin, ... Pour ce médecin nutritionniste, « En faisant les bons choix agricoles, on nourrit mieux l'animal. En nourrissant mieux l'animal, on nourrit mieux l'homme. En nourrissant mieux l'homme, on favorise la santé. »

**Les mesures de santé publiques constituent des outils efficaces pour remédier aux déséquilibres alimentaires. L'expérience finlandaise en témoigne : par l'incorporation massive de matières grasses à base de colza en remplacement du beurre et de la crème et par l'alimentation des animaux enrichie en tourteau de colza. En 20 ans, les cancers ont diminué de près de la moitié, la mortalité coronarienne de plus de 50% (moins 70% pour les infarctus).**

