



Notre alimentation, cet atout oublié de la lutte contre la Covid-19

Covid 19 : 2,4 millions de morts dans le monde, des dégâts considérables sur nos vies... et sur nos économies, des milliards d'euros engagés dans les soins, les vaccins...

Ce virus ne va pas disparaître brutalement, il peut muter et d'autres virus prendront peut-être le relais. Il est donc urgent de se poser vraiment la question du **rôle de la prévention de notre santé par notre l'alimentation** et de ne plus raisonner seulement en mode « curatif ».

La COVID-19 a révélé au monde entier notre fragilité en matière de résistance à la maladie. Elle a révélé que **nous ne sommes pas « tombés malades », mais que nous l'étions déjà !**

Les dégâts différents d'une société à l'autre et d'une région à l'autre, les comorbidités suggèrent que ce virus 2019 est fort, surtout quand nous sommes faibles.

Un éditorial du prestigieux journal scientifique LANCET « *COVID-19 is not a pandemic* » parle de « syndémie » plutôt que de pandémie (1). Syndémie ? Parce les

complications et les morts ne sont pas liées au seul virus mais à la fragilité du « terrain » où il se propage.

Il est donc grand temps de rappeler l'importance du terrain. « **Le microbe n'est rien, le terrain est tout** » disait Louis Pasteur, le père des vaccins. Un large consensus scientifique existe aujourd'hui quant à l'impact de l'alimentation sur le fonctionnement du système immunitaire (2,3).

1.800 articles « peer-review » sont consacrés au seul lien COVID et NUTRITION. Ils peuvent être discutés, critiqués..., mais ils ne devraient pas systématiquement être ignorés dans ce débat de santé publique !

Notre alimentation joue un rôle central dans les mécanismes de l'immunité et de l'inflammation. Le rôle du microbiote est souvent évoqué. Les premiers essais de nutrition produisent des résultats intéressants avec des budgets dérisoires et sont passés sous silence (4)

Vitamine D, Oméga-3, antioxydants, fibres sont très déficitaires dans notre alimentation aujourd'hui. Vitamine D et Oméga-3, sont des nutriments naturels « fabriqués à l'énergie solaire ». Leur retour dans nos assiettes dépend de nos choix agricoles, de nos choix d'information et de nos choix de consommation.

Une bonne alimentation ne tuera pas le virus, mais pourrait limiter singulièrement ses complications. (5)

Ce combat de la bonne alimentation est le nôtre depuis toujours. Aujourd'hui on peut mesurer la densité nutritionnelle des aliments. Aujourd'hui, on connaît le rôle des modes de production agricoles sur cette densité nutritionnelle. Aujourd'hui, on connaît l'importance de cette densité nutritionnelle sur l'immunité innée et sur l'inflammation.

Ce rôle à jouer dans la prévention est la raison d'être de notre collectif.

De chaque parcelle de terre à chaque cellule de notre corps, les aliments, leurs modes de production et de consommation constituent l'essentiel du terrain où notre immunité puise ses racines. Nos efforts peuvent donc être payants dans la lutte contre les conséquences de la Covid-19... Ce sont déjà des atouts démontrés sur l'incidence d'autres maladies dites « de civilisation » ou « épidémiques non infectieuses » ou « inflammatoires à bas grade » : du diabète à l'obésité en passant par certains cancers...



Ces atouts qualitatifs de notre alimentation quotidienne **doivent être accessibles à tous.**

Hippocrate disait il y a 2500 ans « Que ton alimentation soit ta première médecine ». Beaucoup plus près de nous, les prix Nobel de 1982 décrivaient, les mécanismes de l'inflammation et le lien avec notre alimentation

Alors n'oublions pas Hippocrate, Pasteur, les Prix Nobel 1982... **Sachons conjuguer bonne science avec bon sens.**

A nous aujourd'hui, **acteurs de l'agriculture, de l'alimentation et de la santé**, en cette période inédite, de continuer à produire, à rendre accessible et à promouvoir cette alimentation de bonne qualité nutritionnelle.

Pour que nous soyons tous plus forts face à ce virus et les prochains, simplement en mangeant.

Pierre Weill (Président de l'association Bleu-Blanc-Cœur),

Thierry Marx (Chef étoilé),

Dr Jean-Michel Lecerf (Directeur du service Nutrition de l'Institut Pasteur).



Avec le soutien de :

Dr Bernard Schmitt, Endocrinologie et Nutritionniste, co-président de l'association Bleu-Blanc-Cœur,

Daniel Nairaud, Directeur général du Fonds Français pour l'Alimentation et la Santé,

Jean-Pierre Pasquet, agriculteur, co-président de l'association Bleu-Blanc-Cœur,

Marie-Françoise Brizard, agricultrice en polyculture élevage, membre de l'académie d'agriculture,

Arnaud Daquin, porte-parole parole du mouvement « pour une agriculture du vivant »,

Pr. Michel Narce, directeur de recherche « lipides et Nutrition » INSERM,

Michel Duru, directeur de recherches et chargé de mission « transition agroécologique » INRAe,

Denys Durand, chercheur INRAe « qualité nutritionnelle »,

Dr Thierry Guicheteau, généraliste, président du collège des pros de la santé de l'asso Bleu-Blanc-Cœur,

Dominique Levrard, agriculteur membre fondateur de l'asso Bleu-Blanc-Coeur,

Corinne Saudreau, nutritionniste, membre du CA de l'asso Bleu-Blanc-Cœur,

Alain Canet, agroécologiste et agro-forestier,

Anthony Berthou, nutritionniste,

Nathalie Kerhoas, Directrice de l'association Bleu-Blanc-Cœur.

Dr Didier Chos, Président de l'Institut Européen de Diététique et Micronutrition.

Dr Bernadette Delplanque, chercheur INSERM et Un. Paris-Saclay

Marie Benoit Magrini, chercheur INRAe

Eric Philippe, président du pôle de compétitivité VALORIAL

Solveig Darrigo Dartinet, diététicienne-nutritionniste

Association Bleu-Blanc-Cœur

Siège social : 8 rue Jules Maillard de la Gourmerie – 35000 RENNES

Adresse postale : BP 60138 – 35301 FOUGERES CEDEX - Bureaux : La Messayais – 35210 COMBOURTILLE

Tel : +33 (0)2 99 97 60 54 – contact@bleu-blanc-coeur.com – www.bleu-blanc-coeur.org

SIRET 437 628 191 00011 – APE 9412Z - TVA FR61 437 628 191



Liste des organisations soutenant le manifeste :

AGORES : Association des directeurs de restaurants municipaux

BLEU-BLANC-CŒUR : Association dédiée à la santé de la terre, des animaux et des hommes

1. LANCET, sept 2020, Richard Horton, COVID-19 is not a pandemic “nous devons considérer que le management de la crise était trop limité, nous avons traité une maladie infectieuse...mais les causes sont aussi celles des maladies épidémiques non infectieuses.... ».
2. Il y a, à date, 29 619 articles de la presse scientifique à comité de lecture consacrés aux liens entre nutrition et immunité et 31 055 articles de la presse scientifique à comité de lecture consacrés aux liens entre nutrition et inflammation (*sur PubMed, la bibliothèque scientifique internationale*).
3. Calder, & al, M. Optimal Nutritional Status for a Well-Functioning Immune System Is an Important Factor to Protect against Viral Infections. *Nutrients*. 2020; 12(4):1181. Les nutriments d'intérêt majeurs sont des vitamines (A, B6, B9, B12, C, D), des oligo-éléments (Zn, Cu, Fe, Mg) et des acides gras essentiels (Omega 6 et Omega 3)
4. Asher, & al. Blood omega-3 fatty acids and death from COVID-19: A pilot study. *Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids*: January 20, 2021. Cette récente étude montre, chez des patients atteints de la Covid-19 ayant un taux d'Oméga-3 sanguin élevé (supérieur à 5,7%), que le risque de mortalité lié à la Covid-19 est réduit de 75%. Cette baisse de mortalité au-delà d'un seuil d'Omega 3 de 5,7% dans le sang est également observée pour de nombreuses autres maladies à composante inflammatoire. Et ce taux est atteint sans supplémentation si nos aliments retrouvent leur densité nutritionnelle habituelle (études cliniques Bleu-Blanc-Cœur).
5. Weill, P. Plissonneau, C. Legrand, P. Rioux, V. Thibault, R. May omega-3 fatty acid dietary supplementation help reduce severe complications in Covid-19 patients? *Biochimie*. 2020 Dec;179:275-280.