

Oméga 3

Pour une "alimentation barrière"

Les oméga 3 sont des **acides gras** et appartiennent à la famille des **lipides**. Ils sont des constituants importants de la membrane de nos cellules et jouent un rôle dans la régulation de l'**inflammation** (réaction enclenchée par notre **système immunitaire** pour éliminer les menaces).

Opter pour des aliments bien pourvus en oméga 3 est un geste de prévention supplémentaire pour lutter contre les infections virales.

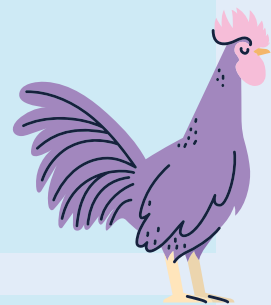
Anti-inflammatoires naturels

Les oméga 3 participent à la résolution de l'inflammation en stimulant des molécules du système immunitaire. Ils sont en compétition avec les oméga 6 (promoteurs de l'inflammation). Le bon équilibre c'est d'apporter à notre organisme en proportion 1 oméga-3 pour 4 oméga-6. **Le hic ?** Les français consomment plutôt 1 oméga-3 pour 10 à 20 oméga-6 et on observe dans le même temps une progression des **maladies dites à inflammation de bas grade** (obésité, diabète de type 2, maladies cardio-vasculaires...).

Les produits **Bleu-Blanc-Coeur** ont un ratio entre oméga 6 et oméga 3 inférieur ou égal à 4.



Bleu-Blanc-Coeur s'intéresse à la diversité de l'alimentation animale pour garantir des produits de haute qualité nutritionnelle



Différentes tailles

- **Chaîne courte (ALA*)**, fabriqué par des végétaux et bien assimilés par certains animaux et par les humains.
*acide alpha-linolénique
- **Chaînes longues**, obtenus en allongeant les oméga 3 à chaîne courte ingérés. Le plus connu est le DHA, important pour notre cerveau.

Où les trouver ?

Dans les **produits de filières Bleu-Blanc-Coeur** (viandes, œufs, beurre, produits laitiers...), la teneur en oméga 3 est en moyenne 2 à 3 fois plus élevée que dans les produits standards grâce à une alimentation équilibrée des animaux d'élevage.

- **ALA** : huile de colza, lin, noix, graines de chia et certains poissons et produits animaux.
- **DHA** : poissons gras, moules, œufs...

Avant toute utilisation de **compléments alimentaires**, un avis médical est nécessaire.

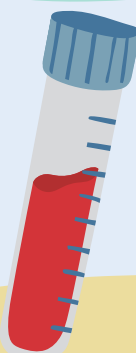
De multiples bénéfices santé

Les bénéfices de la consommation d'oméga 3 via une **alimentation Bleu-Blanc-Coeur** ont été démontrés dans 6 études cliniques portant notamment sur l'**obésité** et le **diabète**.

Le rôle protecteur des oméga 3 face au virus COVID-19 a aussi été étudié à l'échelle mondiale. **L'hypothèse des chercheurs ?** La proportion d'oméga 3 dans la membrane des cellules fait diminuer le nombre de zones propices à l'installation du virus. Les acides gras oméga 3 participent aussi à la résolution de l'inflammation engendrée en cas d'infection.

Après 2 mois d'une **alimentation Bleu-Blanc-Coeur**

- ↘ **du ratio oméga-6/oméga-3**
-50% dans le sérum des volontaires
- ↗ **du DHA dans le sang**
+23% dans le sérum
+10% dans les globules rouges



SOURCES :

ANSES, CIQUAL.ANSES.FR
BLEU-BLANC-COEUR.ORG/A-PROPOS/NOTRE-DEMARCHE-SCIENTIFIQUE
ASHER, A., TINTLE, N., MYERS, M., LOCKSHON, L., BACAREZA, H. AND HARRIS, W., 2021. BLOOD OMEGA-3 FATTY ACIDS AND DEATH FROM COVID-19: A PILOT STUDY.
WEILL, P., PLISSONNEAU, C., LEGRAND, P., RIOUX, V. AND THIBAUT, R., 2020. MAY OMEGA-3 FATTY ACID DIETARY SUPPLEMENTATION HELP REDUCE SEVERE COMPLICATIONS IN COVID-19 PATIENTS?. BIOCHIMIE, 179, PP.275-280.