

# Oméga 3, Oméga 6

## La luzerne une source d'équilibre

Notre alimentation est aujourd'hui déséquilibrée. Nous consommons trop de lipides totaux, saturés et d'Oméga 6 favorisant l'apparition de maladies cardiovasculaires et pas assez de lipides insaturés comme les Oméga 3. La luzerne riche en Oméga 3 permet de rétablir cet équilibre.

Septembre 2011

### Le PNNS un enjeu national de santé publique

La France s'est dotée depuis 10 ans d'un Programme National Nutrition Santé (PNNS). C'est d'abord un ensemble de recommandations nutritionnelles associant santé et plaisir. Le but est d'améliorer la qualité de l'alimentation de nos concitoyens et ainsi de diminuer le nombre de maladies liées à ou favorisées par une mauvaise nutrition. Dans le cadre du second volet de ce PNNS (2006-2010), le ministre de la Santé a appelé les acteurs économiques, et notamment les entreprises du secteur agroalimentaire, à se mobiliser par le biais de chartes d'engagements volontaires de progrès nutritionnels. L'association Bleu-Blanc-Coeur dont les professionnels de la luzerne sont membres avec leurs confrères du lin, du lupin de la féverole et du colza a signé avec l'État une charte qui vise à promouvoir une alimentation équilibrée.



Les Oméga 3 et les Oméga 6 sont des acides gras dits essentiels car ils sont nécessaires au bon développement et au fonctionnement de l'organisme. Mais ce dernier est incapable de les fabriquer : il faut donc nécessairement les puiser dans l'alimentation. Toutefois, si ces deux familles d'acides gras jouent un rôle positif et indispen-

sable dans notre équilibre physiologique, ils peuvent rentrer en concurrence : un excès d'oméga 6 empêche les Oméga 3 de tenir leur rôle notamment vis-à-vis de la protection cardiovasculaire. Entre 1960 et 2000 la consommation en Oméga 6 a globalement augmenté de 250 % en France, alors que la consommation d'Oméga 3 a diminué d'environ 40 %. Le rapport Oméga 6 / Oméga 3 a ainsi quadruplé en 40 ans avec des apports en Oméga 6 qui atteignent le double des recommandations. Parallèlement, les apports en Oméga 3 sont deux fois inférieurs à celles-ci. Ce déséquilibre s'explique par une consommation directe ou indirecte de matières grasses végétales riches en acide linoléique (huiles de tournesol ou de maïs, par exemple) et, en acides gras saturés (huile de palme), entraînant une modification de l'alimentation animale caractérisée par une nourriture à base de maïs et de soja remplaçant l'herbe traditionnelle.

↳ Les professionnels de la santé recommandent ainsi, à travers le Programme National Nutrition Santé, une augmentation des apports en Oméga 3 dans notre alimentation. Ceux-ci peuvent provenir directement d'aliments comme les poissons gras, l'huile de colza ou les graines de lin cuites. Mais on peut aussi consommer des produits d'animaux nourris avec des aliments eux-mêmes riches en Oméga 3. C'est le cas de la luzerne riche en acide alphalinolénique, (le précurseur de tous les Oméga 3), et des aliments de la filière Bleu-Blanc-Coeur. Elle participe ainsi à l'amélioration de notre alimentation lorsque nous consommons des produits animaux issus d'élevage dont la ration comporte de la luzerne. On peut parler alors de « prévention passive ».

**COOP**  
DE FRANCE  
déshydratation

Oméga 3, Oméga 6 La luzerne une source d'équilibre



# Oméga 3, Oméga 6 *La luzerne une source d'équilibre*

## QUESTIONS / REPONSES

**Quelles preuves scientifiques ?**

**Quel impact sur l'environnement ?**

**Quels effets sur la biodiversité ?**

**Des aliments tracés et de proximité**



Plus de 80 travaux de recherche dont 5 études cliniques publiées dans des revues scientifiques de réputation internationale ont confirmé l'intérêt pour la santé de rétablir un rapport oméga 6 /Oméga 3 à 4 contre près de 20 actuellement. Elles ont également montré l'augmentation de la teneur en Oméga 3 des produits provenant d'animaux nourris avec des plantes riches en Oméga 3 : lin, luzerne, féverole, lupin, herbe, colza.

Dans le cas de la luzerne, deux études récentes le confirment. Celle de l'INRA de Saint Gilles (35) a comparé le profil des acides gras du lait en fonction de la ration alimentaire des vaches laitières. Elle constate que les rations contenant de la luzerne déshydratée seule permettent une augmentation des concentrations en acide alpha-linoléique (C 18 : 3), dans le lait, au même titre que l'ensilage d'herbe ou d'herbe déshydratée. Une autre étude du même type menée en 2011 à l'Inra de Grignon, a montré que l'apport de 6kg de luzerne par vache et par jour a permis de doubler la proportion d'Oméga 3 du lait.

Bien nourrir les animaux, c'est bien nourrir les hommes mais c'est aussi prendre soin de la planète. En effet, on constate une diminution de 10 % de la production de méthane chez de jeunes bovins pâturant une prairie composée de 70 % de graminées et de 30 % de luzerne par rapport à ceux pâturant une

prairie de graminées seules (Mc Caughey et al, 1999). Les auteurs expliquent ce résultat par un niveau d'ingestion plus élevé et un temps de séjour des aliments dans le rumen probablement plus faible liés à l'apport de luzerne. La richesse de la luzerne en acides organiques de type malate qui réduit notablement la méthanogenèse est une autre raison avancée.

La diminution des apports en Oméga 3 dans notre alimentation provient ainsi essentiellement de la désaffectation des cultures de plantes riches en protéines ou de l'herbe. Or, ces cultures sont également des alliées très puissantes de la biodiversité car elles allongent les cycles de rotation et offrent le gîte et le couvert à de très nombreux oiseaux, papillons,

insectes, etc., d'autant plus qu'elles sont implantées pour plusieurs années, ce qui est le cas de la luzerne. Une étude menée depuis 2009 sous l'autorité du Muséum National d'Histoire Naturelle a ainsi montré que la biodiversité ordinaire était très largement favorisée par la culture de la luzerne. Bien manger c'est aussi, encourager une agriculture qui protège nos ressources naturelles.

La luzerne, le lin, le lupin, la féverole l'herbe de printemps, riches en Oméga 3, sont également une alternative locale précieuse au tourteau de soja, qui représente actuellement la principale source de protéines dans nos élevages (plus de 50 % en France). Celui-ci, importé d'Amérique du Sud et du Nord est souvent cultivé de manière à la fois non durable, en raison de

la déforestation qu'il entraîne, et non tracé, c'est-à-dire que l'on est incapable dans la plupart des cas de certifier sa provenance exacte. A contrario, des plantes comme la luzerne sont cultivées dans nos régions et leur distribution permet une traçabilité totale, de la parcelle où elles ont été cultivées jusqu'à l'animal qui les consomme, que ce soit en foin récolté sur l'exploitation ou sous forme déshydratée.



**Pour en savoir plus**

[www.developpementdurable-luzerne.org](http://www.developpementdurable-luzerne.org)  
[www.luzernes.org](http://www.luzernes.org)  
[www.bleu-blanc-cœur.com](http://www.bleu-blanc-cœur.com)  
[www.biodiversite-luzerne.com](http://www.biodiversite-luzerne.com)  
[www.mangerbouger.fr/pnns/](http://www.mangerbouger.fr/pnns/)

