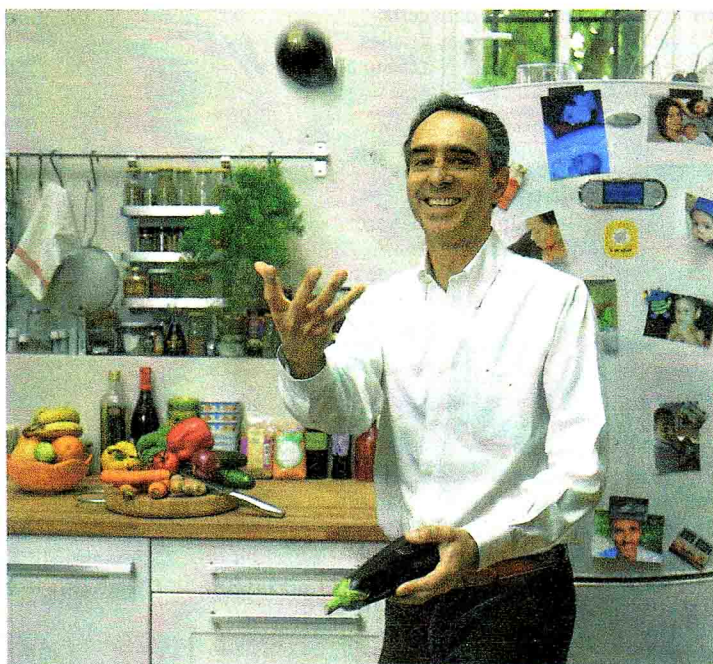


# Servan-Schreiber, docteur oméga



## Malbouffe. La solution passe aussi par la gamelle du bétail.

PAR CHRISTOPHE LABBÉ ET OLIVIA RECASENS

L'auteur du best-seller « Anticancer » (1), vendu à 1 million d'exemplaires et traduit en 35 langues, a été l'un des premiers à tirer la sonnette d'alarme sur les conséquences de la malbouffe, allant jusqu'à parler d'une « alimentation cancérigène ». David Servan-Schreiber demande aujourd'hui aux pouvoirs publics d'agir pour détoxifier notre assiette. Sur les cinquante dernières années, notre alimentation s'est profondément modifiée.

Il faut retrouver une alimentation adaptée à nos gènes. En obligeant les industriels à limiter ou à supprimer certains marqueurs de malbouffe. C'est le cas du sucre raffiné, qui donne un coup de fouet

aux cellules cancéreuses. Ou encore des acides gras trans, ces mauvais gras utilisés par les industriels, qui font grimper le risque d'accidents cardio-vasculaires. « Il faudrait une réglementation qui interdise tous les aliments contenant plus de 2 % d'acides gras trans. »

L'autre chantier auquel veut s'atteler David Servan-Schreiber, c'est la carence de notre alimentation en oméga 3. « Notre organisme a besoin de deux types d'acides gras en quantités identiques : les oméga 3 et les oméga 6. L'excès d'oméga 6 provoque des réactions inflammatoires qui favorisent les cancers et les maladies cardio-vasculaires. Or, aujourd'hui, nous consommons dix à vingt fois plus d'oméga 6. » La faute aux industriels qui fabriquent leurs produits avec des huiles bon marché mais ultra-concentrées en oméga 6. Et, surtout, l'alimentation du bétail a changé, elle s'est industrialisée. « Prenez les vaches. Autrefois, elles se nourrissaient d'herbe, riche en oméga 3 ; aujourd'hui, pour leur faire produire 10 tonnes de lait par an, on leur donne des granulés

hyperénergétiques à base de maïs et de soja. Résultat : le lait contient dix fois plus d'oméga 6 qu'avant. » Avec les poules, c'est la même chose. Les œufs qui proviennent des poulaillers industriels recèlent quinze fois plus d'oméga 6 qu'il y a trente ans. « En fait, notre organisme a besoin d'une essence haut de gamme pour fonctionner et nous le faisons tourner avec du diesel de mauvaise qualité. » Avec cette précision : « Ce n'est pas la quantité, mais la qualité des graisses qu'on avale qui compte le plus. » De quoi expliquer pourquoi les Finlandais, gros consommateurs de graisses animales, sont fortement touchés par les maladies cardio-vasculaires, alors que les Crétois, tout aussi amateurs de gras, mais sous forme d'huile d'olive, sont quasi épargnés.

**Graines de lin.** « On ne peut pas demander du jour au lendemain aux paysans de remettre les vaches dans les champs, mais on peut faire remonter le taux d'oméga 3 dans la viande, le beurre, le fromage ou les œufs. » L'astuce ? « Rajouter au menu du bétail des graines de lin, exceptionnellement riches en oméga 3. En trois mois seulement, en mettant 5 % de graines de lin dans les rations, vous rééquilibrez le rapport oméga 3 et oméga 6. » Pour le moment, ils ne sont qu'une poignée d'éleveurs à avoir franchi le pas, sous le label Bleu-Blanc-Cœur. Et Servan-Schreiber de regretter : « Les pouvoirs publics devraient soutenir ce type d'initiative. J'ai tenté plusieurs fois de sensibiliser les ministères de l'Agriculture et de la Santé, sans résultats pour l'instant. » Le « docteur oméga », comme on l'appelle aux Etats-Unis, en a même parlé à un conseiller de Barack Obama. Là-bas, ça a fait tilt. La graine de lin fait désormais partie des mesures envisagées par l'administration américaine pour enrayer l'épidémie de maladies liées à la malbouffe ■

1. Ed. Robert Laffont.