

Dossier de presse



Thierry Marx
s'engage avec l'association
Bleu-Blanc-Cœur



**C'EST
BON
PARCE QUE
C'EST
BIEN**



BLEU-BLANC-CŒUR **C'est BON parce que c'est vrai.** **THIERRY MARX**

C'est par une étude clinique en 1999 prouvant qu'en nourrissant mieux les animaux, l'homme se nourrit bien également qu'est née la démarche Bleu-Blanc-Cœur. Tout est parti il y a 24 ans, d'une rencontre entre un paysan, un médecin et un agronome qui avaient une intuition : **bien nourrir la Terre, c'était bien nourrir les animaux et pour bien nourrir les hommes.** La rencontre de ces 3 mondes est devenue l'association Bleu-Blanc-Cœur...et l'intuition s'est avérée VRAIE. Depuis les découvertes sur les bénéfices santé de cette approche vertueuse s'amoncellent à un rythme incroyable sans que la notoriété de Bleu-Blanc-Cœur ne devienne incroyable. **C'est pour cela que je m'engage. Pour faire connaître cette démarche.** Il y a aujourd'hui une forêt de labels que nous renonçons à traverser pour comprendre. Il faut dire qu'elle est très touffue.

Alors en quoi Bleu-Blanc-Cœur est différent des autres ?

Premièrement, la démarche Bleu-Blanc-Cœur est absolument singulière par l'exigence de résultat qu'elle demande aux éleveurs : **la qualité des aliments est vérifiée scientifiquement.**

Deuxièmement, Bleu-Blanc-Cœur offre une juste rémunération aux agriculteurs.

Troisièmement, Bleu-Blanc-Cœur s'engage vraiment pour la planète en **rapportant de la biodiversité dans les champs**, réduisant l'empreinte carbone, en mesurant son impact écologique...

Et enfin les produits Bleu-Blanc-Cœur sont bons. Dans mon restaurant et mes boulangeries, je travaille avec des produits Bleu-Blanc-Cœur. Et je le vérifie chaque jour dans mes cuisines, **faire BIEN, c'est toujours faire BON.**

Bleu-Blanc-Cœur en quelques chiffres :

910 acteurs économiques
et **7.000** agriculteurs et éleveurs en France.

2.500 références produits
(produits laitiers, œufs, viandes, pain...).

10 pays qui déploient le concept Bleu-Blanc-Cœur à l'international
(Hongrie, Pologne, Colombie, Suisse, Italie, Indonésie...).

28.000 membres engagés dans la plus grande communauté
du bien manger en France (24.000 consommateurs,
4.000 professionnels de santé, 1.000 chefs
et professionnels des métiers de bouche...).

30 scientifiques indépendants dans **1** collège scientifique présent
à la gouvernance dont un représentant permanent du président d'INRAE

400 publications dans la presse scientifique à comité de lecture,
6 études cliniques (et 1 en cours).

2 milliards d'euros de chiffre d'affaires en France
pour les produits portant le logo.

Un modèle économique **100% indépendant** d'ONG :
pas de subvention, mais participation modeste des membres
(cotisations, redevances).

149.675 tonnes de CO₂ par an non émis
par les productions Bleu-Blanc-Coeur (chiffre 2022).

400 tonnes d'Omega 3 qui reviennent dans nos assiettes
via les produits Bleu-Blanc-Coeur (chiffre 2022).



La singularité de Bleu-Blanc-Coeur : c'est BON, parce que c'est VRAI !

Bleu-Blanc-Coeur est né en 2000 d'une étude clinique originale : les volontaires mangeaient tous la même chose, mais les aliments différaient par leur mode de production. Les animaux (qui nourrissaient les gens) mangeaient soit un menu « standard » à base de maïs et de soja, soit un menu « Bleu-Blanc-Coeur », fait de variété et de lien au sol.

Avec ce menu Bleu-Blanc-Coeur, nous savions déjà que nous améliorions la santé des sols, l'environnement et la santé animale. **L'étude a montré que nous améliorions aussi la santé des hommes.**

Dans cette étude, nous avons aussi mesuré (tests hédoniques, analyses sensorielles) la qualité organoleptique des œufs, viandes, beurres, etc. prouvés meilleurs quand ils étaient Bleu-Blanc-Coeur.

Effects of introducing linseed in livestock diet on blood fatty acid composition of consumers of animal products. Weill & al, Annals of Nutrition & Metabolism, 2002.

Tout est parti de là.

Avant, il y avait des nutritionnistes, des vétérinaires, des écologues... qui travaillaient chacun de leur côté. Avec **cette étude**, (et avec les 6 autres études cliniques qui ont suivi, ainsi que les 400 essais publiés dans la presse scientifique à comité de lecture), **un nouveau concept est apparu : celui de santé unique** reliant la santé de la Terre à celle de ses habitants.

Bleu-Blanc-Coeur a comme règle de mesurer ses impacts : **la mesure** est au cœur de la démarche. La densité nutritionnelle des aliments en nutriments d'intérêt (antioxydants, anti-inflammatoires...) est la conséquence du mode de production des aliments, elle s'analyse. L'empreinte environnementale s'analyse aussi. L'obligation de résultats analytique est à la fois un guide pour le producteur (mon objectif) et une ré-assurance (ma différence) pour le mangeur.

Pour que ces mesures servent des objectifs importants en terme de santé et de climat, il faut **une large accessibilité** c'est-à-dire une maîtrise des coûts de production.

Les premières victimes des maladies de civilisation (Diabète, Obésité, Maladies Cardiovasculaires...) que Bleu-Blanc-Coeur participe à prévenir ne sont pas les plus riches. Il faut toucher tout le monde.

Diminuer l'empreinte carbone des repas est efficace si on sort de l'élitisme. Impact CO₂ = Baisse individuelle x Nombre de personnes concernées.

Mesures et Accessibilité sont les deux originalités de Bleu-Blanc-Coeur.

Bleu-Blanc-Coeur est la seule démarche de qualité qui :

- Est construite sur la preuve scientifique (7 études humaines, 400 études publiées en pré-clinique, en environnement ou en santé animale).
- Intègre une obligation de résultat analytique.
- Est accessible à tous (maîtrise du surcoût grâce notamment aux bénéfices agronomiques et de santé animale)

Bleu-Blanc-Coeur agit dans le secteur de l'agriculture et de l'alimentaire. C'est un secteur clé pour la santé humaine (« Que ton alimentation soit ta première médecine » disait déjà Hippocrate, le premier des médecins il y a... 2500 ans...) C'est aussi un secteur clé pour le climat.

L'alimentation est le deuxième secteur émetteur de gaz à effet de serre après les transports. On peut voyager moins, il est difficile de manger moins... mais on doit manger mieux.

L'agriculture est le seul secteur stockeur de gaz à effet de serre (via les plantes des champs, des haies, des prairies, des forêts)

Avec Bleu-Blanc-Coeur, l'agriculture et l'alimentaire émettent moins et stockent plus.

Moins d'empreinte climatique et plus de densité nutritionnelle... **MOINS, mais MIEUX**, c'est la clé de Bleu-Blanc-Coeur.



Pierre Weill, interview étude clinique : « Est-ce que la qualité de l'alimentation de la poule et de la vache qui nourrissent la maman enceinte a un impact sur la santé du bébé ? »

L'étude « Allaitement » est la 6^e étude clinique entreprise par Bleu-Blanc-Coeur.

PROTOCOLE

80 mamans ont été recrutées au CHU de Rennes lors la visite du 6^{ème} mois. Si elles étaient en intention d'allaiter, on leur a proposé de rentrer dans cette étude. Les volontaires ont été tirées au sort pour être réparties en 2 groupes :

- Le groupe Bleu-Blanc-Coeur recevait des paniers de produits Bleu-Blanc-Coeur du commerce
- Le groupe témoin recevait des bons d'achat pour acheter ces mêmes produits non Bleu-Blanc-Coeur

Les mamans des deux groupes consommaient les mêmes aliments, seul changeait le mode de production : Bleu-Blanc-Coeur ou standard.

Une prise de sang était réalisée lors de l'inclusion, puis 21 (J21) et 45 jours après l'accouchement.

Un échantillon de lait était prélevé pour analyse à J21 et J45.

Les mêmes jours, des échantillons de fèces des bébés étaient prélevés dans leurs couches.

La composition du lait en Omega 3 était le « CJP, Critère de Jugement Principal » de l'étude. En effet, ce taux d'Omega 3 est lié à la fois à l'alimentation de la maman, à la santé et au devenir du bébé.

Par ailleurs, la composition fine du lait (en molécules de l'immunité, de la croissance, de l'inflammation) était analysée de même que le microbiote du bébé.



QUESTION DE RECHERCHE

L'impact de l'alimentation de la maman durant les semaines qui précèdent et suivent (quand elle allaite) l'accouchement est bien connu et documenté quant aux effets sur la composition du lait, le microbiote du bébé, sa croissance, sa santé et son immunité.

Mais ici, les mamans mangent toutes de la même façon, ce que l'on va mesurer c'est seulement l'impact du mode de production des aliments. La question de recherche s'écrit donc ainsi :

« Est-ce que la qualité de l'alimentation de la poule et de la vache qui nourrissent la maman enceinte a un impact sur la santé du bébé ? »

MESURES

Il y a loin de la mangeoire de la poule à la couche du bébé. Il y a loin de l'auge de la vache à la composition du lait maternel que boit le bébé et dont la qualité fait sa croissance et sa santé.

Pourtant, en mesurant la composition en acides gras du lait maternel, sa teneur en insuline, en protéines de l'inflammation et molécules de l'immunité, le microbiote du bébé (sachant que celui-ci se fixe très tôt), nous mesurons bien seulement les effets de ce qui change dans les mangeoires et dans les auges.

PREMIERS RESULTATS

Les résultats détaillés seront présentés à Rennes le 9 novembre lors d'une journée scientifique dédiée.

D'ores-et-déjà, on peut dire que l'essai est une réussite puisque le CJP est atteint : il y a 35% d'Omega 3 (composant de masse de la composition du cerveau du bébé) en plus dans le lait maternel. (L'analyse statistique donne ce résultat lié à la qualité des aliments Bleu-Blanc-Coeur à 6 pour 10.000, c'est-à-dire que l'on a 9.994 chances sur 10.000 que cette amélioration ne soit pas le fait du hasard, mais bien du mode de production Bleu-Blanc-Coeur.

Des améliorations de la composition fine du lait ont aussi été mesurées de façon significative de même qu'une plus grande diversité du microbiote.

Enseignements de cette étude.

OUI, la qualité de l'alimentation de la poule et de la vache participent à la santé des hommes, des femmes et... des bébés.

Nous avons aussi calculé le poids environnemental des aliments standards et Bleu-Blanc-Coeur, et les menus composés avec les aliments Bleu-Blanc-Coeur émettent moins de CO2 (-10%) du fait d'une meilleure alimentation des animaux.

Donc OUI, on peut définir et mesurer une santé unique qui va du sol au sang et protège notre santé et celle de la planète.

Il y a 60 ans, quand les poules et les vaches mangeaient de l'herbe et du lin, avant l'arrivée du maïs et du soja, le ratio Omega 6 / Omega 3 dans le lait maternel était de 5, idéal pour la santé du bébé...

Ce ratio est monté à 15 aujourd'hui. Dans notre étude après seulement 100 jours de consommation de produits Bleu-Blanc-Coeur, ce ratio redescend à 10.

Donc OUI, c'est possible, on peut inverser la tendance délétère de l'intensification des pratiques agricoles.

Et les aliments qui ont nourri les mamans ne sont pas des aliments expérimentaux, ce sont des aliments du commerce, sans supplément de prix excessifs.

Donc OUI, on peut préserver notre avenir et ce n'est pas réservé à une élite... C'est mesuré, démontré, et c'est le sens de notre engagement !



Nathalie Kerhoas : Bleu-Blanc-Cœur, c'est plus que la sante humaine !

Bleu-Blanc-Cœur est un projet collectif de filières : mieux nourrir les sols et les animaux pour mieux nourrir l'homme. Il repose sur des fondamentaux scientifiques forts.

Non seulement, nous avons largement publié sur les vertus de l'approche Bleu-Blanc-Cœur sur la santé de l'homme, mais nous avons aussi largement démontré que Bleu-Blanc-Cœur impactait positivement :

- **Les sols** : en diversifiant les cultures avec la valorisation de l'herbe, de la luzerne, de la féverole, du lin (...) aux dépends du maïs et du soja, Bleu-Blanc-Cœur concourt à relocaliser les productions végétales en France, à diversifier les assolements et à allonger les rotations culturales. Ces pratiques impactent positivement la santé du sol (structuration du sol, quantités et variétés du microbiote du sol, teneur en matière organique de la terre, résilience et donc usage largement diminué d'engrais ou autres intrants...).
- **La santé des animaux** : en variant et en diversifiant l'alimentation des animaux avec des sources végétales (herbe, lin, luzerne...) d'intérêts nutritionnels (richesse en Oméga 3 par exemple), les animaux améliorent leurs paramètres de santé (immunité, fertilité, résistance au stress et aux maladies...).

- **L'environnement et le climat** : en variant et diversifiant l'alimentation des animaux avec des sources de protéines locales (graines olé-protéagineuses et fourrages produits en France) et en limitant voire supprimant l'emploi de tourteaux de soja (très majoritairement importé), la filière Bleu-Blanc-Cœur améliore en moyenne de 20% l'impact carbone de ses produits (lait, œufs, poulet...). Ces impacts ont été mesurés dans le cadre de programmes de recherche menés avec l'INRAe et sont actuellement inventoriés dans la base de données Agribalyse.

Bon à savoir : manger plus équilibré et choisir des produits Bleu-Blanc-Cœur (moins impactant de 20% pour le CO2 en moyenne), c'est économiser 1,67 kg de CO2 / jour (source Agralid, Inrae). Si tous les Français adoptaient le menu PNNS / Bleu-Blanc-Cœur, nous réduirions nos impacts de 41,3 millions de tonnes de CO2 / an !



Grâce à son engagement dans la filière Bleu-Blanc-Cœur,
l'association Bleu-Blanc-Cœur
a amélioré l'impact nutritionnel et environnemental de notre alimentation.

Compteur pour la période : 2022



En quelques chiffres clés, ci-dessous, les impacts permis par une année de production Bleu-Blanc-Cœur : pour la diversité et les paysages, pour l'environnement et pour la nutrition et la santé :

149.675 tonnes de CO₂ non émis (sans compter le CO₂ stocké en plus dans les sols grâce à Bleu-Blanc-Cœur), c'est l'équivalent de toutes les émissions annuelles d'une ville moyenne de 20.000 habitants.

400 tonnes d'Oméga 3 qui reviennent dans nos assiettes, c'est l'équivalent de beaucoup de gélules de 500 milligrammes d'Oméga 3 achetées à la pharmacie. Et c'est beaucoup de maladies et de drames évités

Bleu-Blanc-Cœur, c'est donc la preuve de concept réussie que l'approche « One Health » (ou l'approche de santé unique) est une réalité possible !

C'est aussi une démarche scalable, qui en se démocratisant à l'ensemble de la production agricole française produirait des impacts déterminants que ce soit en matière de santé, pour l'environnement ou pour la diversité végétale.

Si 100% de la production d'œufs, de lait, de porc et de poulet en France était engagée sous démarche Bleu-Blanc-Cœur, ce serait :

7,5 millions de tonnes de CO₂ non rejetés dans l'atmosphère (l'équivalent de 39 milliards de Km de voiture non parcourus ou toutes les émissions de CO₂ de tout le département Breton d'Ille et Vilaine !)

42 millions de Français qui couvriraient leurs besoins en Oméga 3 (alors que 98% de la population française actuellement ne couvre pas ses besoins recommandés en Oméga 3)

140.000 hectares de soja non importés en France et donc qui n'auraient pas contribué à la déforestation du Brésil et 2,1 millions d'hectares d'herbe, de luzerne et de graines oléo-protéagineuses qui auront été réimplantées dans les

sols français et permis une plus grande diversité dans nos paysages et à mieux nourrir les sols.

Bleu-Blanc-Cœur, c'est aussi une démarche collective, un mouvement social qui fédère et rassemble autour des objectifs du bien manger.

La démarche réunit :

- 910 acteurs économiques et 7.000 agriculteurs et éleveurs en France
- 2.500 références produits (produits laitiers, œufs, viandes, pain...)
- 10 pays qui déploient le concept Bleu-Blanc-Cœur à l'international (Hongrie, Pologne, Colombie, Suisse, Italie, Indonésie...)
- La plus grande communauté du bien manger en France avec plus de 28.000 membres engagés (24.000 consommateurs, 4.000 professionnels de santé, 1.000 chefs et professionnels des métiers de bouche...)

Nous proposons une alimentation de qualité nutritionnelle et environnementale plus performante avec une accessibilité prix destinée au plus grand nombre. En effet, la démarche qualité Bleu-Blanc-Cœur pilote un surcoût à la production au maximum de 5%.

Et nous avons démontré qu'adopter une alimentation conforme aux recommandations du PNNS (programme Nationale Nutrition Santé) qui intègre des produits Bleu-Blanc-Cœur (offrant une densité nutritionnelle supérieure), c'est une économie de 0,98 € / jour / Français (source : programme de recherche #Agralid, INRAE).

Parce que quand le consommateur fait des choix de rééquilibrer son alimentation et qu'en sus le producteur améliore la densité et l'équilibre nutritionnel de ses produits alimentaires, alors c'est le consommateur citoyen qui en bénéficie ; nos animaux et notre climat également !



Les études Cliniques Bleu-Blanc-Cœur

1999 : (Publiée en 2002, Weill & al)
Etude fondatrice (cf chapitre 3) : Chez les volontaires sains consommant les mêmes aliments, l'apport de sources d'Omega 3 comme la graine de lin dans l'alimentation des animaux, améliore la composition lipidique du sang chez l'homme, à la fois dans le sérum et dans les globules rouges. En seulement 35 jours, l'impact d'une meilleure alimentation des animaux améliore la composition de toutes les cellules du corps humain.

2001 : (Publiée en 2003, Kerhoas et al)
Dans cette étude, les volontaires consomment directement des graines de lin extrudées dans du pain (5%). Après 30 jours, la teneur en Omega 3 du sérum augmente tandis que le taux de triglycérides baisse.
NB : Mais contrairement à l'étude précédente avec passage par le maillon animal, pas d'impact sur la teneur du sang en graisses saturées et en Omega 6, pas d'impact significatif sur la composition des globules rouges.

2003 : (Publiée en 2006, Schmitt & al)
Cette fois-ci, ce sont des volontaires diabétiques qui sont recrutés et qui reçoivent pendant 90 jours, soit un régime témoin, soit un régime Bleu-Blanc-Cœur de même composition apparente.

La composition du sang s'améliore de façon significative dans le groupe Bleu-Blanc-Cœur comme dans l'essai de 1999, mais de plus, chez ces volontaires diabétiques, on observe une diminution significative de l'insulinémie et une tendance à la baisse de l'insulino-résistance.

2008 : (Publiée en 2010, Malpuech-Brugeres & al)
Cette étude cible l'impact de l'alimentation des vaches sur la composition des produits laitiers et l'impact sur les paramètres de risque cardiovasculaire des patients.
3 groupes de vaches nourries différemment produisent 3 types de laits. Ces laits servent à des beurres et des crèmes qui nourrissent des volontaires pendant 6 semaines.
Les volontaires du groupe Bleu-Blanc-Cœur présentent une baisse du risque d'infarctus de 9%, toutes choses égales par ailleurs, selon les marqueurs cardiovasculaires classiques.

2009 : (Publiée en 2010 Legrand & al)
90 volontaires obèses ont été recrutés pour cette étude. Répartis en deux groupes, ils consomment soit une alimentation Bleu-Blanc-Cœur, soit une alimentation standard dans le cadre d'une alimentation hypo-caloriques. La perte de poids est importante dans les deux groupes pendant la période

de suivi restrictive. Mais 5 mois après la fin de cette période, les volontaires du groupe témoin ont repris les 2/3 du poids perdu alors que dans le groupe Bleu-Blanc-Cœur, la reprise de poids est 5 fois plus faible.

2017 : Etude « Allaitement »

2023 : Etude MAIA, centrée sur la perte d'indépendance des personnes âgées en EHPAD.

Imaginée en période de COVID quand les décès étaient nombreux dans les EHPAD, cette étude démarrée cette année durera 2 ans. Il y a deux groupes d'EHPAD participants. Les uns serviront de témoins, les autres auront une alimentation Bleu-Blanc-Cœur. Le CJP sera l'indépendance des résidents (tests physiques et psychiques), tandis que d'autres critères (mortalité, infections...) seront aussi mesurés, toutes choses égales par ailleurs. Cette étude sera aussi l'occasion de fournir des infos sur la teneur en Omega 3 du sang des résidents (5% chez les adultes Français, et 11% chez les seniors Coréens).
En plus de ces études cliniques, 400 autres articles de la presse à comité de lecture relatent des essais pré-cliniques (animaux de laboratoire), zootechniques, agronomiques et environnementales.

**C'EST
BON
PARCE QUE
C'EST
BIEN**

