



BIO LINEAIRES

N°65

Mai / Juin 2016



Le magazine professionnel des points de vente bio et diététiques

Dossier

Enquête :
Le rayon
détergence
en magasin
bio

Bio-sociétal

Les nouveaux champs économiques

RSE

ISO 26000

Risque

- Printemps bio 2016
- Distribution bio en Autriche
- Repères 2015 de la bio
- Fromages de printemps
- La bio en Chine
- Focus : boissons végétales
- Rayon F&L : offre locale
- Sans lactose
- Nutrition des sportifs
- Oméga-3 végétaux
- L'iode
- Le Pycnogéno[®]
- Cosmétique : solaires / vegan

Durable

Écologie

Responsabilité

Sociétale

Local

Emploi

Entreprises

Éthique

Protection

Activités

Équité sociale

Développement

Économie

Environnement

Éco

Gestion

Citoyen

ISO 14001

Normes

Énergie

Société

Bio Reportages
Bonneterre
Eaux du Montcalm
Yarrah

Les « Assaisonnementnettes » de QUINTESSENS

Quintesens présente la première gamme de vinaigrettes qui allie plaisir, santé et naturalité. Trois recettes élaborées par Valérie Cupillard, à partir d'ingrédients bruts 100% bio, sans aucun additif, ni gomme de xanthane ou caraghénane sont proposées. Chaque recette associe des huiles sélectionnées pour leurs apports en Oméga 3, Oméga 6 et Vitamine E à des ingrédients reconnus pour leurs principes actifs sur la santé (thym, ail, curcuma, gingembre, citron...). Cette gamme sans équivalence vient dynamiser un marché à très fort potentiel parfois sous-exploité en magasin bio. Idéal pour une clientèle à la recherche de produits gourmands, sains et pratiques, cette

gamme se décline ainsi : « L'Intense » (moutarde à l'ancienne, ail, paprika), « La Provençale » (balsamique, tomate séchée, thym) et « La Tonique » (gingembre, curcuma, citron)



Thé vert bio équitable de LA MAISON MENEAU

Il n'y a pas d'heure pour le thé ! C'est pourquoi, la Maison Meneau présente une nouvelle boisson saine et bienfaisante au thé vert bio équitable reconnu pour ses vertus anti-oxydantes. Pour apporter le meilleur équilibre entre plaisir et santé, la Maison Meneau sélectionne avec précaution les ingrédients entrant dans sa composition. La douceur du thé vert se marie avec la fraîcheur des notes zestées du citron et épicées du gingembre. Une belle harmonie de saveurs...Pratique et écologique dans sa bouteille en verre, cette boisson nous accompagnera tout au long de la journée. Existe en 25cl et 75cl.



Flûtes Olives et Romarin de PURAL

Les flûtes, longs biscuits apéritifs feuilletés déjà bien connus en version salée ou agrémentée de fromage accueillent une petite nouvelle dans la gamme : les flûtes olives et romarin. Disponibles en paquet de 125 grammes à partir du mois de mai, elles sont fabriquées avec du pur beurre et de la farine de blé et aromatisées avec des petits morceaux d'olives noires et du romarin séché. Pural déclare ainsi ouverte la saison des apéritifs, des barbecues et des pique-niques !



Fécule de tapioca et de pomme de terre de MA VIE SANS GLUTEN

Surfant sur la tendance du Do It Yourself la marque Ma Vie Sans Gluten a développé 2 nouvelles féculés bio et sans gluten : une fécule de pomme de terre et une fécule de tapioca. Ainsi, avec sa fécule de maïs, la marque offre ainsi la plus large gamme de féculés garanties sans gluten et bio ! La fécule, accompagnée d'une ou plusieurs farines sans gluten et d'un liant (Gomme de guar ou Mix'Gom Ma Vie Sans Gluten), apporte une texture moelleuse aux pains et pâtes sans gluten. Elle aide également à épaissir un liquide à chaud ou permet encore de réaliser des crèmes végétales express en dessert. La fécule de pomme de terre est un véritable atout pour apporter légèreté aux pâtisseries. Quant à la fécule de tapioca tant recherchée par les consommateurs, elle sera idéale pour la panification grâce à sa granulométrie très fine et son goût neutre.



Cookie Vegan en vrac de BELLEDONNE

Acteur prépondérant sur le marché des biscuits vrac, Belledonne propose son nouveau biscuit gourmand 100% végétal : pas de beurre mais de l'huile de coco équitable, pas d'œuf, ni de lait pour ce délicieux cookie. Elaboré à partir d'ingrédients nobles (éclats de noisettes et d'amandes complètes, pépites de chocolat noir et flocons d'avoine), ce biscuit aux airs bruts est croustillant et riche de saveurs. Fidèle aux engagements de la marque, le sucre, chocolat et l'huile de coco sont équitables. Vendu en colis de 3kg (soit environ 100 biscuits) ils ont une DLUO 110 jours.



Mélange champignons secs de PRONATURA

ProNatura étoffe sa gamme d'épicerie avec son mélange exclusif de champignons secs cultivés en France. Produit en Picardie, ce panaché se compose de champignons de Paris blonds (40%) et blancs (30%), de Portobello (20%) de shitaké (5%) et de pleurotes (5%). Disponible en format 30g, le mélange se décline aussi en 300g pour les gros consommateurs et la vente en vrac et se conserve 3 ans dans un endroit frais et sec. Ce mélange est facile d'utilisation : il suffit de le laisser tremper au moins 20 minutes soit dans l'eau tiède ou un bouillon au choix puis de l'utiliser comme des champignons frais.



Les seules huiles riches en Oméga-3 ET en DHA⁽¹⁾

Si l'industrie nous vante les mérites de l'huile d'olive et de l'huile de coco, elles ne suffisent pourtant pas à nous maintenir en bonne santé puisqu'elles ne contiennent ni Oméga-3 ni DHA, 2 Acides Gras Essentiels que notre organisme ne sait fabriquer.

Un rééquilibrage de notre consommation est donc d'autant plus important que **99% de la population se trouve actuellement en déficit d'Oméga-3 et de DHA** (rapport ANSES Sept. 2015).

Des apports en Oméga-3 adaptés à nos besoins⁽²⁾

Nos besoins journaliers en Oméga-3 évoluent tout au long de notre vie. Pour en finir avec les carences, chaque mélange Quintesens a été élaboré par des nutritionnistes de façon à couvrir **100% de nos besoins en Oméga-3, quelque soit notre âge ou notre condition.**

Les seules huiles naturellement riches en DHA

Le DHA est un Oméga-3 spécifique qui joue un rôle fondamental sur la construction et le bon fonctionnement du cerveau (mémoire...).

Ces mélanges naturellement riches en DHA sont donc particulièrement intéressants chez le bébé et l'enfant dont le cerveau est en plein développement, mais aussi chez les personnes de plus de 50 ans pour limiter le déclin cognitif.

⁽¹⁾ DHA : Oméga-3 marin issu d'huile de poisson désodorisée et garantie sans contaminants, ni métaux lourds. Fournisseur breton certifié « Friend of the sea ».

⁽²⁾ ANC : Apports Nutritionnels Conseillés (Source ANSES 2011).



Infos : www.quintesens-bio.com ou Tél. 04 13 57 03 92

QUINTESENS



“ Avec les huiles Quintesens, plus la peine d'être expert en nutrition pour faire le meilleur choix pour sa santé. ”



AVEC NOTRE OMÉGASIO® VOUS PROPOSEZ UNE ALTERNATIVE AU SEL VRAIMENT ORIGINALE ET UNIQUE À VOS CLIENTS.

Un produit aux saveurs sans pareilles L'OMÉGASIO® L'UNIQUE, création EXCLUSIVE SENFAS, est un mélange de graines de lin brun, de courge, de chanvre, de cerneaux de noix et de sel marin.

ASSAISONNE COMME DU SEL



CONDIMENT BROYÉ SUR MEULE DE PIERRE

LA MEULE DE PIERRE PERMET À L'HUILE DES GRAINES BROYÉES D'APPORTER UNE RICHESSE INTACTE EN OMÉGA-3.

Senfas
L'exigence bio



www.senfasc.com



18, avenue Paul Valéry ZA Les Espinaux 30 340 Saint-Privat-des-Vieux - Tél. +33(0)4 66 54 33 50 - Email : senfasc30@senfasc.com

Les principales sources d'oméga-3 végétaux

Il est désormais reconnu par la communauté scientifique que les oméga-3 ont de puissants effets bénéfiques sur l'organisme. Ils ont une action sur la déprime et l'anxiété, sur la santé de la rétine, sur le développement du cerveau du fœtus et du nourrisson, ils améliorent de nombreux facteurs de risques cardiovasculaires et limitent aussi l'inflammation. En somme, il ne faut surtout pas en manquer et vous devez chaque jour en recommander.

Zoom sur les sources végétales.

Les oméga-3 ont de nombreux avantages pour la santé, mais ils ne sont pas tous égaux.

Il en existe en fait 11 différents mais les trois plus importants sont l'acide alpha-linolénique (ALA), l'EPA et le DHA.

L'ALA se trouve principalement dans les végétaux, tandis que l'EPA et le DHA sont surtout présents dans les aliments d'origine animale, comme les poissons gras.

Cet article est exclusivement consacré aux différentes sources d'ALA. Comme tous les acides gras, les oméga-3 sont des chaînes de carbone, d'hydrogène et d'oxygène.

Les acides gras oméga-3 sont polyinsaturés, ce qui signifie qu'ils ont deux ou plusieurs doubles liaisons dans leur structure chimique. Tout comme les oméga-6, ils ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme et nous devons les obtenir à partir de l'alimentation. Voilà pourquoi ils sont appelés acides gras essentiels.

Ces précieuses graisses ne sont pas simplement stockées et utilisées pour produire de l'énergie. Elles ont un rôle important dans de multiples processus, y compris l'inflammation, la santé du cœur et la fonction cérébrale. En effet, une déficience en oméga-3 est associée à une intelligence plus faible, un état dépressif, une augmentation du risque de maladies cardiaques, de douleurs articulaires ou encore de cancers.

Zoom sur l'ALA

L'acide alpha-linolénique, ALA, est l'oméga-3 le plus courant dans le régime alimentaire.

Il possède dix-huit atomes de carbone et trois doubles liaisons (C18 :3 n-3). Il se trouve principalement dans les aliments d'origine végétale, et doit être converti en EPA ou DHA avant de pouvoir être utilisé par l'organisme.

Cependant, ce processus de conversion possède un faible rendement (seulement 1 à 10% est converti en EPA et 0,5 à 5% en DHA), de sorte que seul un faible pourcentage de l'ALA est converti en acides gras oméga-3 à longues chaînes.

Par ailleurs, ces conversions dépendent d'autres nutriments dont les vitamines B6 et B8, le cuivre, le calcium, le magnésium, le zinc et le fer.

Et surtout, le faible taux de conversion est généralement dû au fait que les acides gras oméga-6 sont en concurrence directe pour les mêmes enzymes nécessaires dans leur processus de conversion. Par conséquent, la grande quantité d'oméga-6 dans l'alimentation moderne peut réduire la conversion de l'ALA en EPA et DHA. Lorsque l'ALA n'est pas converti en EPA et en DHA, il reste inactif et est simplement stocké ou utilisé comme énergie, comme d'autres matières grasses.

Quels sont nos besoins ?

Selon l'Anses, le besoin physiologique minimal en ALA est estimé pour un adulte à 0,8% de l'apport énergétique total (AET), ce qui équivaut à 1800 mg par jour pour un AET moyen de 2000 calories.

Une allégation santé a été autorisée pour cet oméga-3 végétal : « L'acide alpha-linolénique (ALA) contribue au maintien d'une cholestérolémie normale ».

En effet, lors d'études effectuées sur des rongeurs, la consommation d'ALA induit une baisse de la concentration plasmatique de cholestérol par rapport aux acides gras saturés. Cette baisse est associée à une diminution du rapport non-HDL-Cholestérol / HDL-Cholestérol.

Même si les mécanismes sous-jacents à l'effet hypocholestérolémiant de l'ALA sont encore mal connus, quelques études ont évalué son effet sur l'activité et l'expression de la HMG-CoA réductase, une enzyme clé du métabolisme du cholestérol. Deux études rapportent une diminution de l'activité de cette enzyme réduisant ainsi la synthèse de cholestérol endogène.

Une autre étude a également montré que la prise d'ALA augmentait la concentration du cholestérol dans la bile et dans les selles, par rapport à une consommation d'acide oléique¹.

Certaines études observationnelles ont aussi montré une association entre une alimentation riche en ALA et un risque réduit de décès dus aux maladies cardiaques.

Où se retrouve l'ALA ?

Il se retrouve dans de nombreux aliments d'origine végétale : chou kale, épinards, pourpier, soja et surtout dans certaines graines oléagineuses ou certaines huiles qui en sont issues (noix, huile de noix, graines de lin, huile de lin, huile de colza, huile de périlla, huile de cameline...)

Passons en revue ces différentes sources, par ordre décroissant de leur teneur en ALA.

L'huile de périlla – La palme d'or

La périlla (*Perilla frutescens*) ou shiso est une plante herbacée de la famille des lamiacées, tout comme la menthe, le thym, le romarin ou le basilic. D'ailleurs au Japon, en Chine et en Corée, on nomme cette plante le basilic japonais. Elle est ainsi employée comme herbe aromatique et donc comme condiment depuis des siècles dans la cuisine asiatique et se retrouve dans diverses préparations. L'huile, extraite des graines de la variété japonica, ne subit aucun raffinage et est produite uniquement par pres-

¹) Source : Actualisation des apports nutritionnels conseillés pour les acides gras – ANSES – Mai 2011

Les principales sources d'oméga-3 végétaux

(suite)

sion à froid et ensuite filtrée, sans utilisation de solvant ni additif. Les différentes vertus de l'huile de périlla sont dues à son exceptionnelle richesse en ALA puisqu'elle en contient approximativement 65 %.

Sa teneur en acide linoléique (AL - l'acide gras précurseur des oméga-6) est de 14%, soit un rapport oméga-6/oméga-3 optimal de 0,2 seulement.

L'huile de chia - La palme d'argent

Le chia (*Salvia hispanica*) est une plante herbacée annuelle de la famille des labiacées, du genre *Salvia* comme la sauge. Originnaire d'Amérique centrale, elle est consommée traditionnellement par les Aztèques et les Mayas.

En octobre 2009, les graines de chia ont obtenu le statut de Novel Food (nouvel ingrédient). Elles possèdent de nombreux atouts nutritionnels. Elles sont en effet riches en protéines (20-22 g pour 100 g), en lipides (30-35 g pour 100g), en fibres (18-30 g pour 100 g), en calcium et en phosphore.

L'huile de chia, quant à elle est composée exclusivement de lipides et plus particulièrement d'ALA à hauteur de 63% (soit 63 mg d'ALA pour 100 grammes) et seulement 18,4 mg d'oméga-6. Ce qui lui confère un rapport quasi-identique à l'huile de périlla.

L'huile de lin - La palme de bronze

L'huile de lin biologique est obtenue par pression à froid des graines de lin arrivées à maturité, sans aucun recours aux produits chimiques ou aux solvants. Une fois cette pression effectuée, l'huile est ensuite filtrée et stockée impérativement à l'abri de la lumière et de la chaleur pour éviter tout rancissement.

Elle est riche en ALA, à hauteur de 56%, avec une teneur en acide linoléique à 14 grammes en moyenne. De sorte que le rapport est aussi parfait à 0,25.

L'huile de cameline

La cameline (*Camelina sativa*), encore nommée « petit lin », « lin bâtard » ou « sésame d'Allemagne », est une plante de la famille des crucifères. Elle fait partie des très anciennes cultures oléagineuses d'Europe puisqu'elle était déjà cultivée et utilisée comme huile alimentaire par les Celtes. La cameline est donc parfaitement adaptée aux conditions européennes tant d'un point de vue biologique qu'agronomique. Elle résiste très bien aux maladies, recouvre abondamment le sol, empêchant donc les mauvaises herbes de s'installer et est donc totalement appropriée à l'agriculture biologique.

Passée aux oubliettes vers la fin du XIX^{ème} siècle, elle connaît aujourd'hui un nouvel élan. En effet, l'huile vierge de cameline est une excellente source d'ALA (34%).

D'autre part, comme sa teneur en acide linoléique est deux fois moindre (19%), le rapport oméga-6/oméga-3 est très bas et donc favorable à une bonne santé.

Et loin derrière, en terme de teneur en ALA, mais toujours aussi intéressant pour la santé, on retrouve :

L'huile de noix

Les noix sont une excellente source d'huile puisqu'elles en contiennent de 50 à 70 %. Les cerneaux de noix sont simplement broyés à la meule de pierre, puis l'huile est extraite par pression

à froid, à température ambiante, sans échauffement mécanique. L'huile de noix contient plus de 10 mg pour 100g d'ALA contre 53 grammes d'oméga-6, soit un rapport légèrement supérieur à 5.

C'est donc une source intéressante d'ALA, mais aussi de phytostérols qui réduisent l'absorption du cholestérol alimentaire et de vitamine K, une vitamine liposoluble essentielle qui joue un rôle dans la régulation de la coagulation sanguine et dans la bonne santé des os.

Les noix séchées quant à elles fournissent 8 mg d'ALA aux 100 g. Une bonne raison pour ne pas s'en priver en collation.

L'huile de colza

L'huile de colza, encore appelée huile de canola outre-Atlantique, est très riche en graisses insaturées (plus de 60 % de monoinsaturées). Elle apporte également 8,2 mg pour 100g d'ALA et son rapport oméga-6/oméga-3 est idéal car il avoisine 2.

Dans le conventionnel, les huiles de colza sont souvent extraites grâce à un solvant potentiellement toxique, l'hexane, et très fréquemment chauffées et désodorisées. Elles peuvent donc être des sources non négligeables d'acides gras trans, néfastes pour la santé cardiovasculaire.

Comment recommander ces huiles ?

De par leur teneur en ALA, et globalement en graisses insaturées, ces huiles sont très fragiles et ne supportent pas la cuisson. Elles doivent donc être conseillées en assaisonnement.

De plus, elles sont sensibles à l'oxydation et doivent être conservées dans un endroit à l'abri de l'air et de la lumière.

Pourquoi vos huiles biologiques sont-elles bien supérieures à celles du conventionnel ?

Toutes les huiles que vous proposez dans vos magasins sont obtenues par pression à froid. Pour les six huiles précédentes, riches en acides gras polyinsaturés sensibles, c'est une priorité. En effet, dans le conventionnel, elles sont chauffées, désodorisées et obtenues généralement grâce à des solvants toxiques de type hexane. Ce sont donc de grandes pourvoyeuses d'acides gras trans et de graisses oxydées !

	Teneur en ALA (g) pour 100 g	Rapport oméga-6/oméga-3
Huile de Périlla	65	0,2
Huile de Chia	63	0,3
Huile de lin	56	0,25
Huile de cameline	34	0,55
Huile de noix	10	5
Huile de colza	8,2	2

Angélique Houibert
Nutritionniste