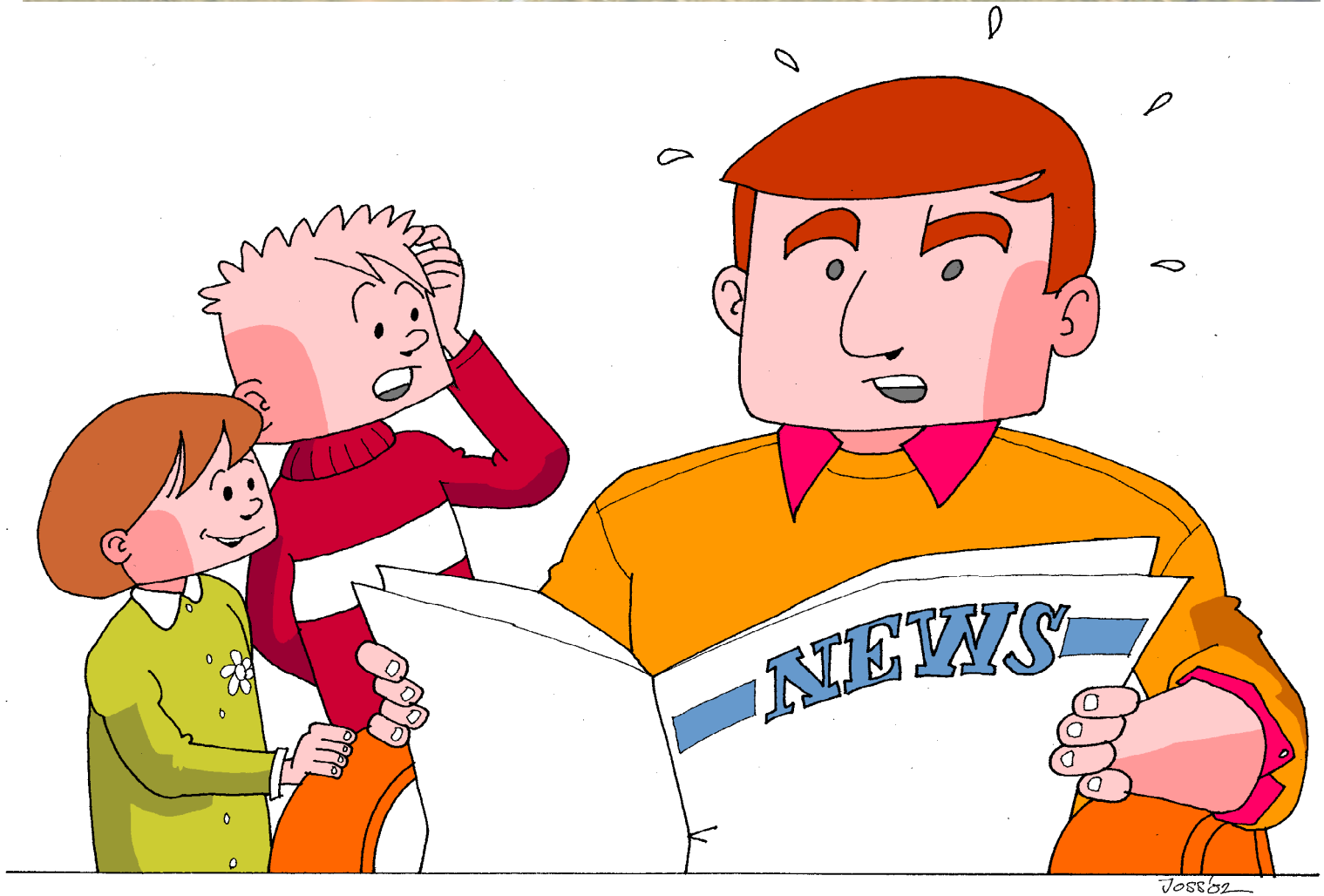
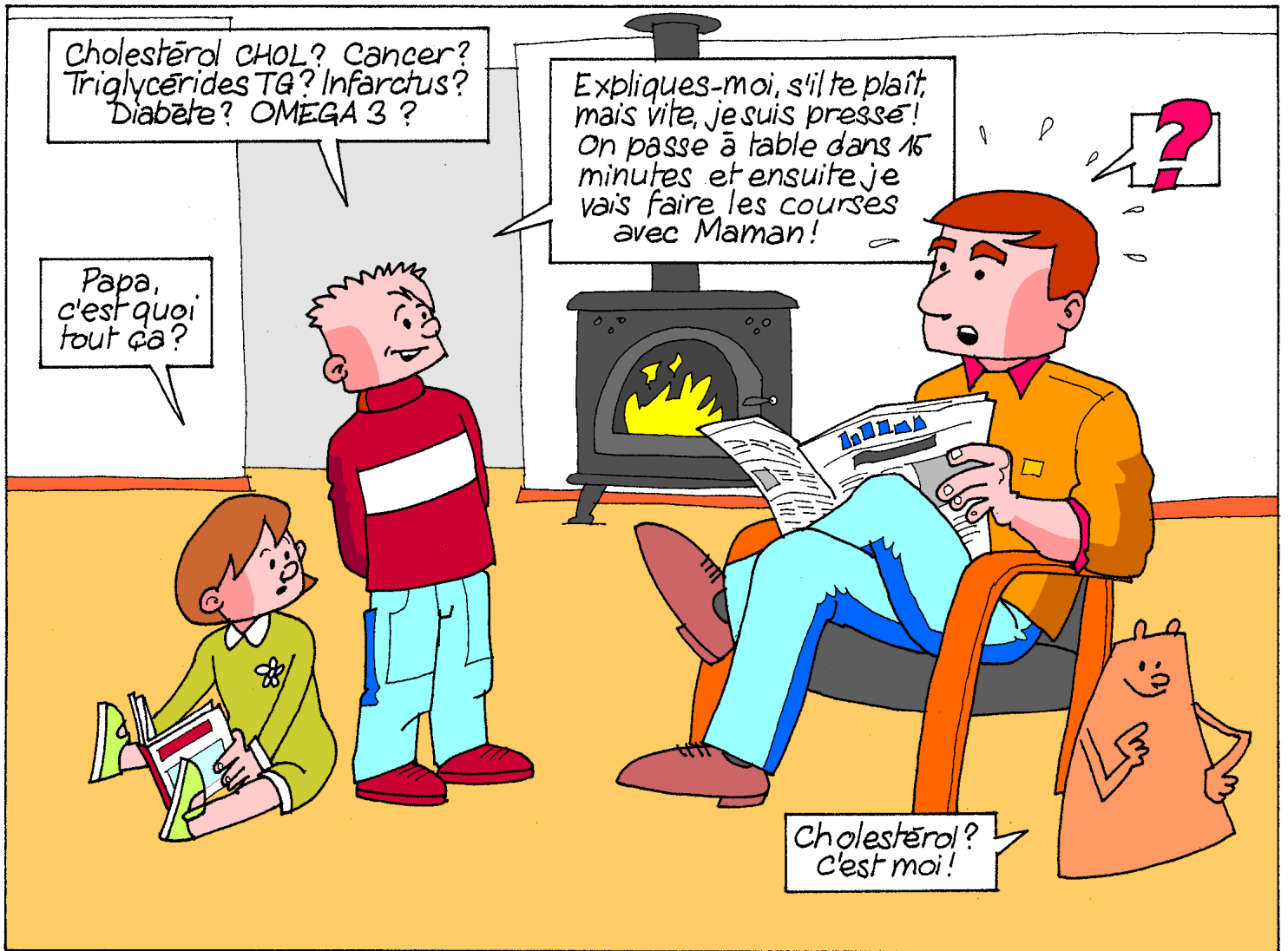


Dis Papa, c'est quoi le cholestérol ?



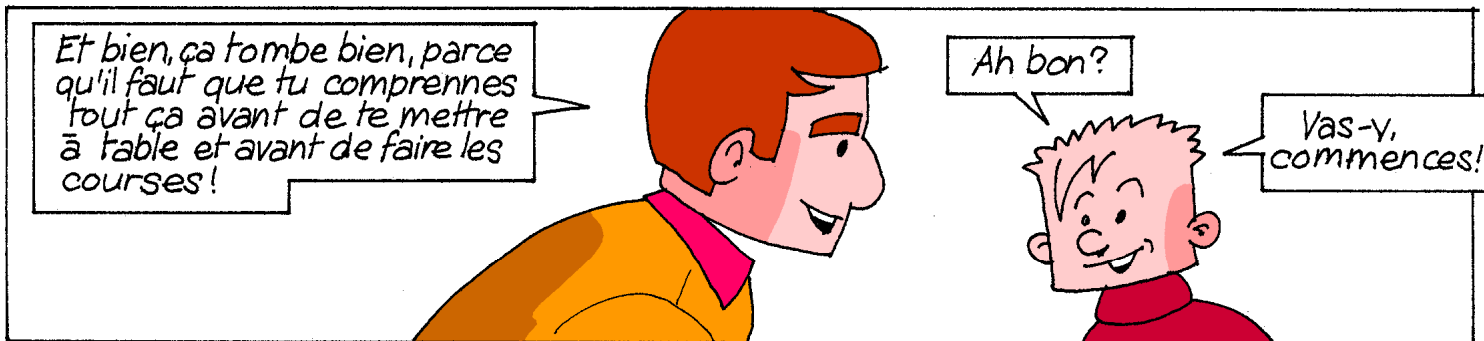


Cholestérol CHOL? Cancer?
Triglycérides TG? Infarctus?
Diabète? OMEGA 3 ?

Expliques-moi, s'il te plaît,
mais vite, je suis pressé!
On passe à table dans 15
minutes et ensuite je
vais faire les courses
avec Maman!

Papa,
c'est quoi
tout ça ?

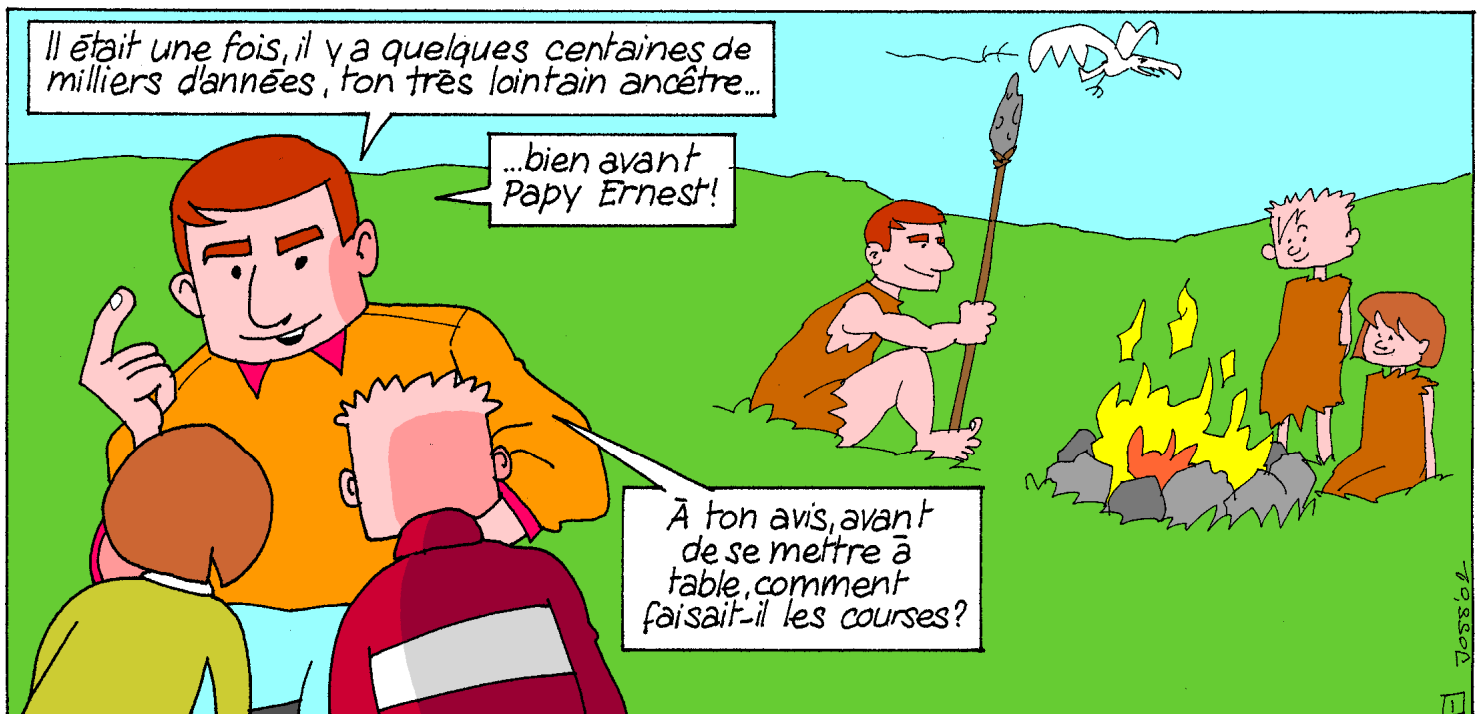
Cholestérol?
C'est moi!



Et bien, ça tombe bien, parce
qu'il faut que tu comprennes
tout ça avant de te mettre
  table et avant de faire les
courses!

Ah bon?

Vas-y,
commences!

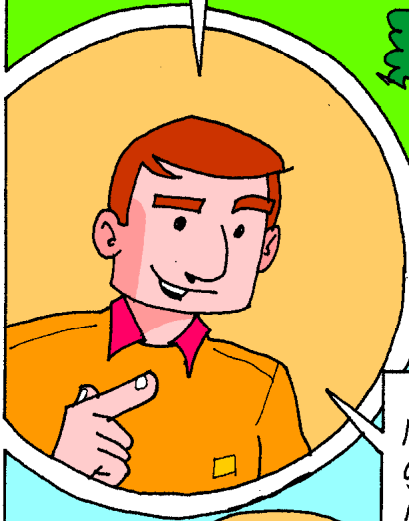
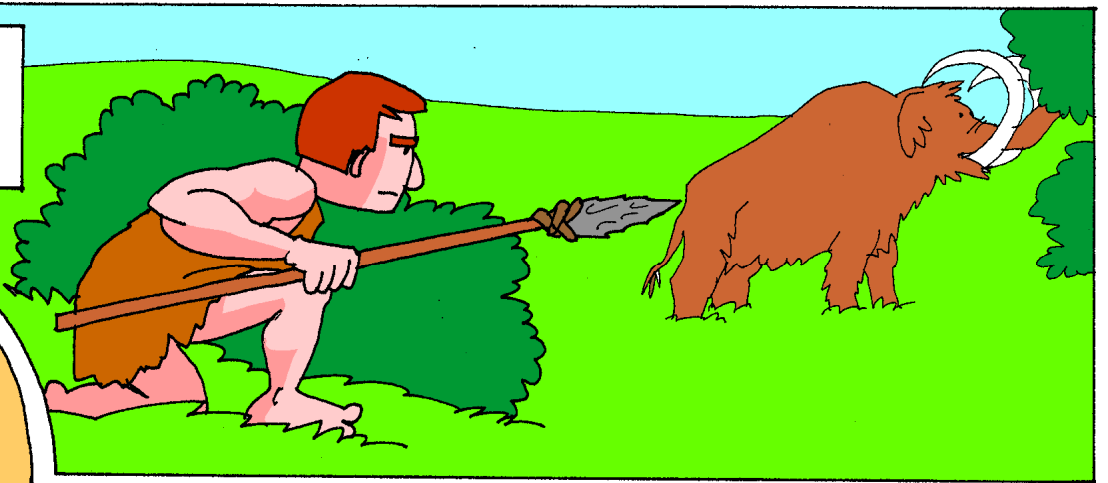


Il était une fois, il y a quelques centaines de
milliers d'années, ton très lointain ancêtre...

...bien avant
Papy Ernest!

  ton avis, avant
de se mettre à
table, comment
faisait-il les courses?

Avec une lance! Il allait à la chasse au mammouth en courant!



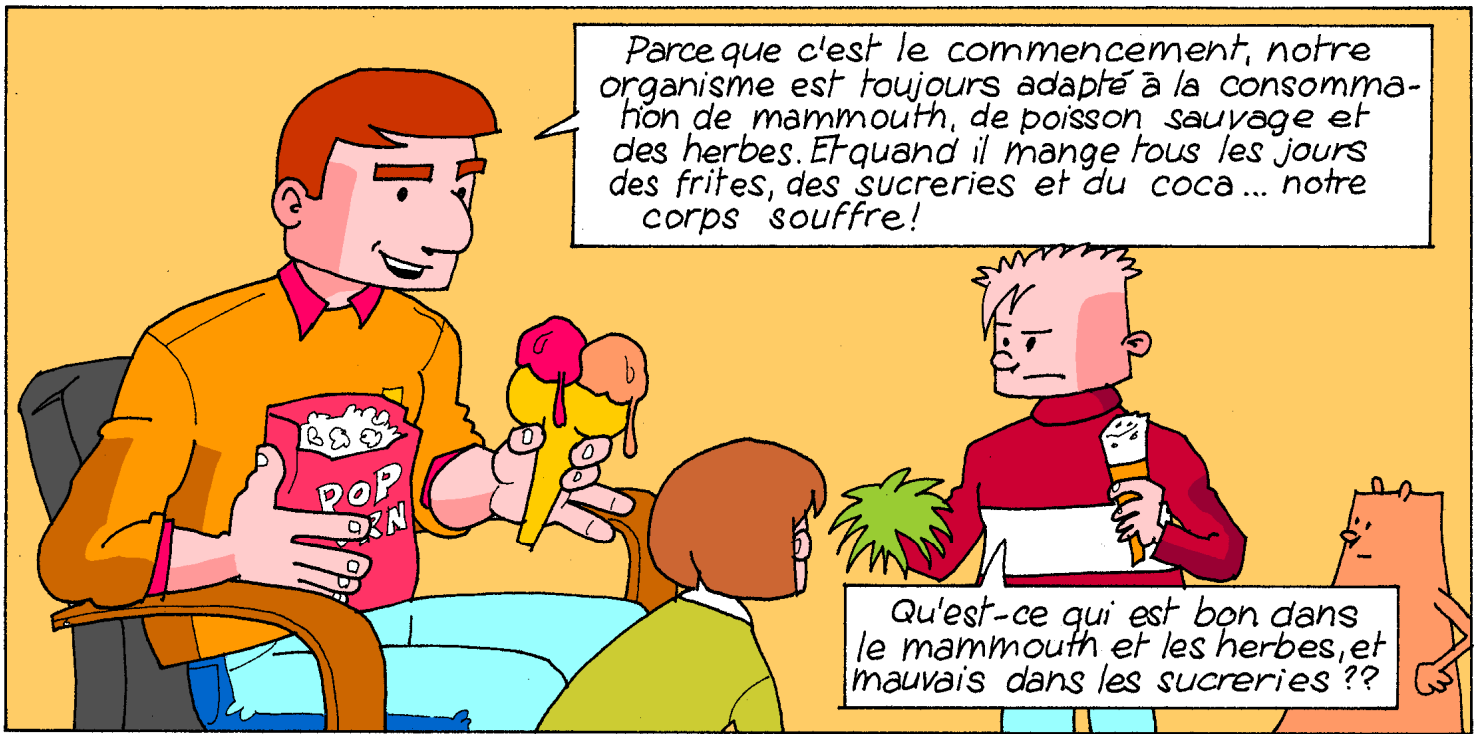
À la même époque, Maman cueillait des graines, des herbes pour accompagner les tranches de mammouth et le poisson.

C'est vrai, nous sommes "physiologiquement" des chasseurs et des pêcheurs.



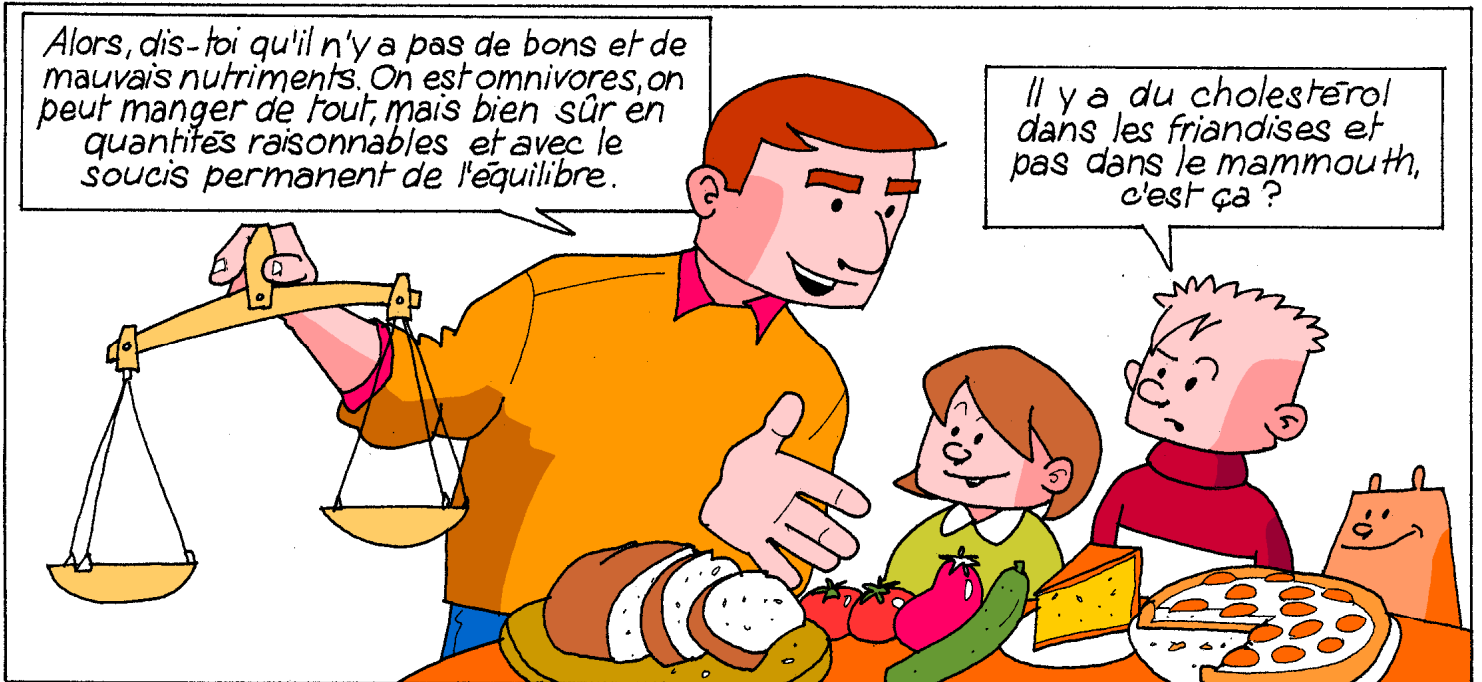
Et alors, pourquoi tu me parles de ça quand je te demande de m'expliquer le cholestérol, le diabète et tout ça?





Parce que c'est le commencement, notre organisme est toujours adapté à la consommation de mammouth, de poisson sauvage et des herbes. Et quand il mange tous les jours des frites, des sucreries et du coca... notre corps souffre!

Qu'est-ce qui est bon dans le mammouth et les herbes, et mauvais dans les sucreries??



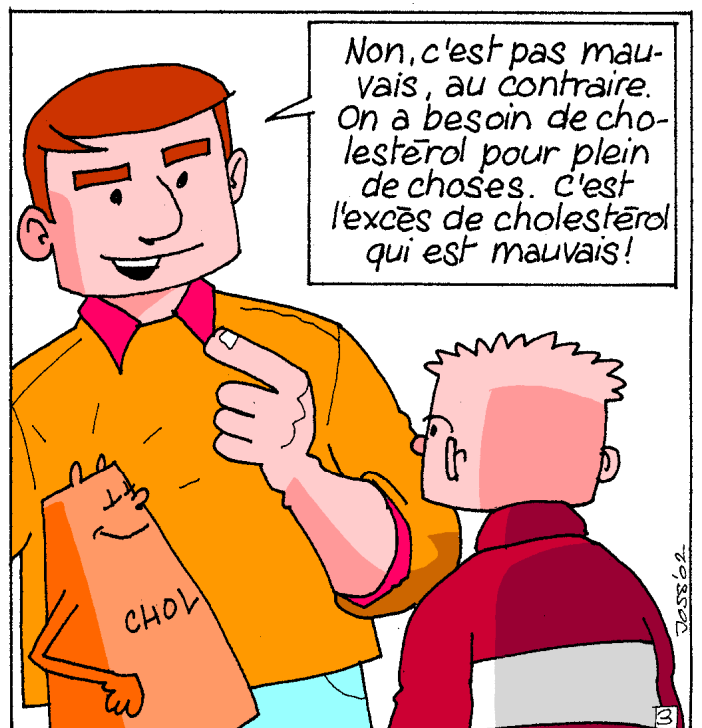
Alors, dis-toi qu'il n'y a pas de bons et de mauvais nutriments. On est omnivores, on peut manger de tout, mais bien sûr en quantités raisonnables et avec le soucis permanent de l'équilibre.

Il y a du cholestérol dans les friandises et pas dans le mammouth, c'est ça?



Non, mon grand, c'est le contraire. Y'a un peu de cholestérol dans le mammouth, comme dans tous les produits animaux, et il n'y en a pas dans les frites, ni dans les sucreries, ni dans le coca.

Le cholestérol, c'est mauvais!

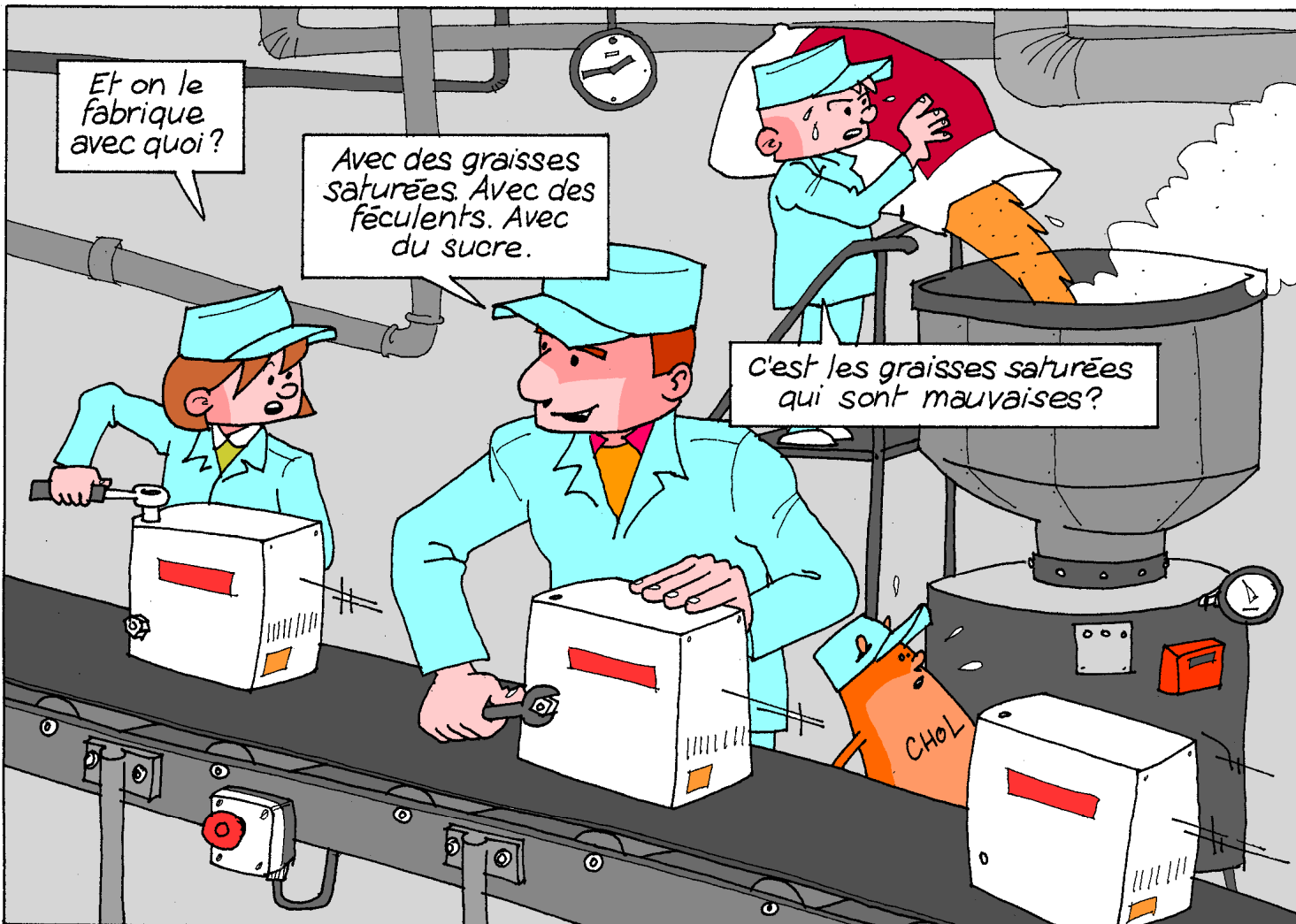


Non, c'est pas mauvais, au contraire. On a besoin de cholestérol pour plein de choses. C'est l'excès de cholestérol qui est mauvais!



On en a tellement besoin qu'on le fabrique pour ne pas en manquer.

Les animaux font pareil. Ils en fabriquent, et on en trouve un peu dans les produits animaux. Mais le cholestérol qu'on mange ne représente pas plus du tiers de celui qu'on fabrique.



Et on le fabrique avec quoi?

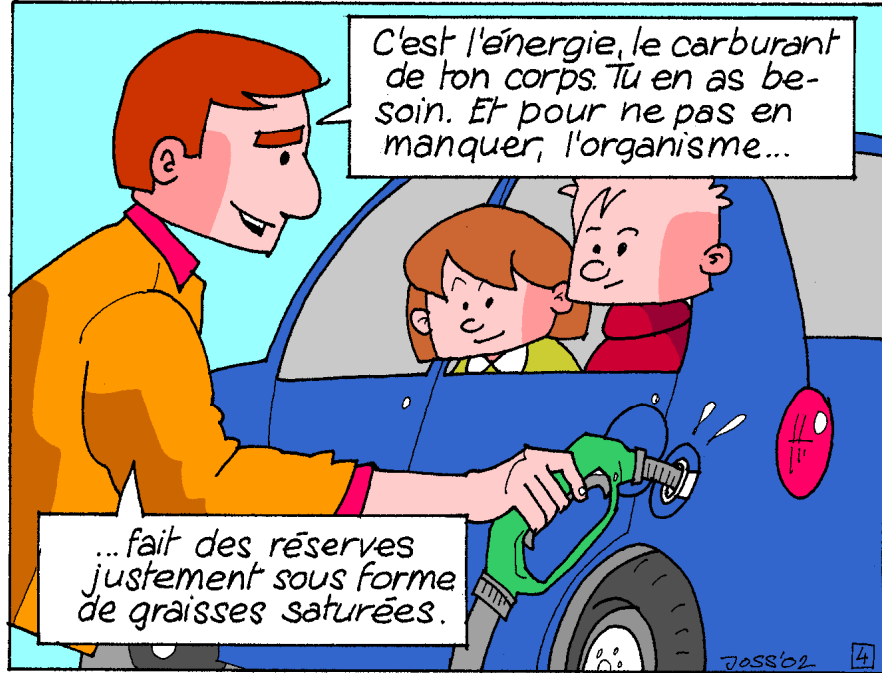
Avec des graisses saturées. Avec des féculents. Avec du sucre.

C'est les graisses saturées qui sont mauvaises?



Arrête!! Rien n'est mauvais, sauf l'excès. Les graisses saturées, on en a tellement besoin qu'on les fabrique aussi.

Et le sucre, et les féculents?



C'est l'énergie, le carburant de ton corps. Tu en as besoin. Et pour ne pas en manquer, l'organisme...

...fait des réserves justement sous forme de graisses saturées.

Je mange du sucre et des frites, je bois du soda et mon corps avec ça, il fait des graisses saturées qui font du cholestérol !

C'est ça !

CHOL

Alors, pour baisser le cholestérol, il faut manger moins de sucres et de féculents

Et au fait, pourquoi baisser le cholestérol ?

En gros, oui !

Ça, mon grand, c'est vraiment une bonne question, mais...

... nous allons être en retard à table !

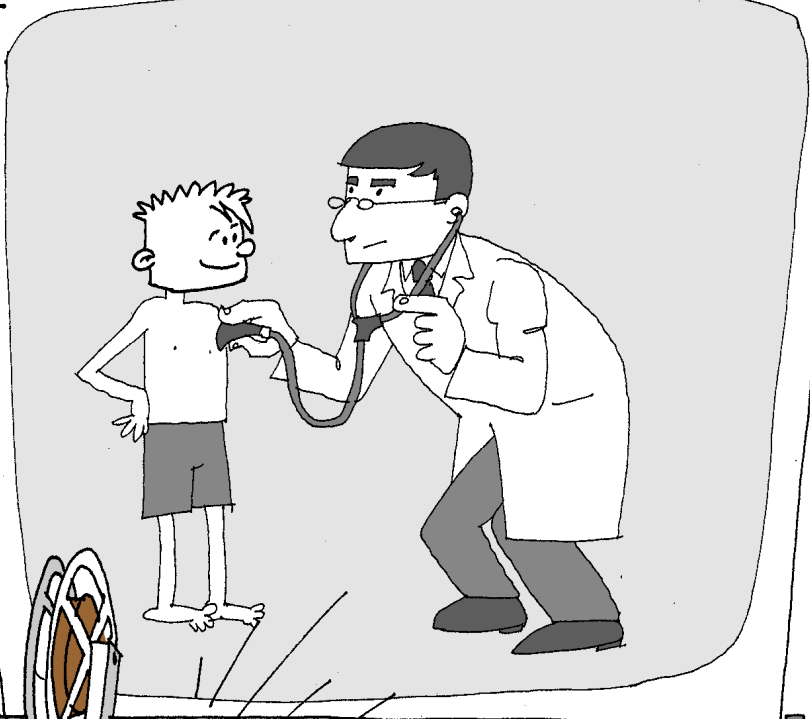
Nous allons retourner dans les années 50...

Pas grave !

Avant Jésus-Christ ?

Non, après...

Vers 1956, on s'est inquiété du développement de maladies nouvelles: les maladies du coeur et le cancer qui tuaient beaucoup de gens. Les scientifiques ont étudié les populations "à risque" et ils ont vu que les gens qui avaient un taux sanguin élevé de cholestérol avaient de grandes chances de faire un infarctus.

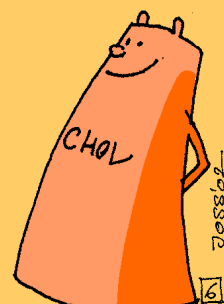


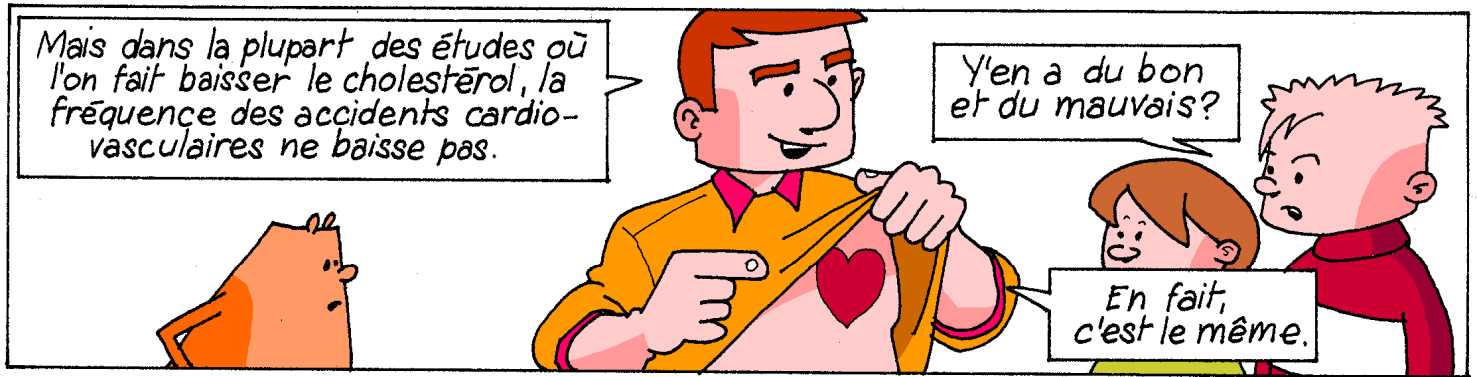
Alors, il faut baisser le cholestérol!!

Ce n'est pas aussi simple. On peut avoir du cholestérol parce qu'on mange mal: trop de sucres, de graisses, d'alcool, de féculents...

C'est alors l'indice d'une mauvaise alimentation qu'il faut corriger. Mais le cholestérol ne tue pas. On ne meurt pas parce qu'on a du cholestérol. C'est un "facteur de risque".

Si on en a beaucoup, c'est que son usine à fabriquer du cholestérol fonctionne trop bien. Il faut surveiller son alimentation, faire du sport, ne pas fumer (de toute façon, il ne faut pas fumer).

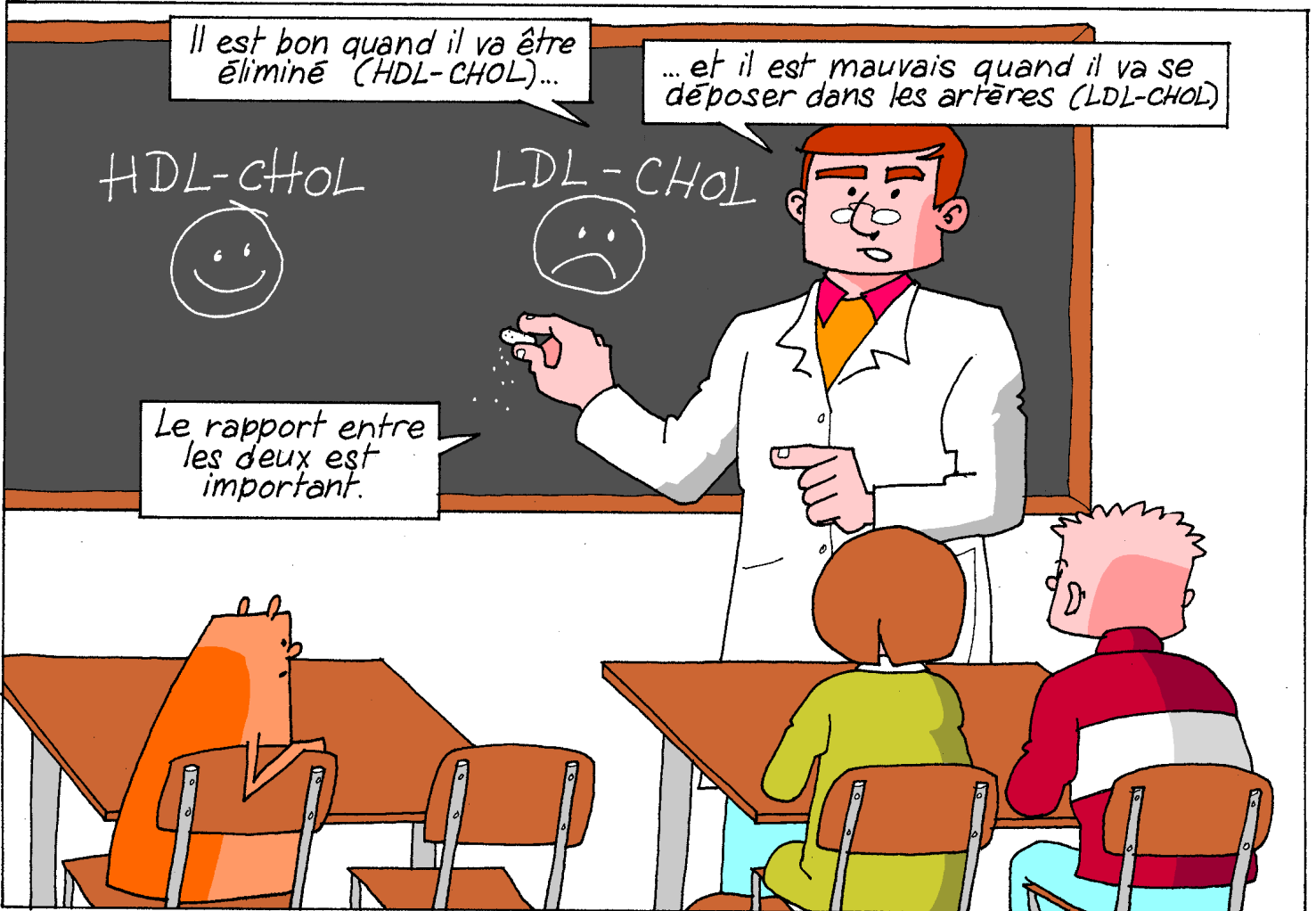




Mais dans la plupart des études où l'on fait baisser le cholestérol, la fréquence des accidents cardio-vasculaires ne baisse pas.

Y'en a du bon et du mauvais?

En fait, c'est le même.



Il est bon quand il va être éliminé (HDL-CHOL)...

...et il est mauvais quand il va se déposer dans les artères (LDL-CHOL)

HDL-CHOL



LDL-CHOL



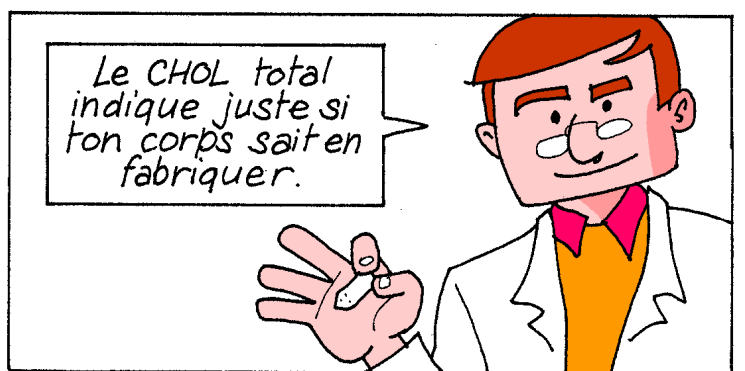
Le rapport entre les deux est important.



LDL / HDL

> 5

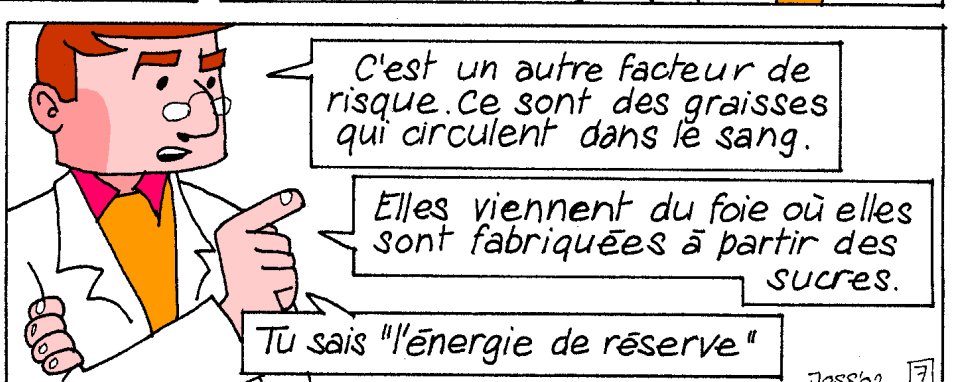
Il y a vraiment "facteur de risque" quand le rapport LDL/HDL est supérieur à 5.



Le CHOL total indique juste si ton corps sait en fabriquer.



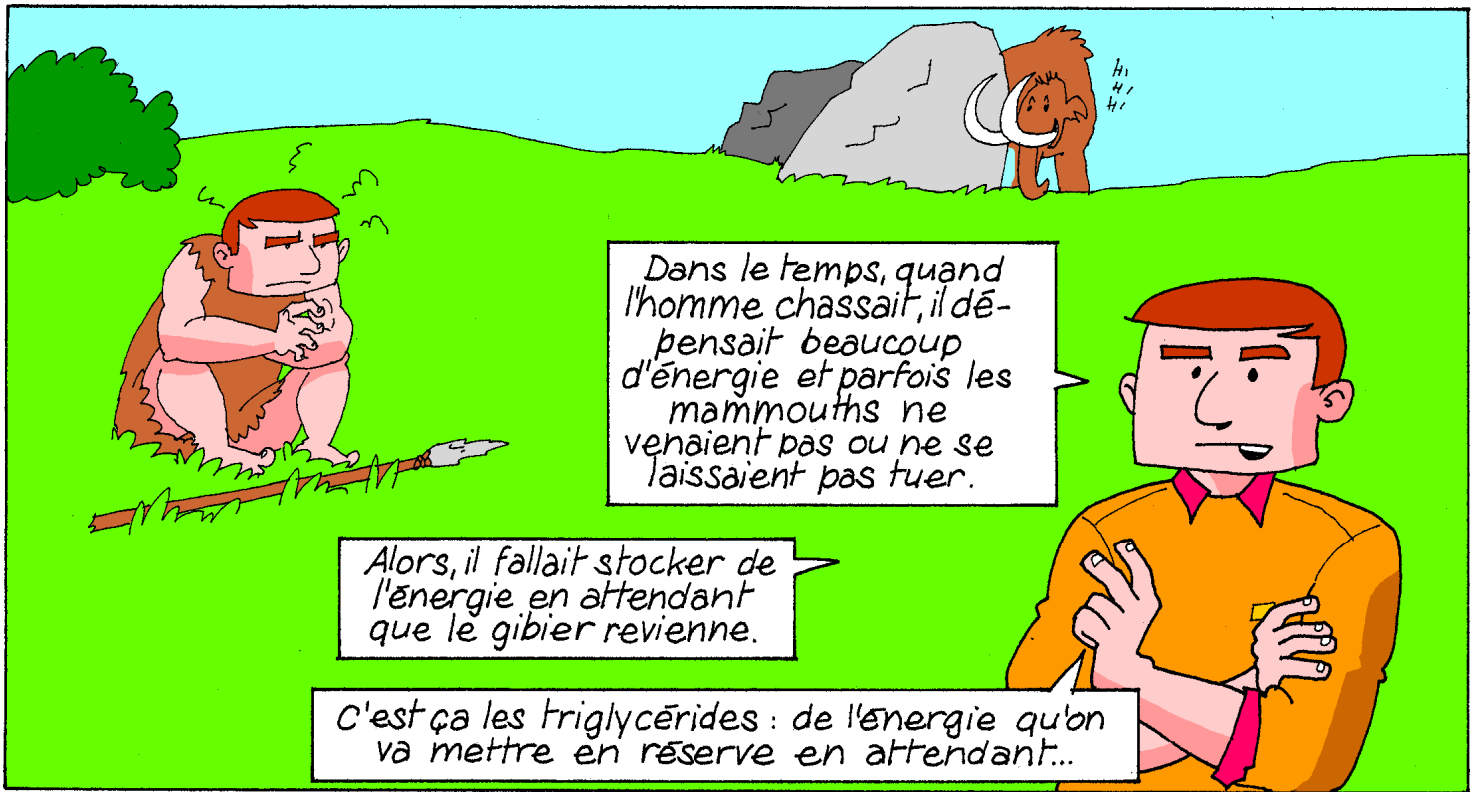
Et les triglycérides?



C'est un autre facteur de risque. Ce sont des graisses qui circulent dans le sang.

Elles viennent du foie où elles sont fabriquées à partir des sucres.

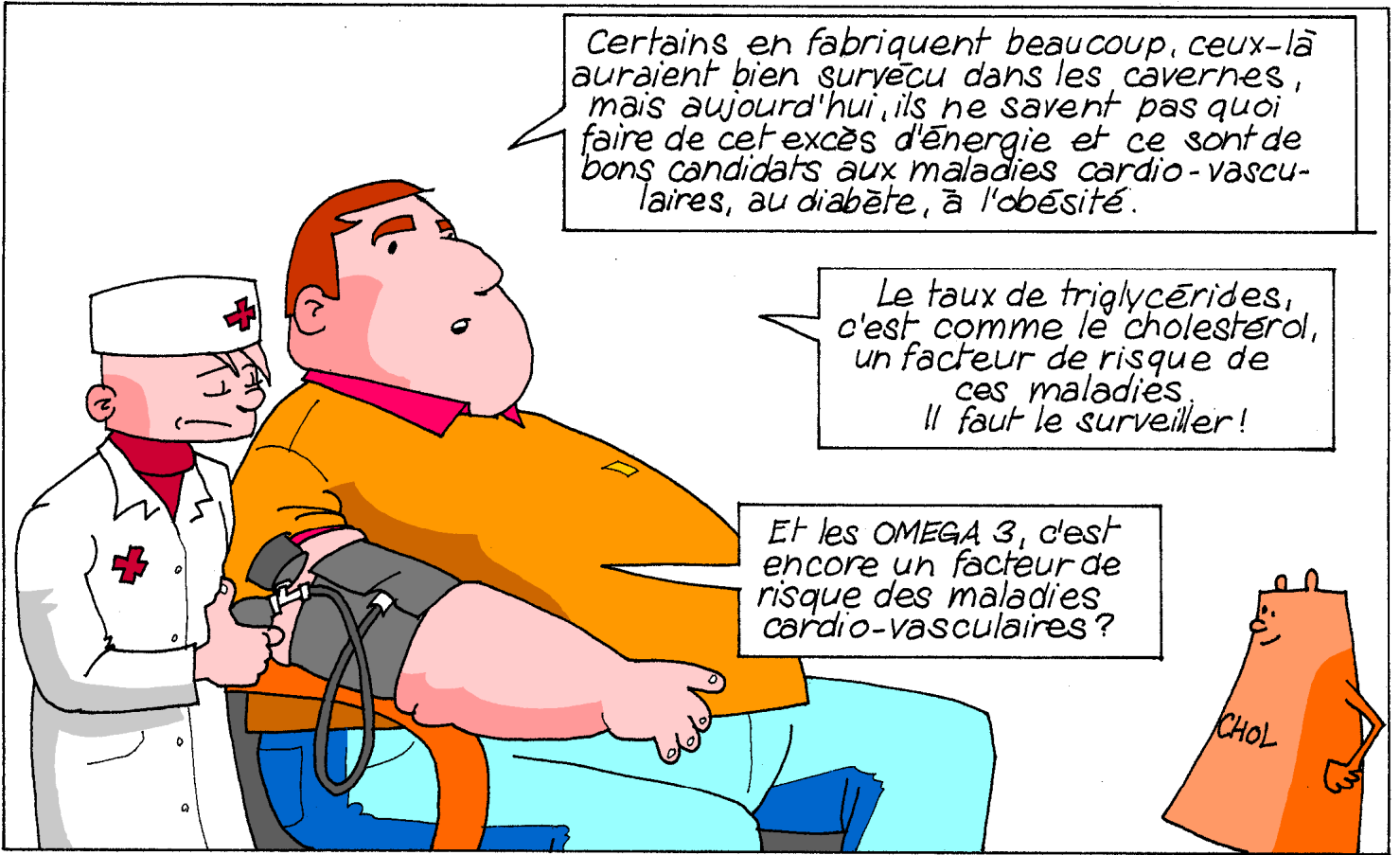
Tu sais "l'énergie de réserve"



Dans le temps, quand l'homme chassait, il dépensait beaucoup d'énergie et parfois les mammoth ne venaient pas ou ne se laissaient pas tuer.

Alors, il fallait stocker de l'énergie en attendant que le gibier revienne.

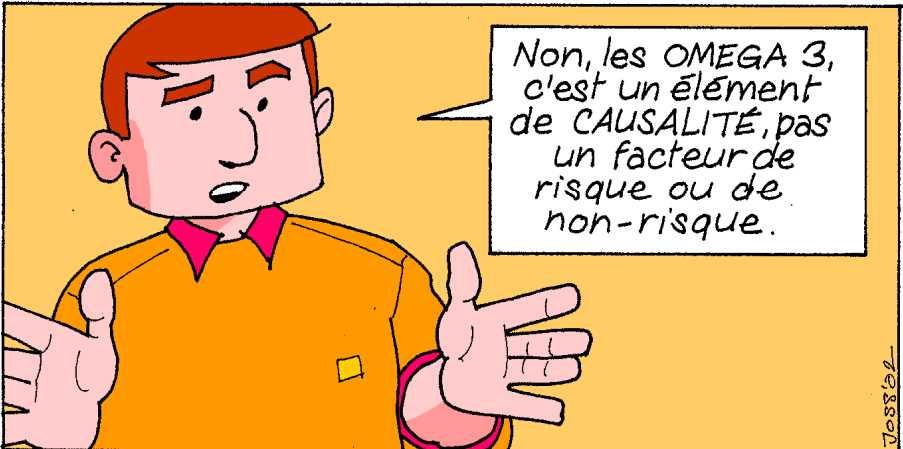
C'est ça les triglycérides : de l'énergie qu'on va mettre en réserve en attendant...



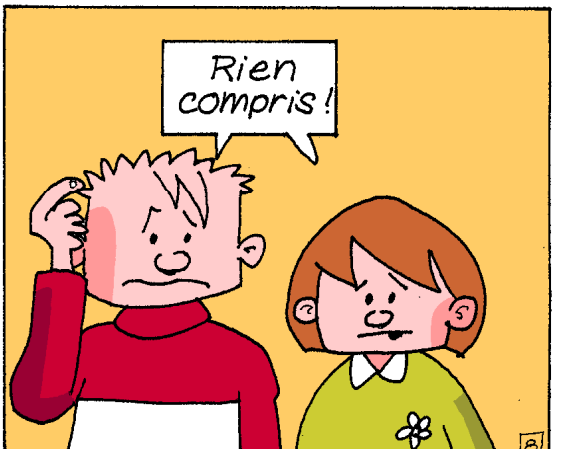
Certains en fabriquent beaucoup, ceux-là auraient bien survécu dans les cavernes, mais aujourd'hui, ils ne savent pas quoi faire de cet excès d'énergie et ce sont de bons candidats aux maladies cardio-vasculaires, au diabète, à l'obésité.

Le taux de triglycérides, c'est comme le cholestérol, un facteur de risque de ces maladies. Il faut le surveiller!

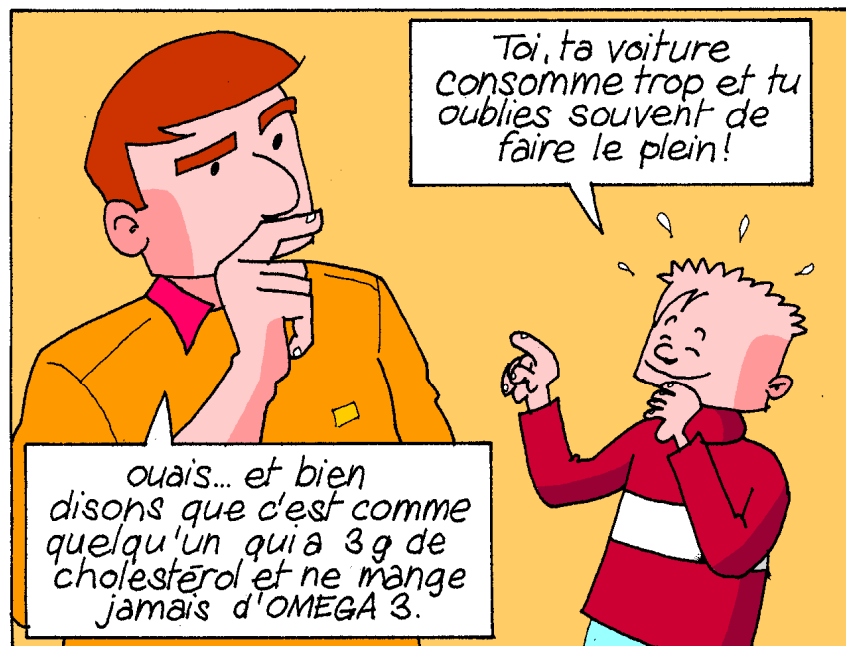
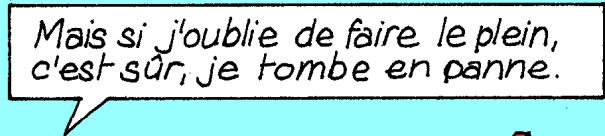
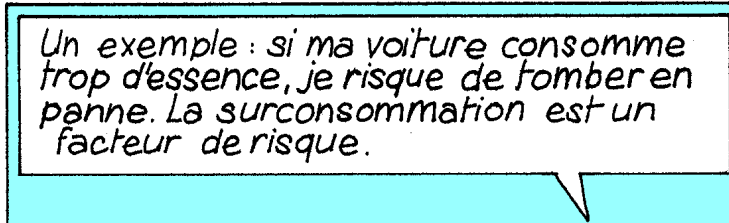
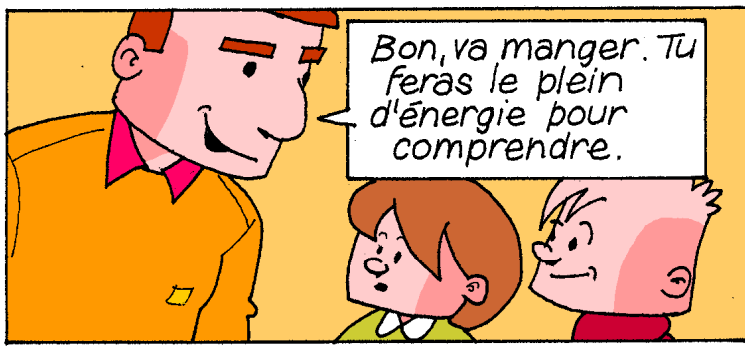
Et les OMEGA 3, c'est encore un facteur de risque des maladies cardio-vasculaires?

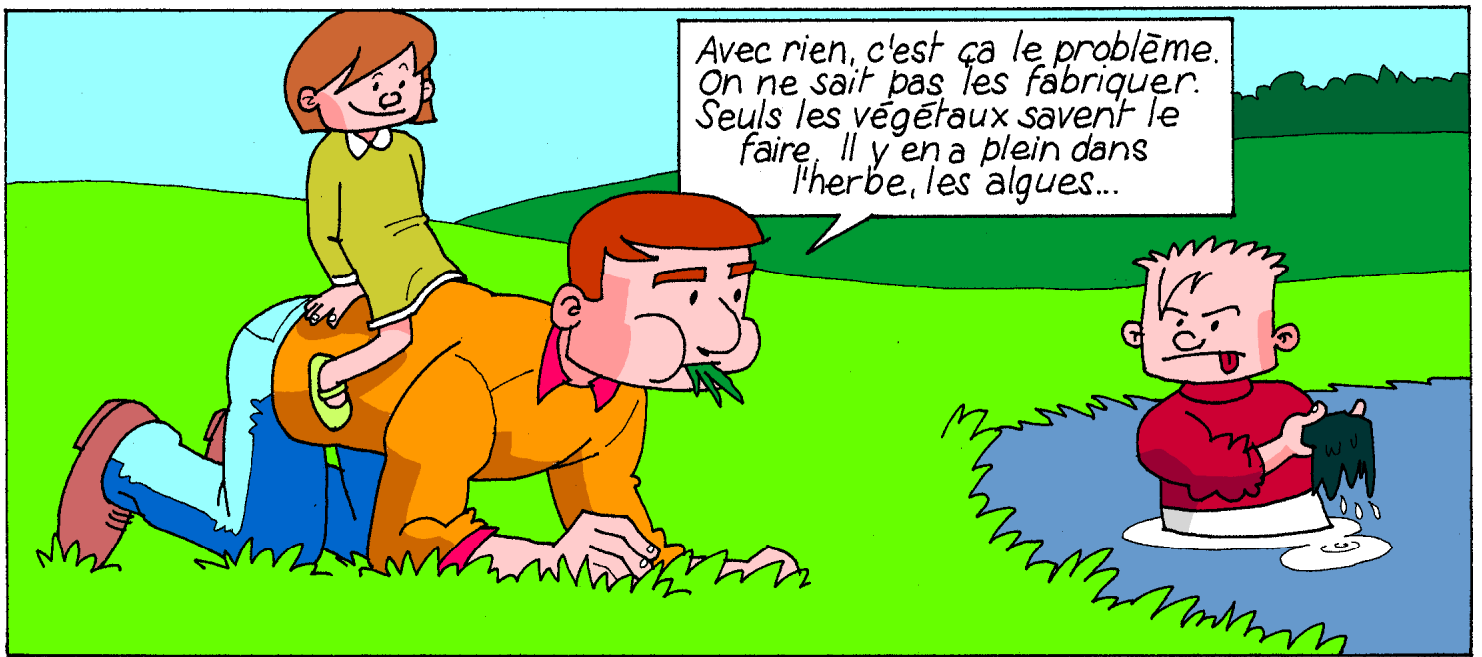


Non, les OMEGA 3, c'est un élément de CAUSALITÉ, pas un facteur de risque ou de non-risque.



Rien compris!

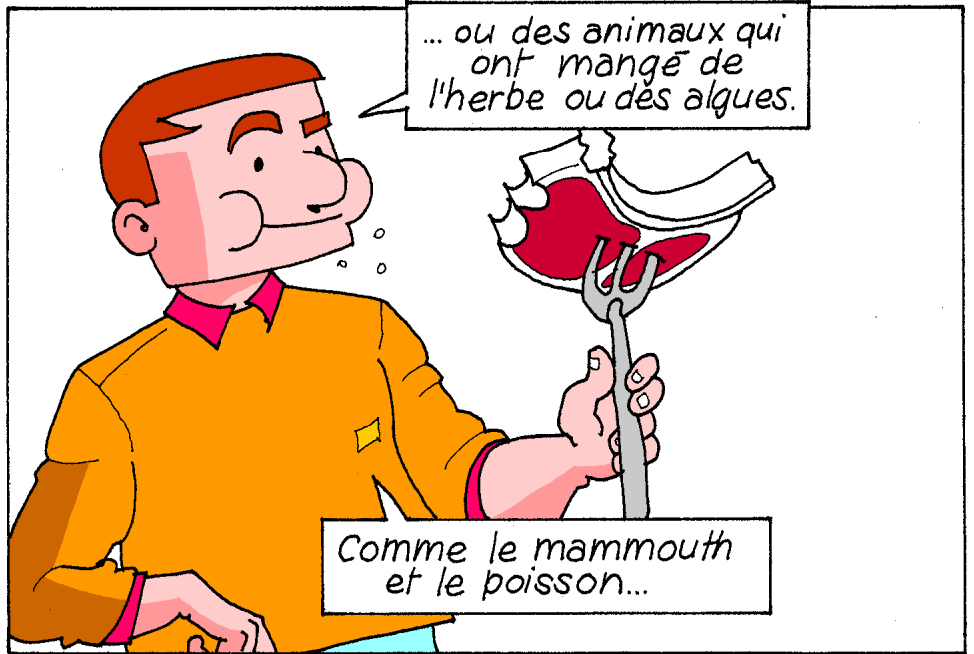




Avec rien, c'est ça le problème. On ne sait pas les fabriquer. Seuls les végétaux savent le faire. Il y en a plein dans l'herbe, les algues...

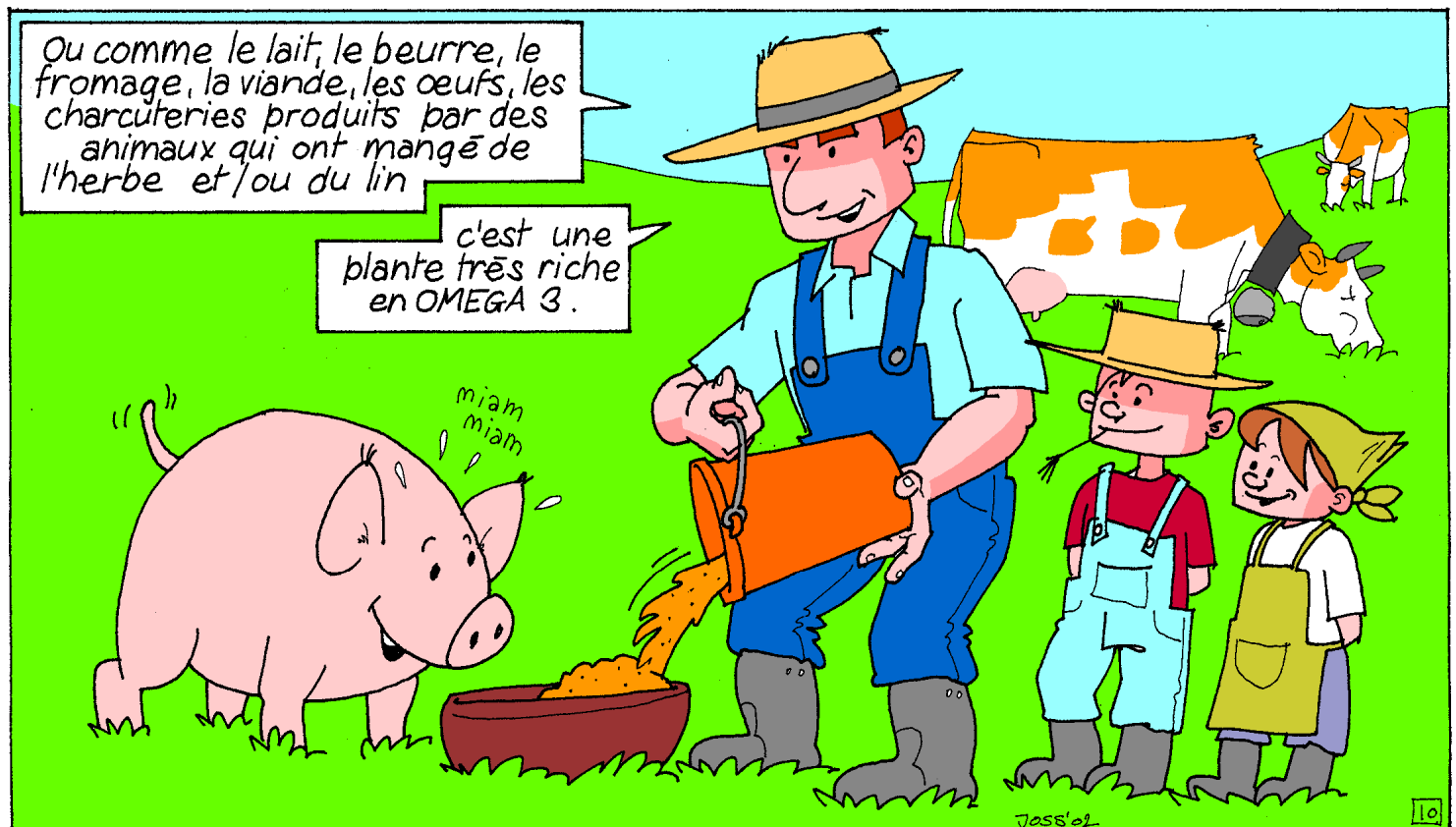


Alors il faut manger de l'herbe et des algues...



... ou des animaux qui ont mangé de l'herbe ou des algues.

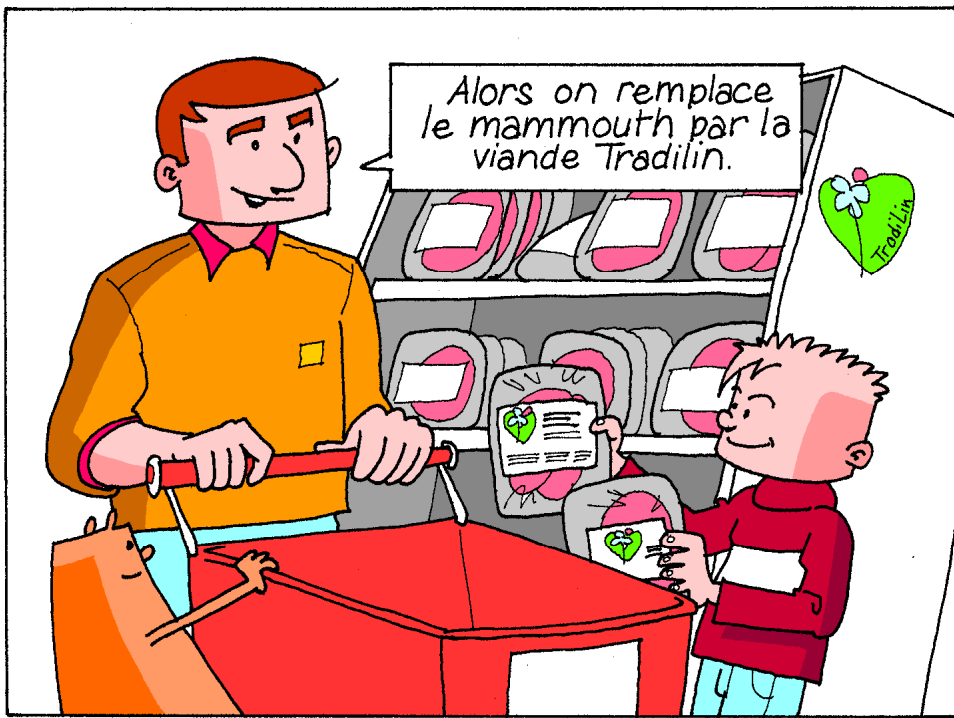
Comme le mammouth et le poisson...



Ou comme le lait, le beurre, le fromage, la viande, les œufs, les charcuteries produits par des animaux qui ont mangé de l'herbe et/ou du lin

c'est une plante très riche en OMEGA 3.

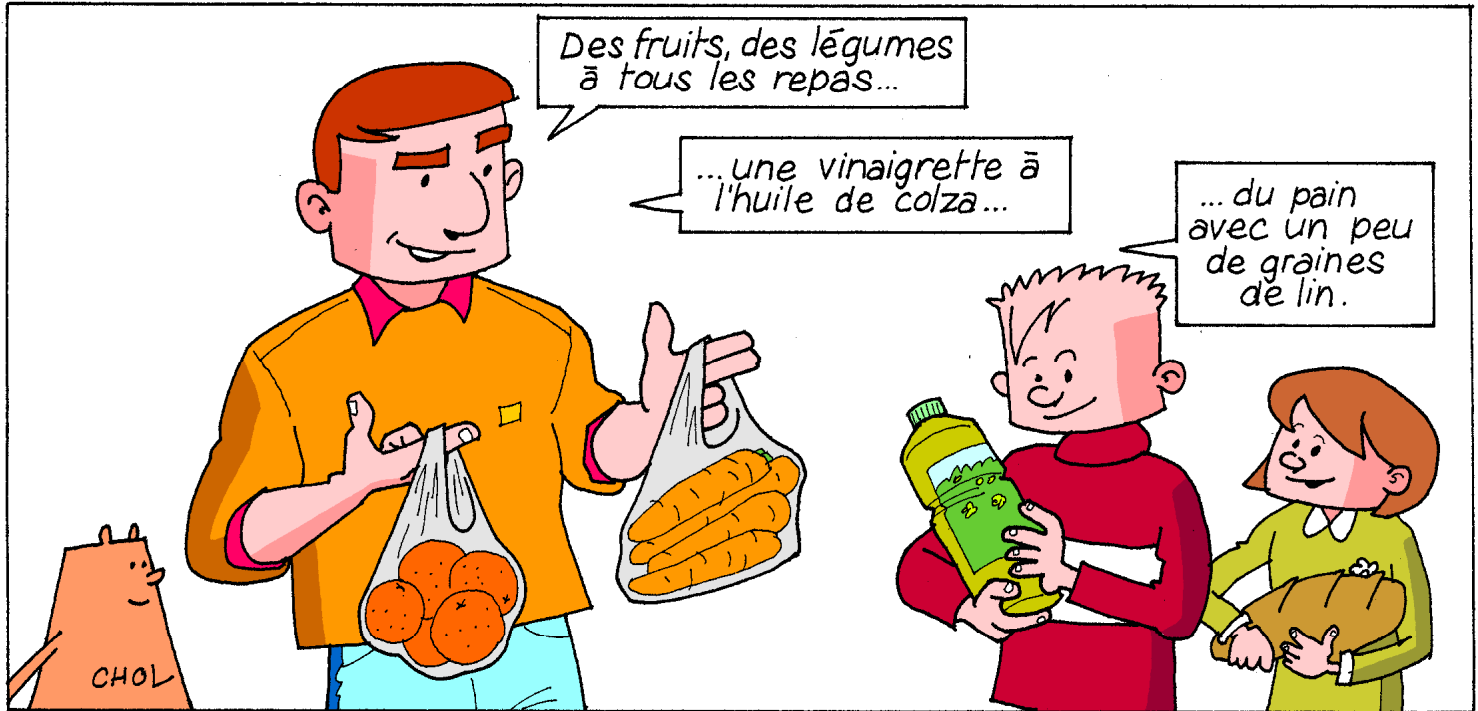
miam miam



Alors on remplace le mammouth par la viande Tradilin.



Et les herbes, fruits et graines sauvages que ton ancêtre cueillait, on les remplace par quoi?



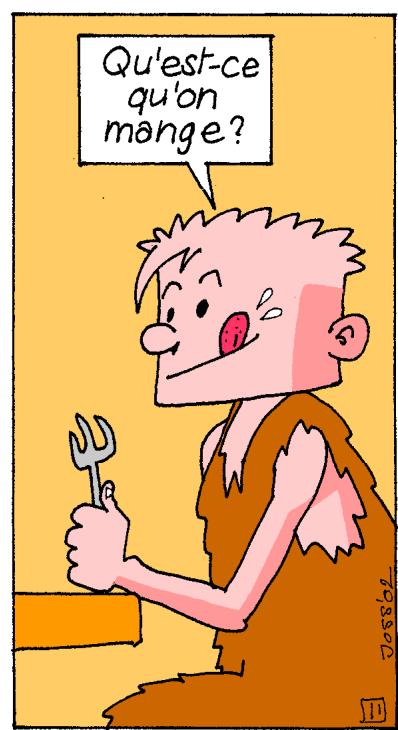
Des fruits, des légumes à tous les repas...

... une vinaigrette à l'huile de colza...

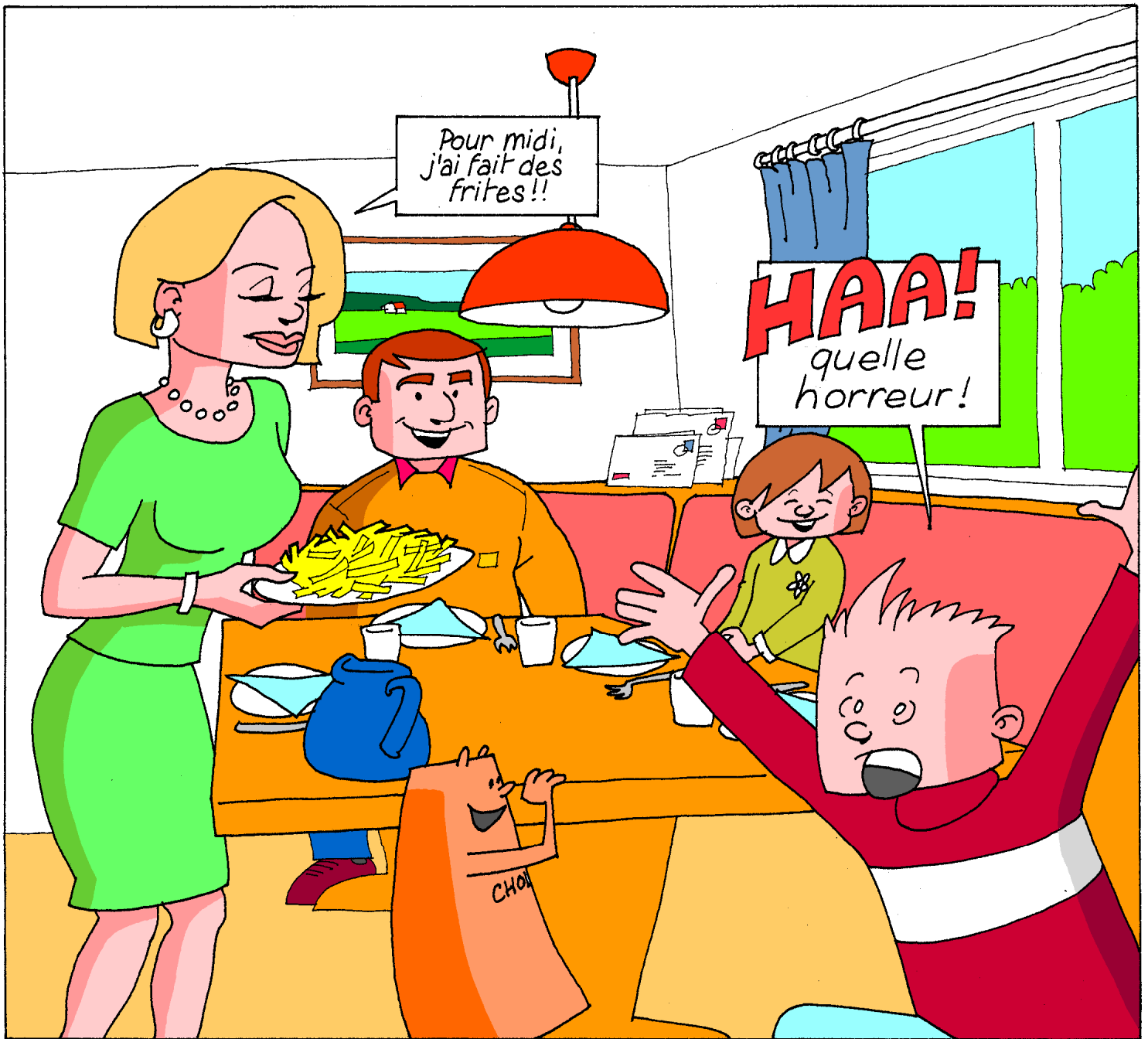
... du pain avec un peu de graines de lin.



Allez, super... à table! J'ai une faim de chasseur de mammouth!



Qu'est-ce qu'on mange?



Une chaîne alimentaire préservée, respectueuse des équilibres naturels



***Dans
nos campagnes***

**la réapparition de champs de lin qui
décorent nos paysages au printemps
avec leurs jolies fleurs bleues**

***Dans
nos élevages***

**des animaux sains et vigoureux
nourris d'herbe, de céréales, de
protéines végétales et de graines de
lin aux vertus bénéfiques pour le bien-
être et la fécondité**

***Dans
nos magasins***

**des produits laitiers, des viandes, des
œufs ou du pain mieux équilibrés
dans leur composition en acides gras
essentiels**

***Sur
nos tables***

**nos petits plats habituels encore plus
savoureux**

***Dans
notre corps***

**agit comme un régime santé sans
modifier nos habitudes alimentaires**

L'Association a pour vocation :

- d'organiser, de contrôler la filière et d'en assurer la certification
- de gérer les flux de matières du champs de lin à l'étal du distributeur
- de maîtriser la communication
- de valider et d'encourager la démarche scientifique.

Cette démarche de validation et de contrôle est symbolisée par son logo.



Le logo TradiLin[®] est apposé comme une marque de réassurance sur les produits de la filière, du sac de semences de lin à la plaque de beurre en passant par le sac d'aliment pour le bétail.

L'Association gère la marque TradiLin[®] et seuls les produits contrôlés et validés bénéficieront de ce label de reconnaissance.

Les outils de contrôle des flux et de maîtrise analytique sont définis par un organisme indépendant.

Le logo TradiLin[®] signifie que l'entreprise qui l'appose a adhéré au concept de traçabilité et de contrôles.

De plus, chaque partenaire de la filiale se conforme à un cahier des charges strict.

L'Association TradiLin[®] est le garant des valeurs éthiques et scientifiques qui donnent tout son sens à la démarche.



Association TradiLin

Grossfeldweg 2

8855 Wangen SZ

Tel. 055 450 60 60 - Fax 055 460 26 96

E-Mail: info@tradilin.ch - www.tradilin.ch

Président: Henri Kiefer

Gérant: Etienne Bendel

Nos membres (au 15.09.03):

Provimi Kliba SA

Trinova AG

Nährkosan Aco AG

Laiterie-fromagerie Le Maréchal

Société de laiterie de Granges-Marnand

Bernard Nicod, producteur de lin

Stöckli-Eier, Saland

Backerei Wuest, Wangen SZ

Agrano, Allchwil

Eier Hungerbühler, Flawil

Le comité scientifique:

Prof. Dr. med. Peter E. Ballmer, Médecin chef en médecine interne

Prof. Dr. Caspar Wenk, Institut des sciences animales, EPFZ

Prof. Dr. Richard Hurrell, Laboratoire de nutrition humaine, EPFZ