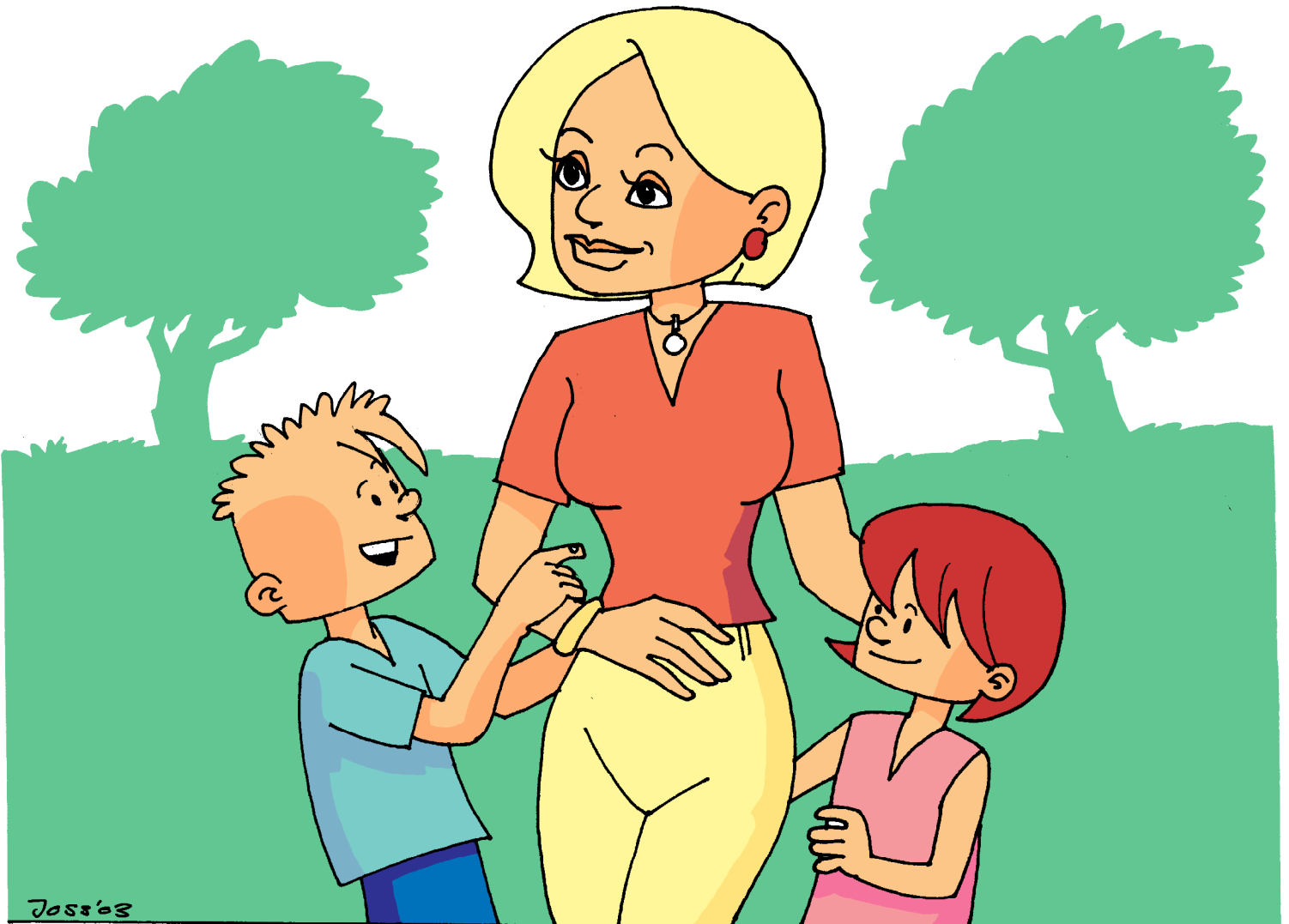
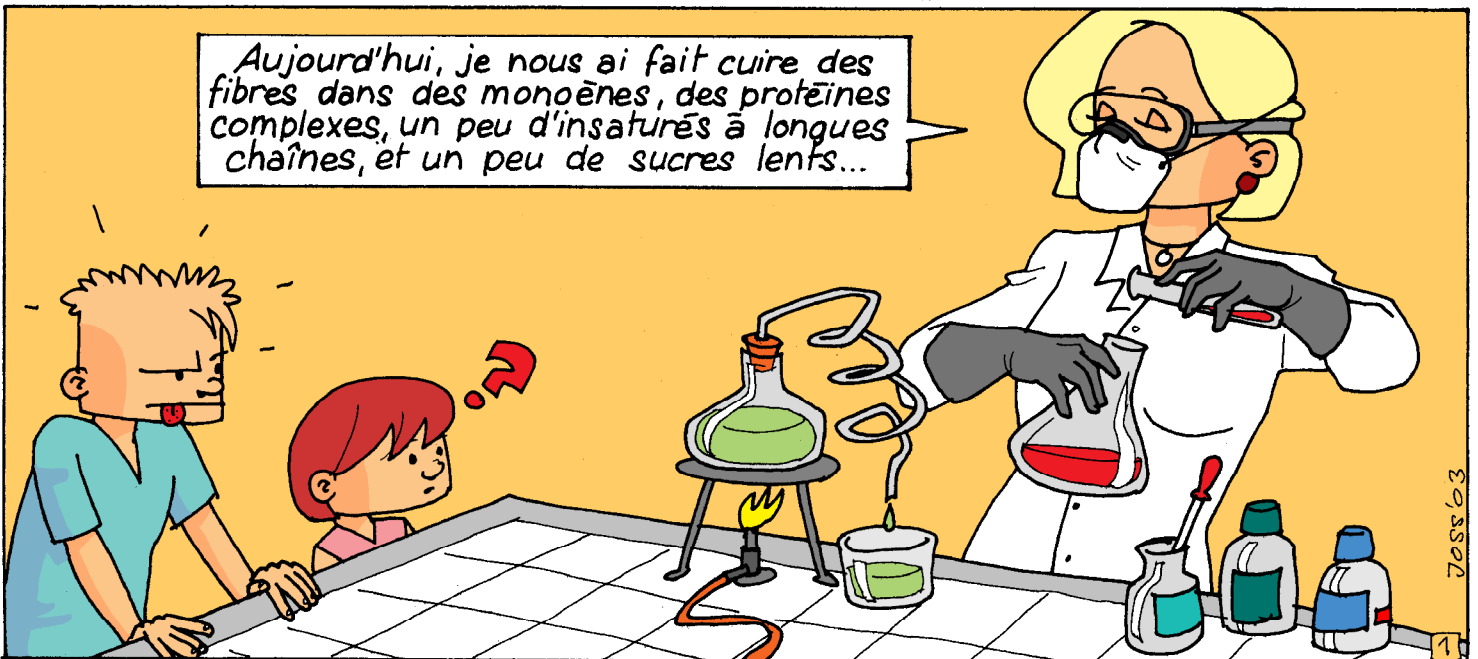
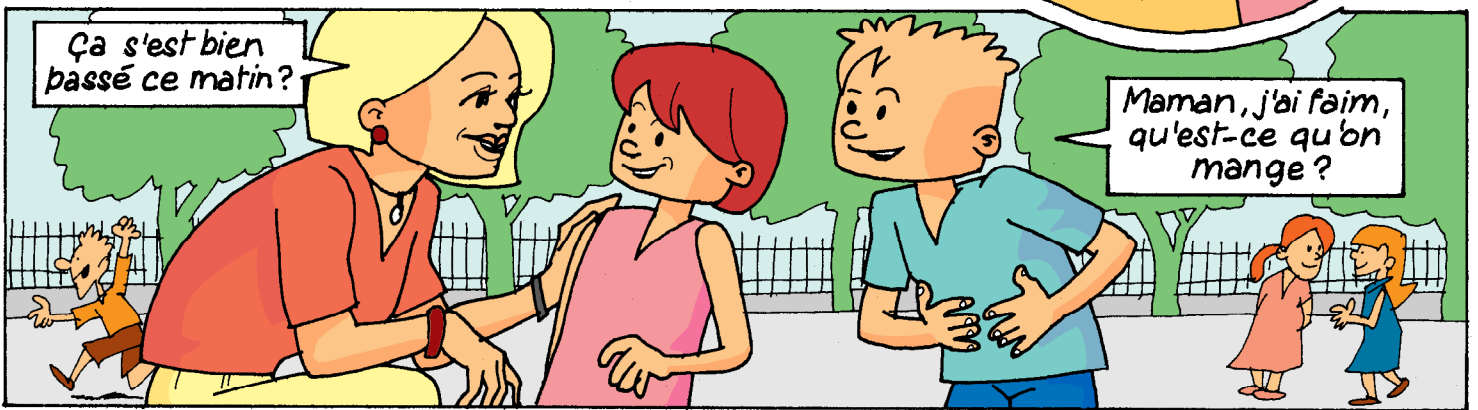
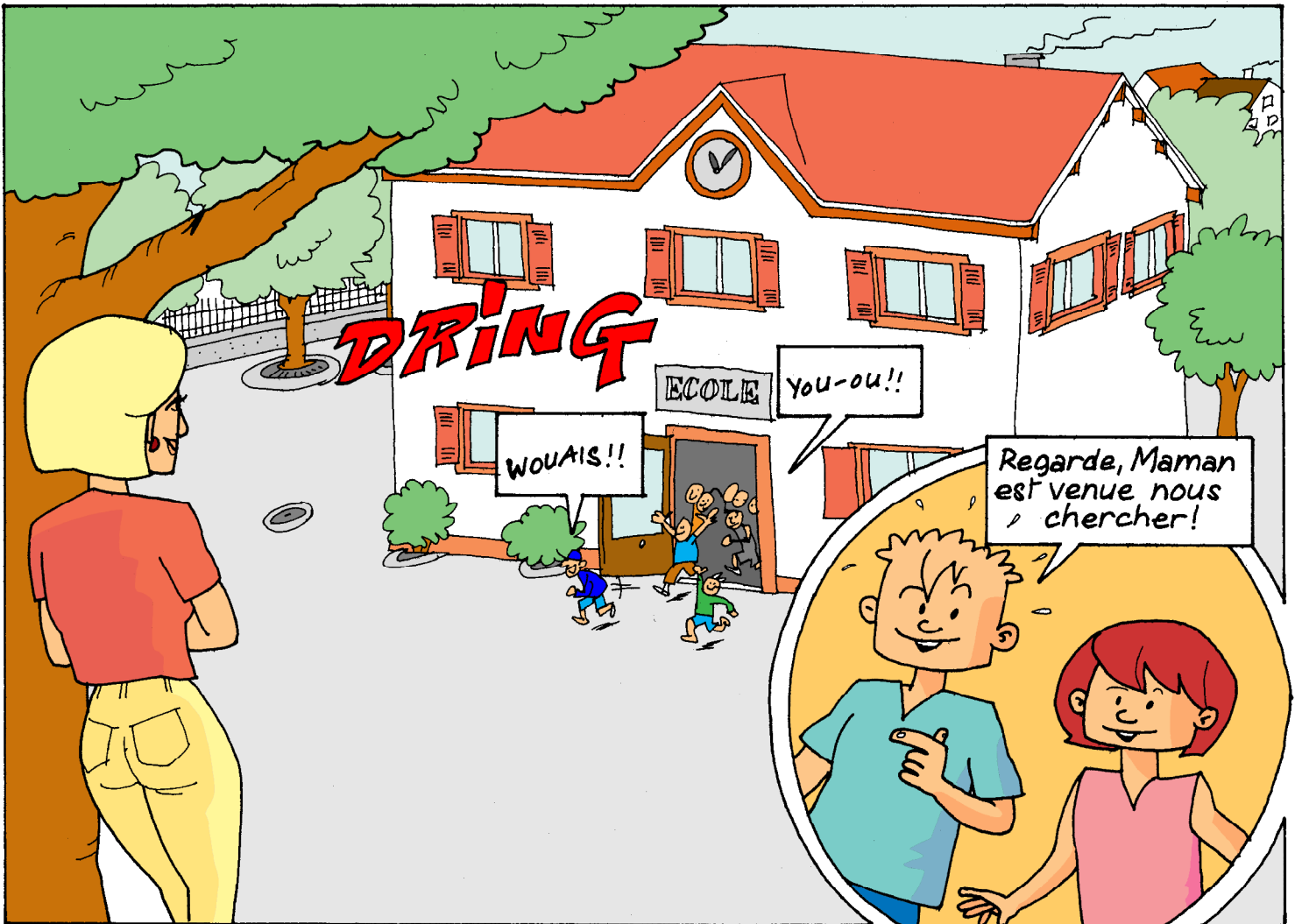
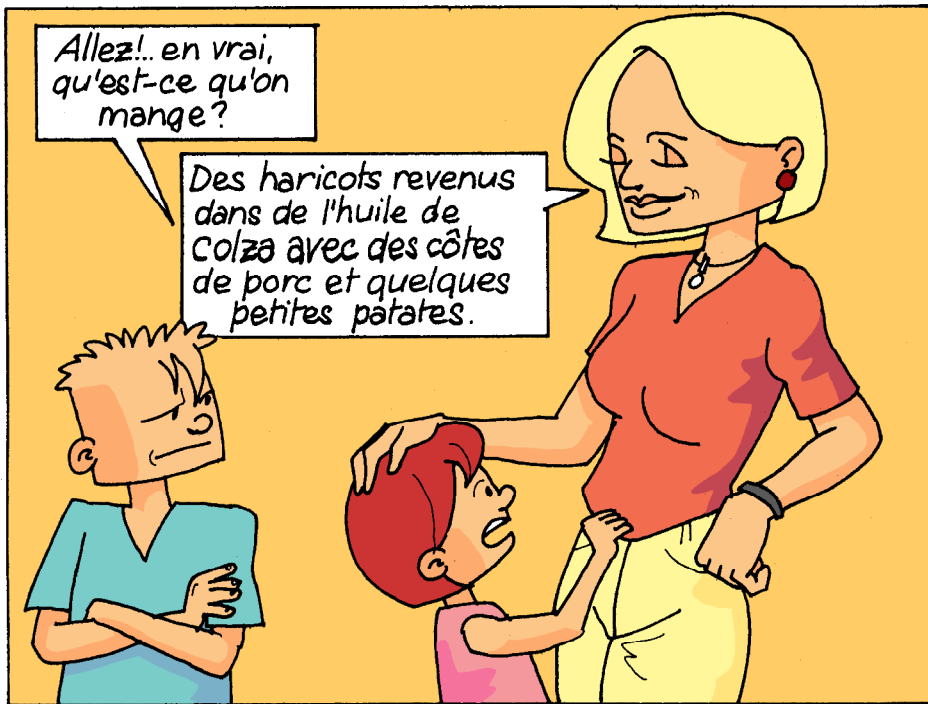


Dis Maman, ça veut dire quoi manger équilibré ?







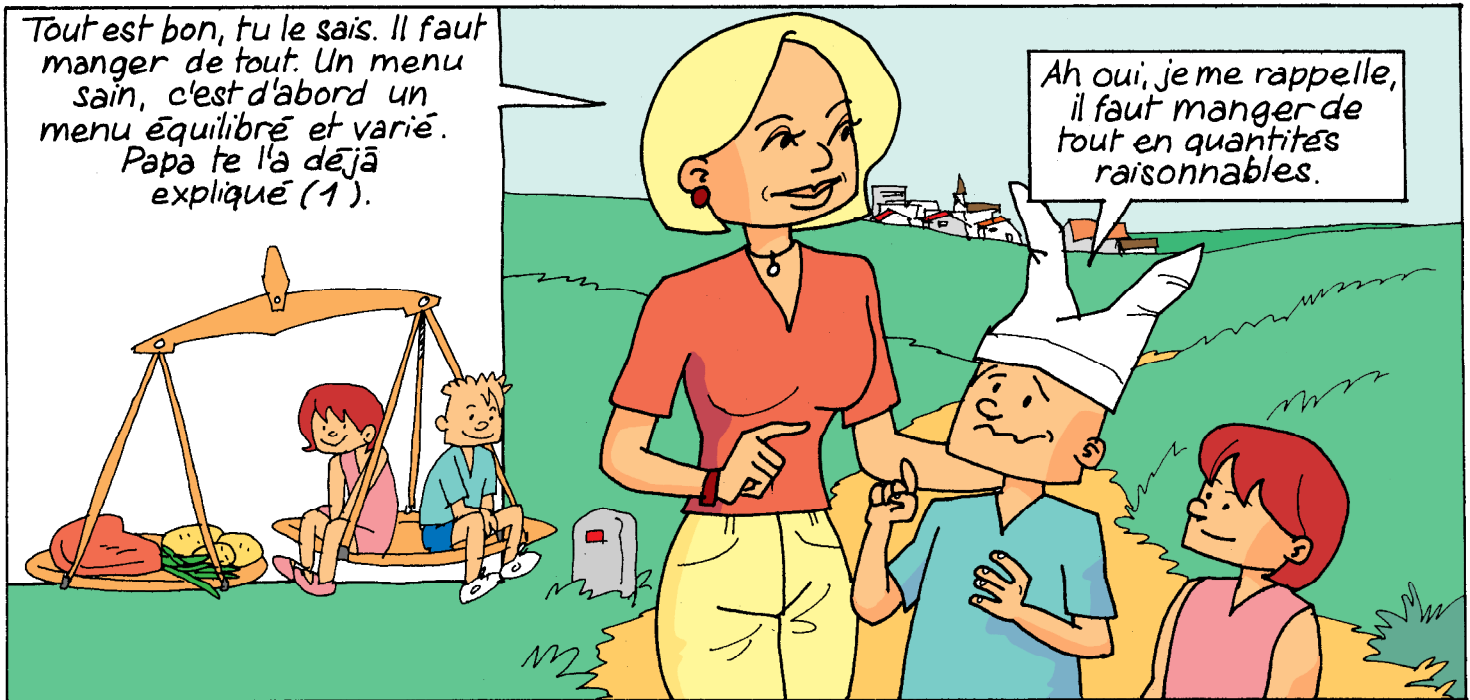


Allez!.. en vrai, qu'est-ce qu'on mange?

Des haricots revenus dans de l'huile de Colza avec des côtes de porc et quelques petites patates.

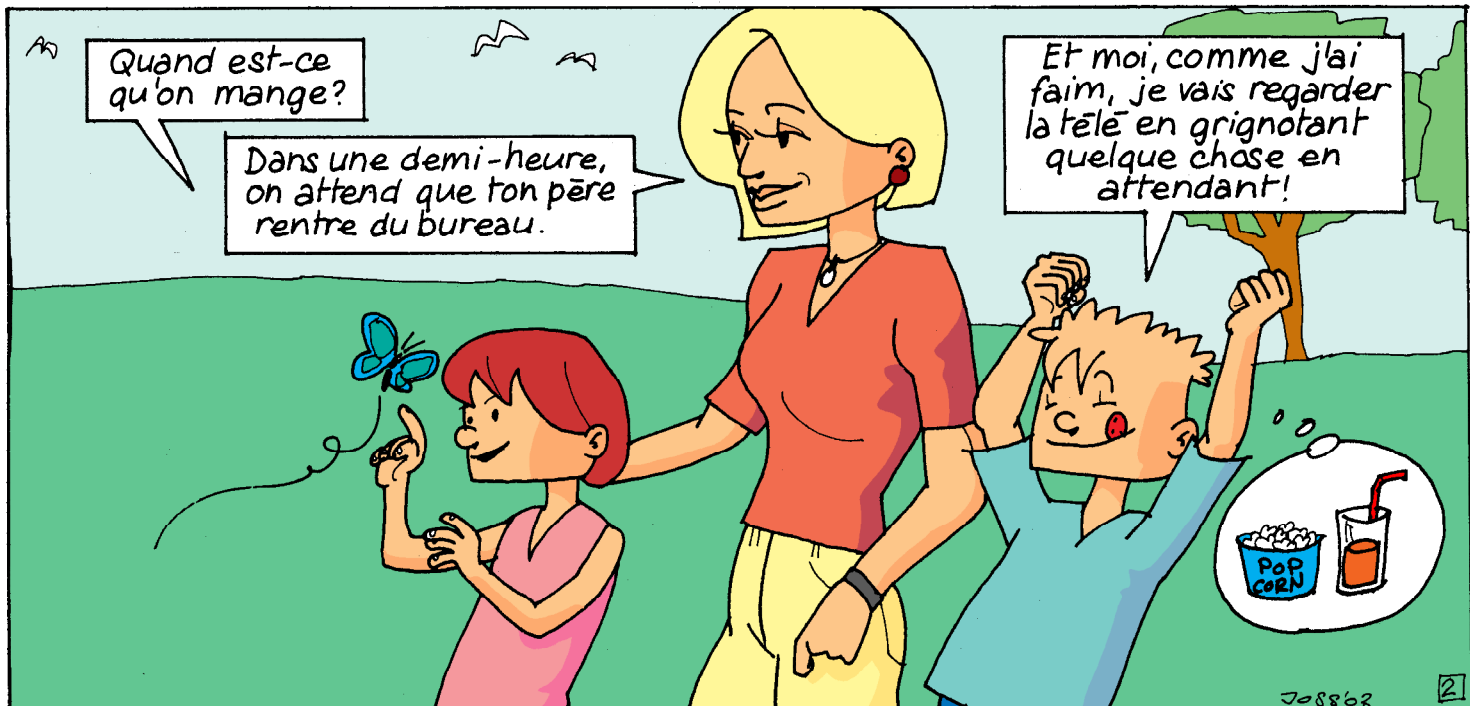


Et c'est bon pour nous, ça?



Tout est bon, tu le sais. Il faut manger de tout. Un menu sain, c'est d'abord un menu équilibré et varié. Papa te l'a déjà expliqué (1).

Ah oui, je me rappelle, il faut manger de tout en quantités raisonnables.



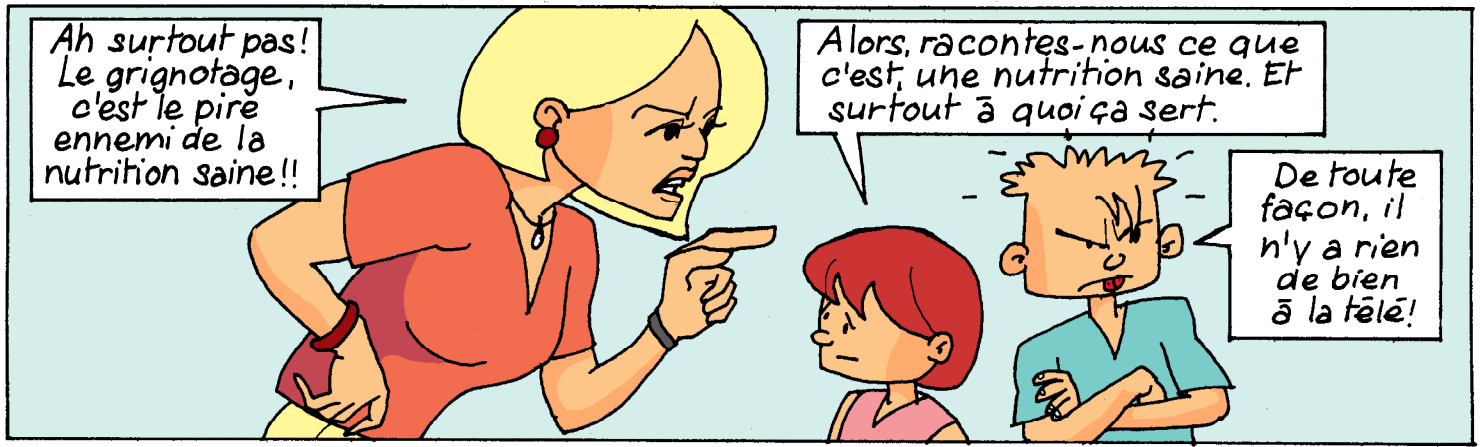
Quand est-ce qu'on mange?

Dans une demi-heure, on attend que ton père rentre du bureau.

Et moi, comme j'ai faim, je vais regarder la télé en grignotant quelque chose en attendant!



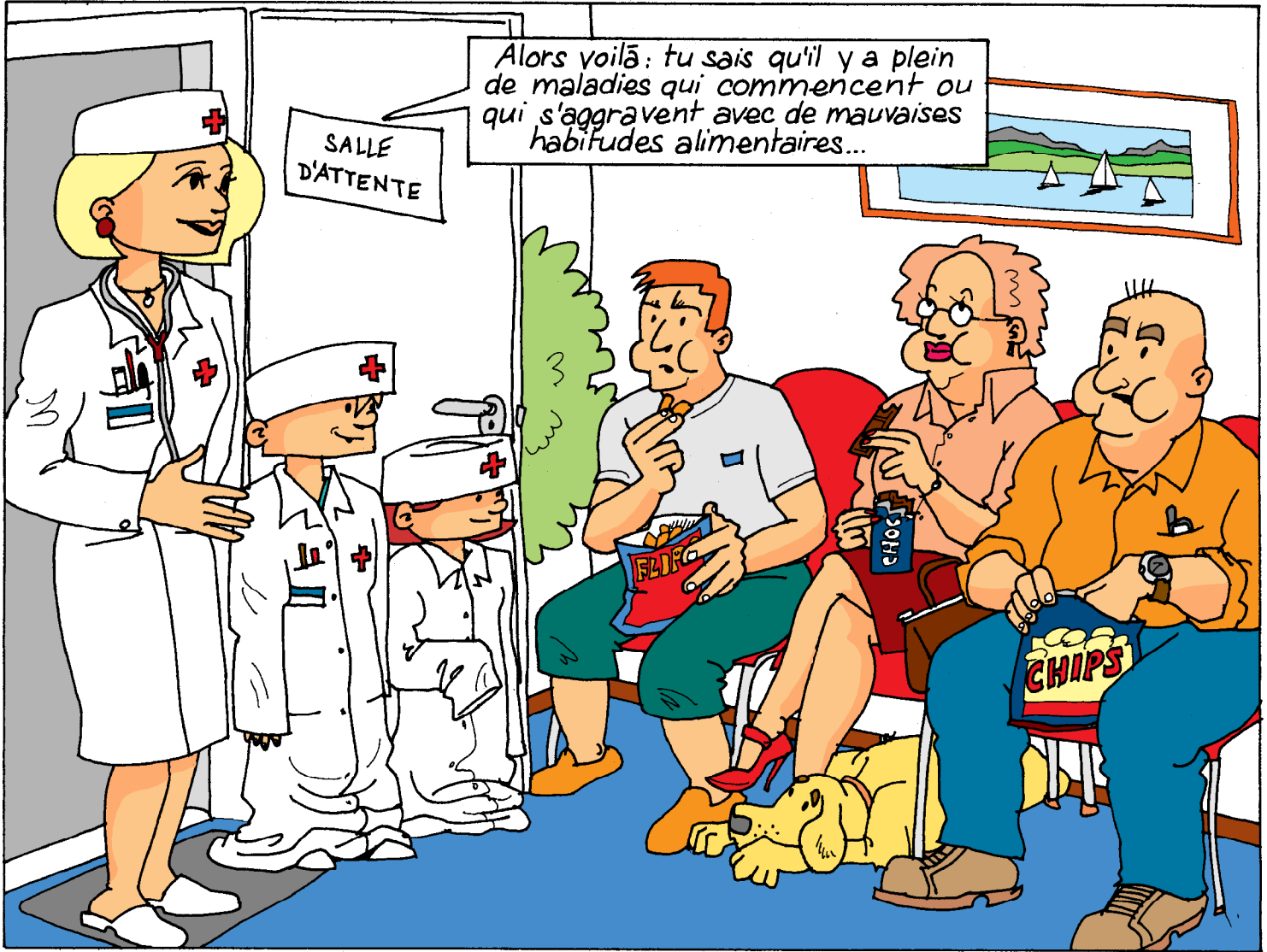
(1) v. tome 1 : c'est quoi un Oméga 3 ?



Ah surtout pas!
Le grignotage,
c'est le pire
ennemi de la
nutrition saine!!

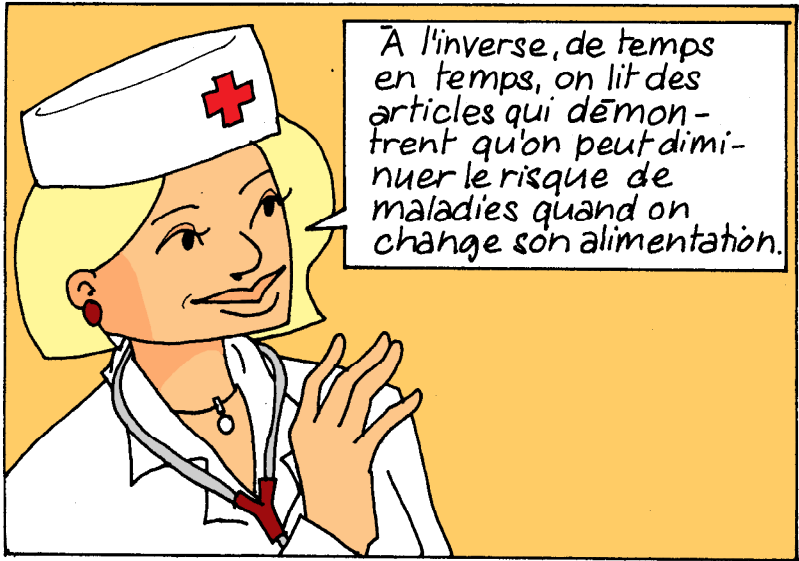
Alors, racontes-nous ce que
c'est, une nutrition saine. Et
surtout à quoi ça sert.

De toute
façon, il
n'y a rien
de bien
à la télé!



Alors voilà: tu sais qu'il y a plein
de maladies qui commencent ou
qui s'aggravent avec de mauvaises
habitudes alimentaires...

SALLE
D'ATTENTE



À l'inverse, de temps
en temps, on lit des
articles qui démon-
trent qu'on peut dimi-
nuer le risque de
maladies quand on
change son alimentation.

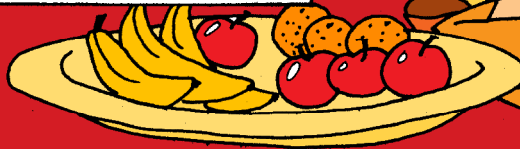


Jamais vu ces
articles dans
mes magazines
préférés!...

Evidemment, tu ne lis pas LANCET, une revue anglaise, la plus cotée au monde.

Tu y découvrirais qu'un médecin indien a donné à un groupe de patients cardiaques plus de fruits, légumes, graines, etc.. qu'à un autre groupe et qu'il a ainsi réduit de moitié le nombre d'accidents cardiaques (2).

D'abord, je ne lis pas les revues anglaises, et puis, tu sais, les scientifiques prouvent souvent tout et son contraire!



Oui, mais des médecins français avaient fait la même chose, il y a 10 ans, avec les mêmes résultats.

Je crois que tu en a déjà parlé...

C'était l'essai de Lyon sur le "régime crétois" (3).

2005/03

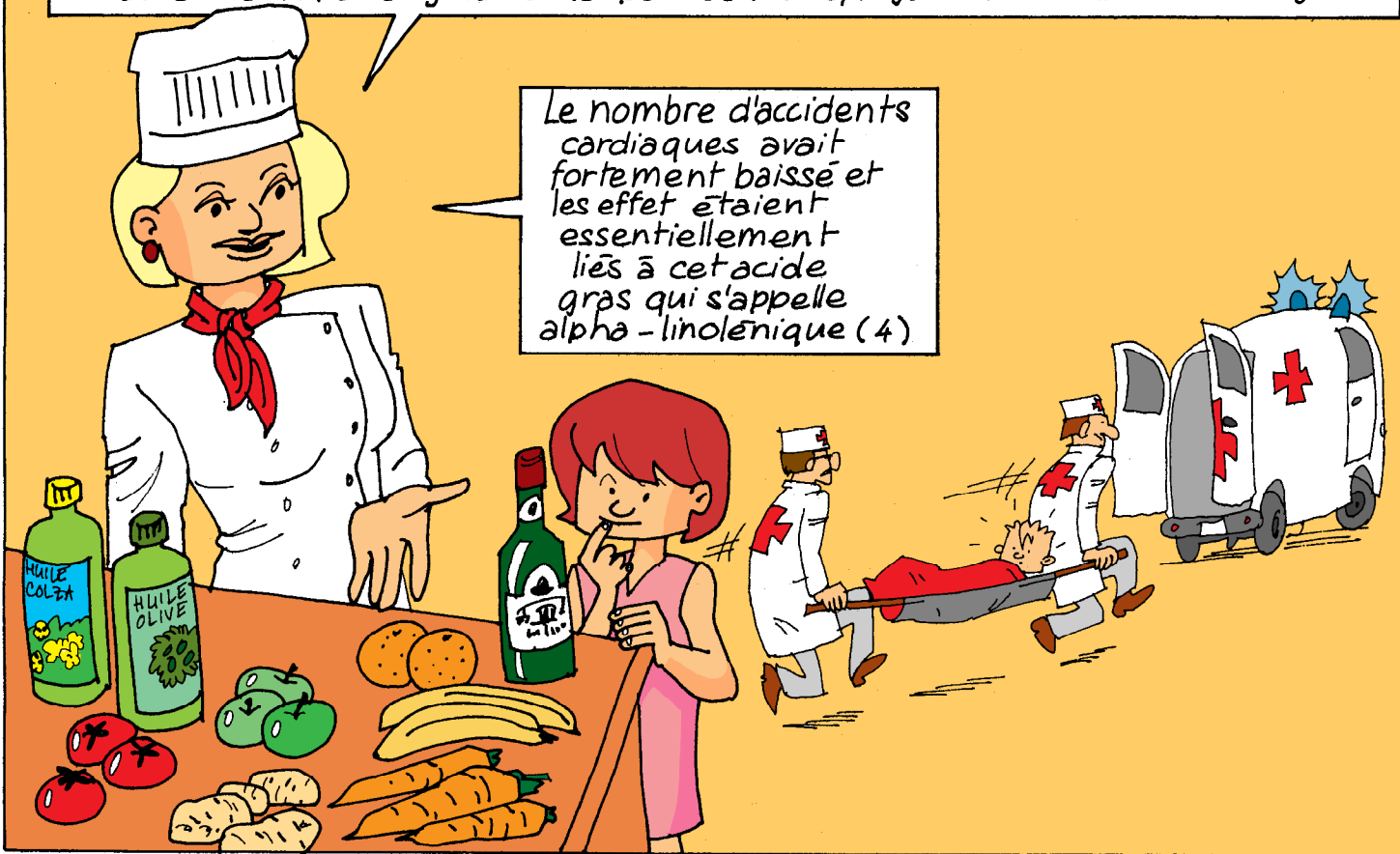
(2) LANCET, nov. 2002 : Singh et al.

(3) LANCET, 1994 : De Lorgeril et al.

4

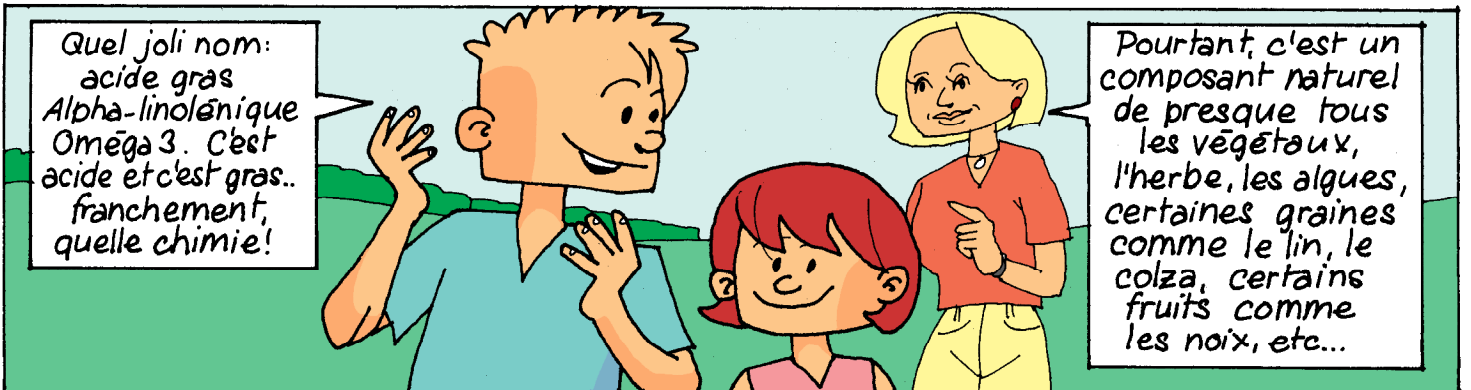
C'est ça. Un régime méditerranéen riche en acide alpha-linolénique Oméga 3. Les médecins de Lyon avaient remplacé l'huile de tournesol par des huiles de colza et d'olive, et augmenté la part de fruits, légumes et de... de vin rouge!

Le nombre d'accidents cardiaques avait fortement baissé et les effets étaient essentiellement liés à cet acide gras qui s'appelle alpha-linolénique (4)



Quel joli nom: acide gras Alpha-linolénique Oméga 3. C'est acide et c'est gras.. franchement, quelle chimie!

Pourtant, c'est un composant naturel de presque tous les végétaux, l'herbe, les algues, certaines graines comme le lin, le colza, certains fruits comme les noix, etc...

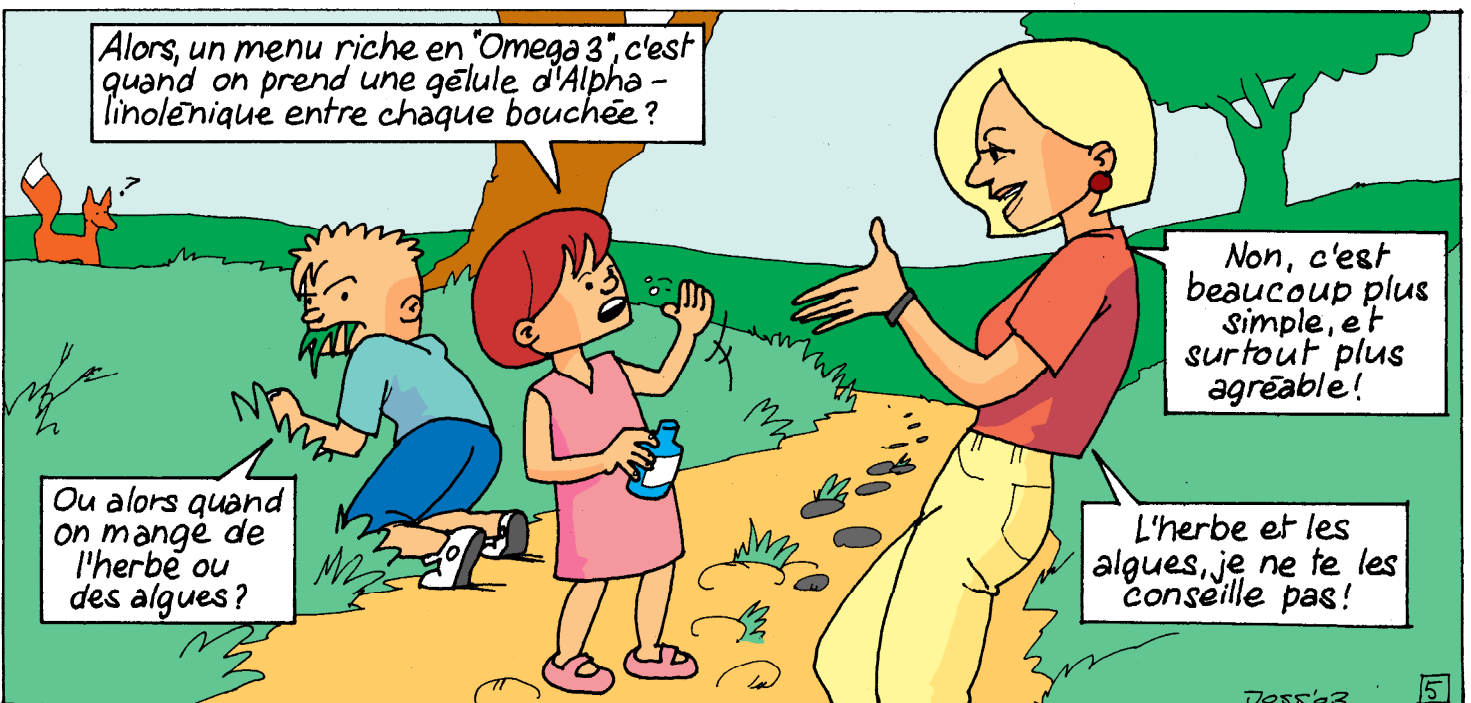


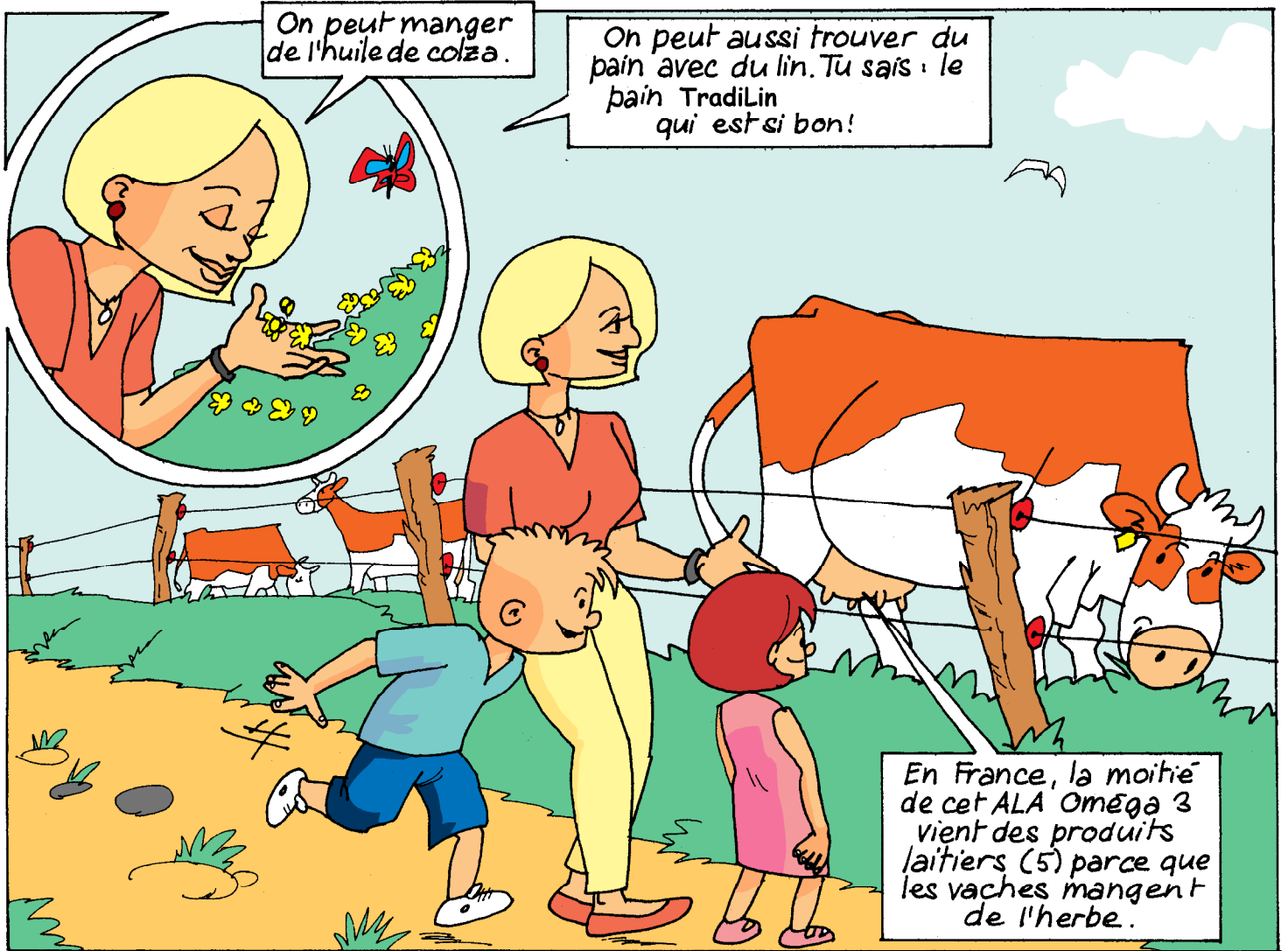
Alors, un menu riche en "Omega 3", c'est quand on prend une gélule d'Alpha-linolénique entre chaque bouchée?

Non, c'est beaucoup plus simple, et surtout plus agréable!

Ou alors quand on mange de l'herbe ou des algues?

L'herbe et les algues, je ne te les conseille pas!

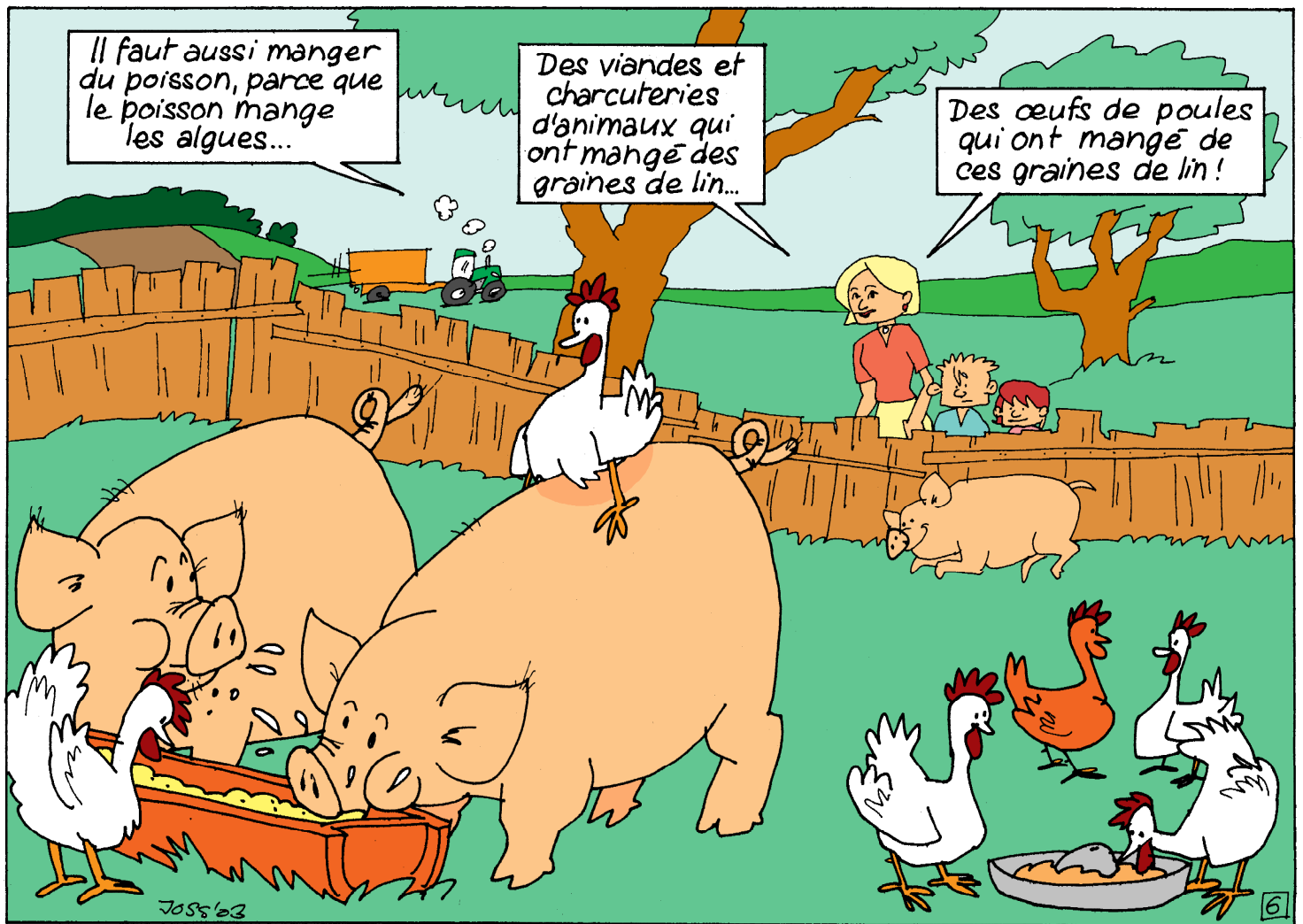




On peut manger de l'huile de colza.

On peut aussi trouver du pain avec du lin. Tu sais : le pain TradiLin qui est si bon!

En France, la moitié de cet ALA Oméga 3 vient des produits laitiers (5) parce que les vaches mangent de l'herbe.

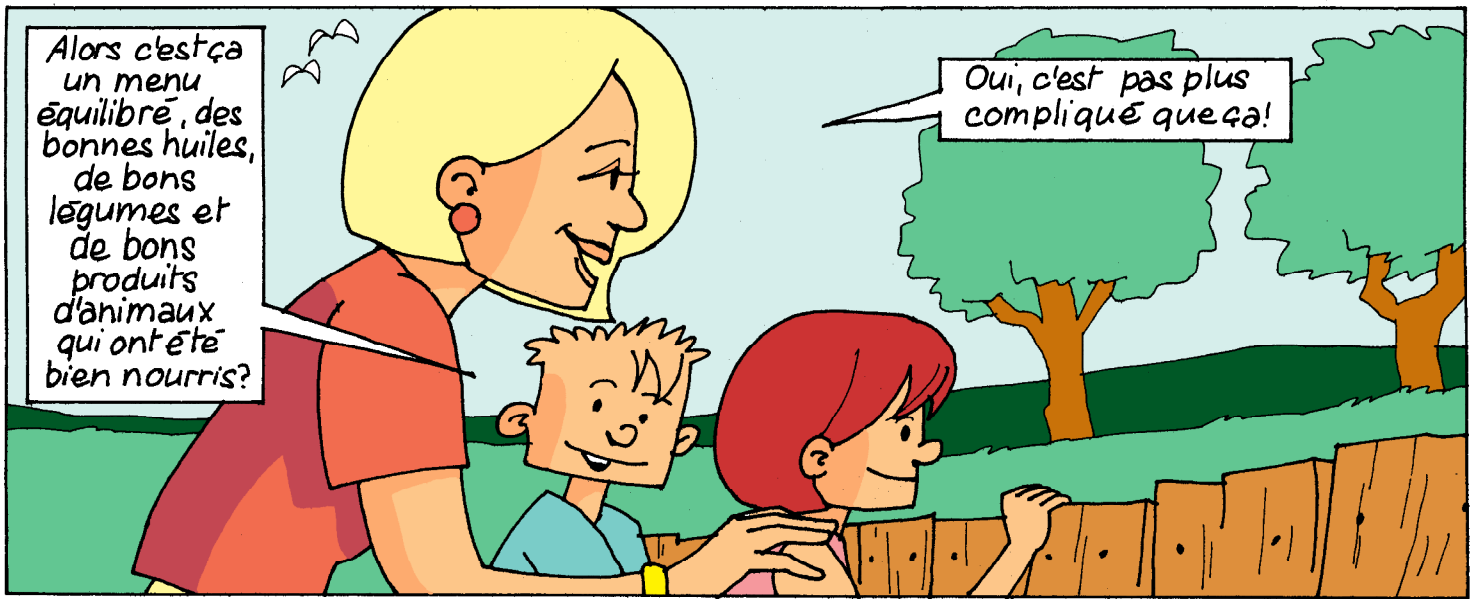


Il faut aussi manger du poisson, parce que le poisson mange les algues...

Des viandes et charcuteries d'animaux qui ont mangé des graines de lin...

Des œufs de poules qui ont mangé de ces graines de lin!

Joss 63

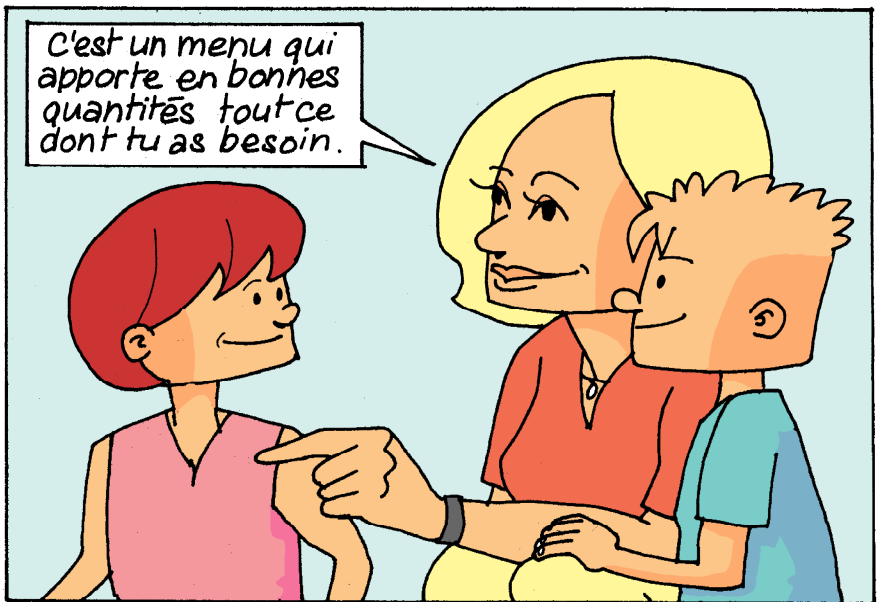


Alors c'est ça un menu équilibré, des bonnes huiles, de bons légumes et de bons produits d'animaux qui ont été bien nourris?

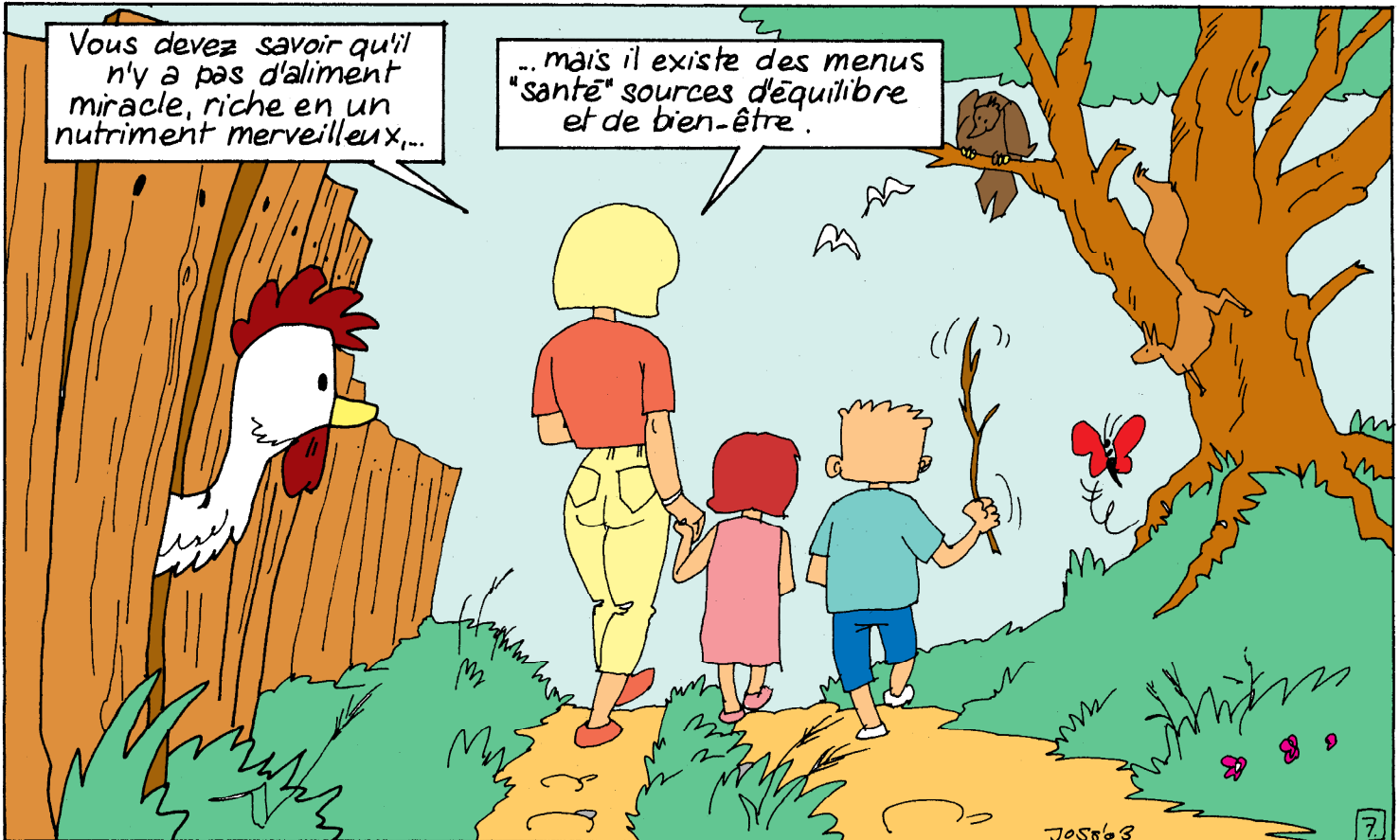
Oui, c'est pas plus compliqué que ça!



C'est quoi un menu Tradilin qui allie Plaisir, Equilibre et Nutrition, dont tout le monde parle?

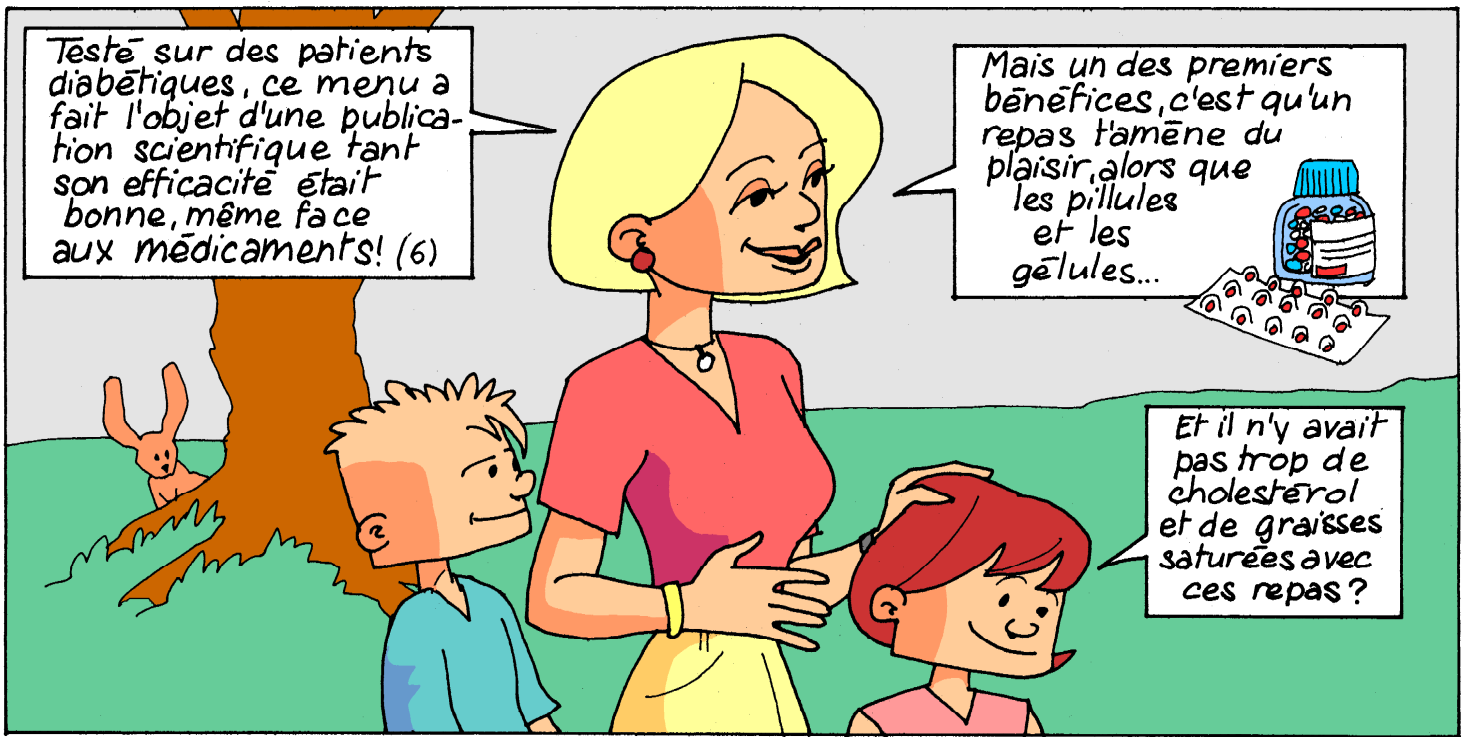


C'est un menu qui apporte en bonnes quantités tout ce dont tu as besoin.



Vous devez savoir qu'il n'y a pas d'aliment miracle, riche en un nutriment merveilleux,...

... mais il existe des menus "santé" sources d'équilibre et de bien-être.

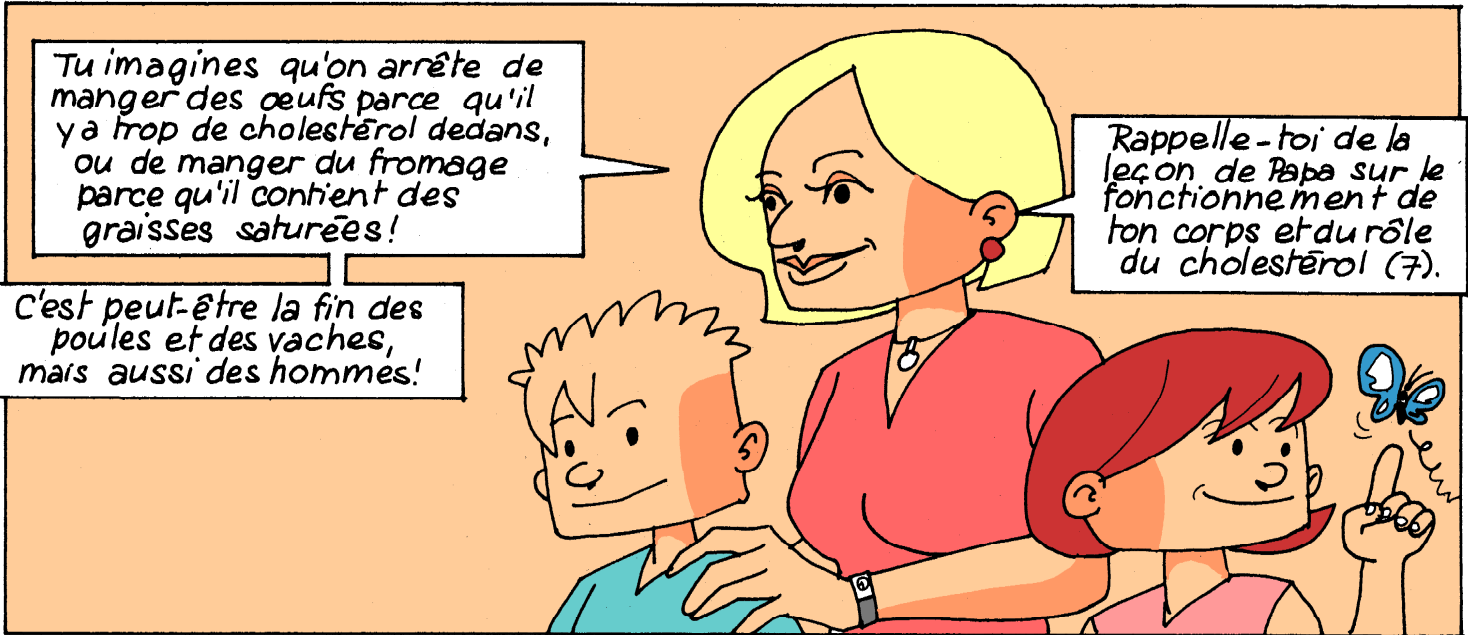


Testé sur des patients diabétiques, ce menu a fait l'objet d'une publication scientifique tant son efficacité était bonne, même face aux médicaments! (6)

Mais un des premiers bénéfices, c'est qu'un repas t'amène du plaisir, alors que les pillules et les gélules...



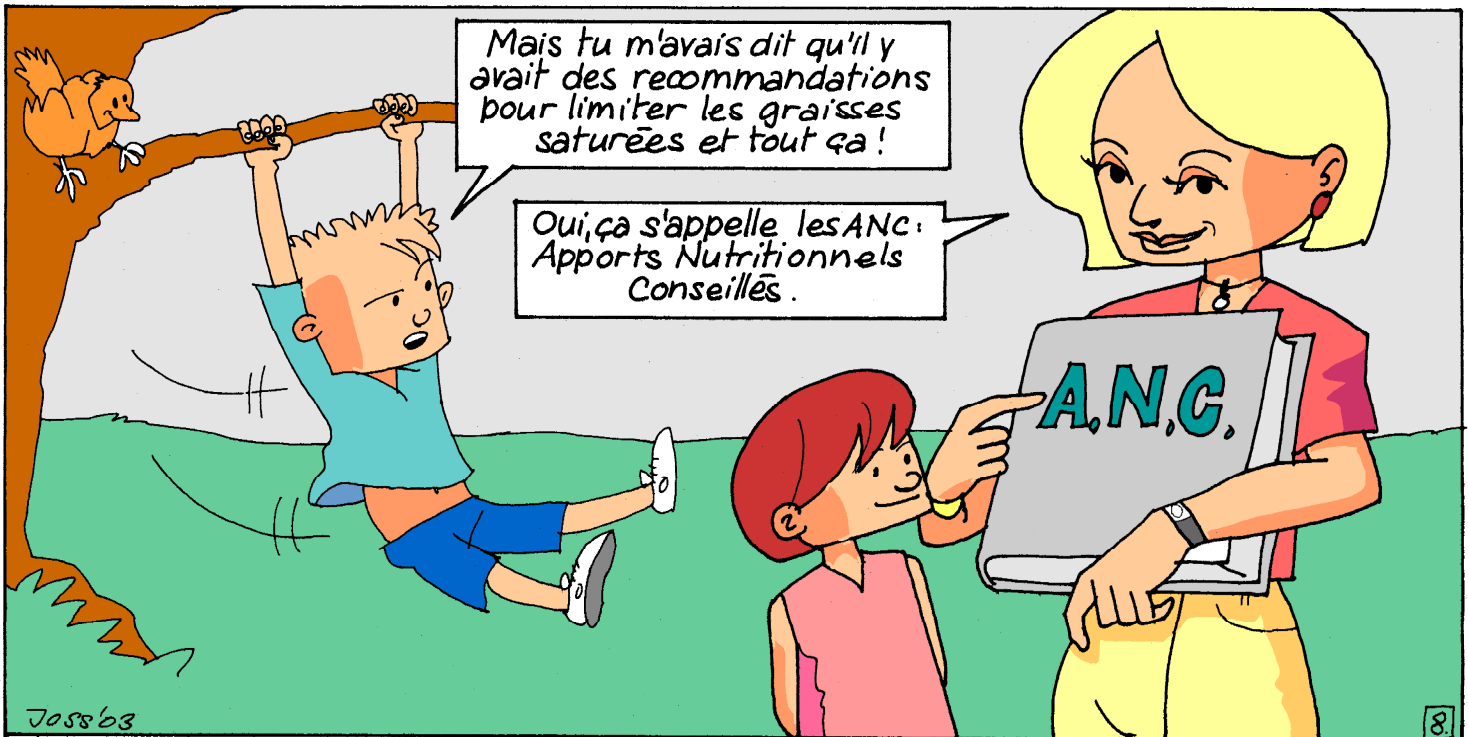
Et il n'y avait pas trop de cholestérol et de graisses saturées avec ces repas?



Tu imagines qu'on arrête de manger des œufs parce qu'il y a trop de cholestérol dedans, ou de manger du fromage parce qu'il contient des graisses saturées!

Rappelle-toi de la leçon de Papa sur le fonctionnement de ton corps et du rôle du cholestérol (7).

C'est peut-être la fin des poules et des vaches, mais aussi des hommes!



Mais tu m'avais dit qu'il y avait des recommandations pour limiter les graisses saturées et tout ça!

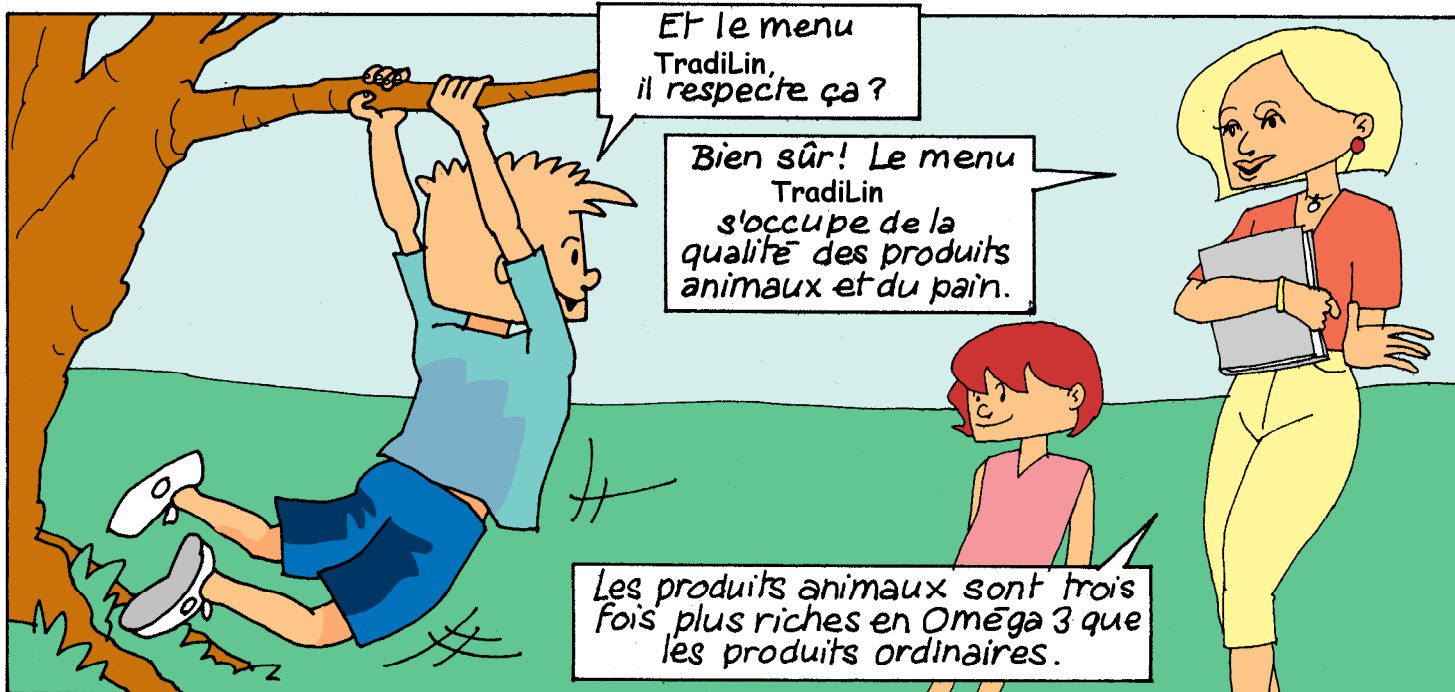
Oui, ça s'appelle les A.N.C. Apports Nutritionnels Conseillés.





Mais c'est pour un menu complet, pas pour un aliment :

Pas plus de 30% d'énergie sous forme de graisses, pas plus de 30% de graisses saturées dans les graisses totales, 2g d'Oméga 3 par jour, etc, etc... (8)



Et le menu TradiLin, il respecte ça ?

Bien sûr ! Le menu TradiLin s'occupe de la qualité des produits animaux et du pain.

Les produits animaux sont trois fois plus riches en Oméga 3 que les produits ordinaires.



Et surtout, ils sont beaucoup moins riches en graisses saturées que les autres. 30% de graisses saturées en moins dans les produits laitiers, ce qui est énorme.



Ainsi, tu dois manger les légumes, les fruits, les sucres lents, etc.. qui te sont nécessaires, et quand tu choisis de manger des produits animaux, choisis ceux qui portent le logo TradiLin, avec la fleur de lin.

208808

(8) ANC Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, 2001.

Ce n'est pas une raison pour en manger plus, bien sûr, mais si tu manges ceux-là, sans rien changer, tu manges plus de "bonnes graisses" et moins de "mauvaises graisses".

Par exemple, qu'est-ce qu'il y a dans un repas TradiLin ?

Il y a des fruits, des légumes, des féculents en quantités raisonnables.

Il y a de l'huile de colza pour l'assaisonnement et de l'huile d'olive pour la cuisson.

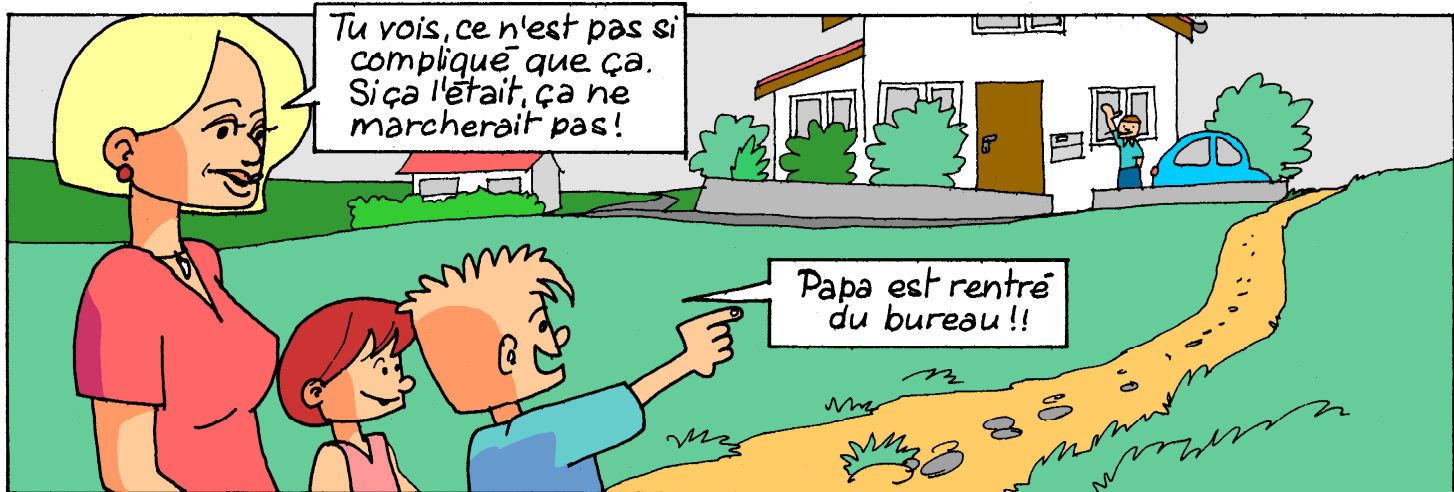
Il y a du poisson une à deux fois par semaine.

Il y a chaque jour une portion de fromage TradiLin.

Il y a des oeufs de temps en temps (deux fois par semaine).

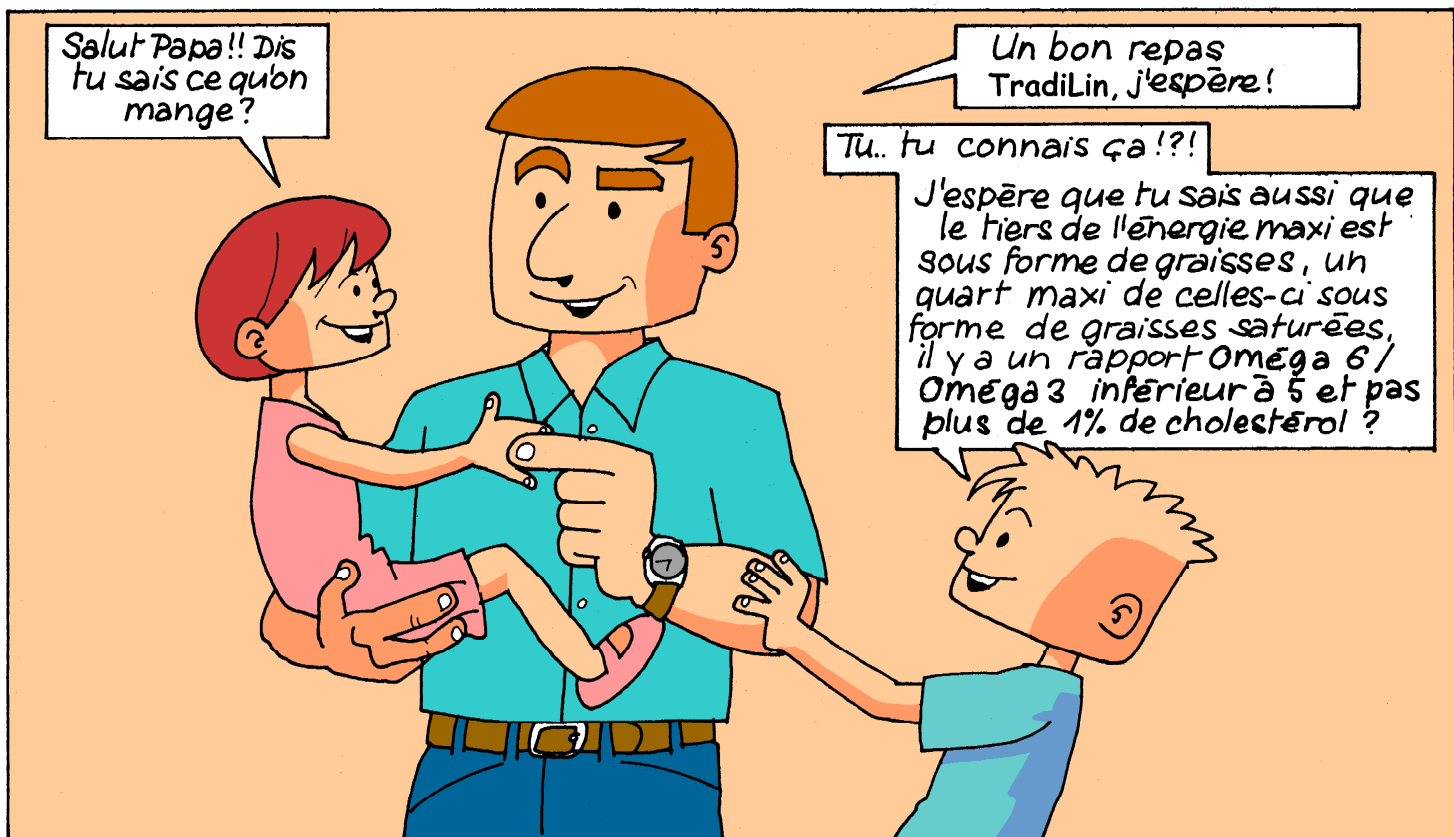
Il y a chaque jour 20 grammes de beurre BBC sur vos tartines ou sur vos légumes.

Il y a à chaque repas une bonne tranche de ce bon pain TradiLin qui contient aussi des fibres.



Tu vois, ce n'est pas si compliqué que ça. Si ça l'était, ça ne marcherait pas!

Papa est rentré du bureau!!

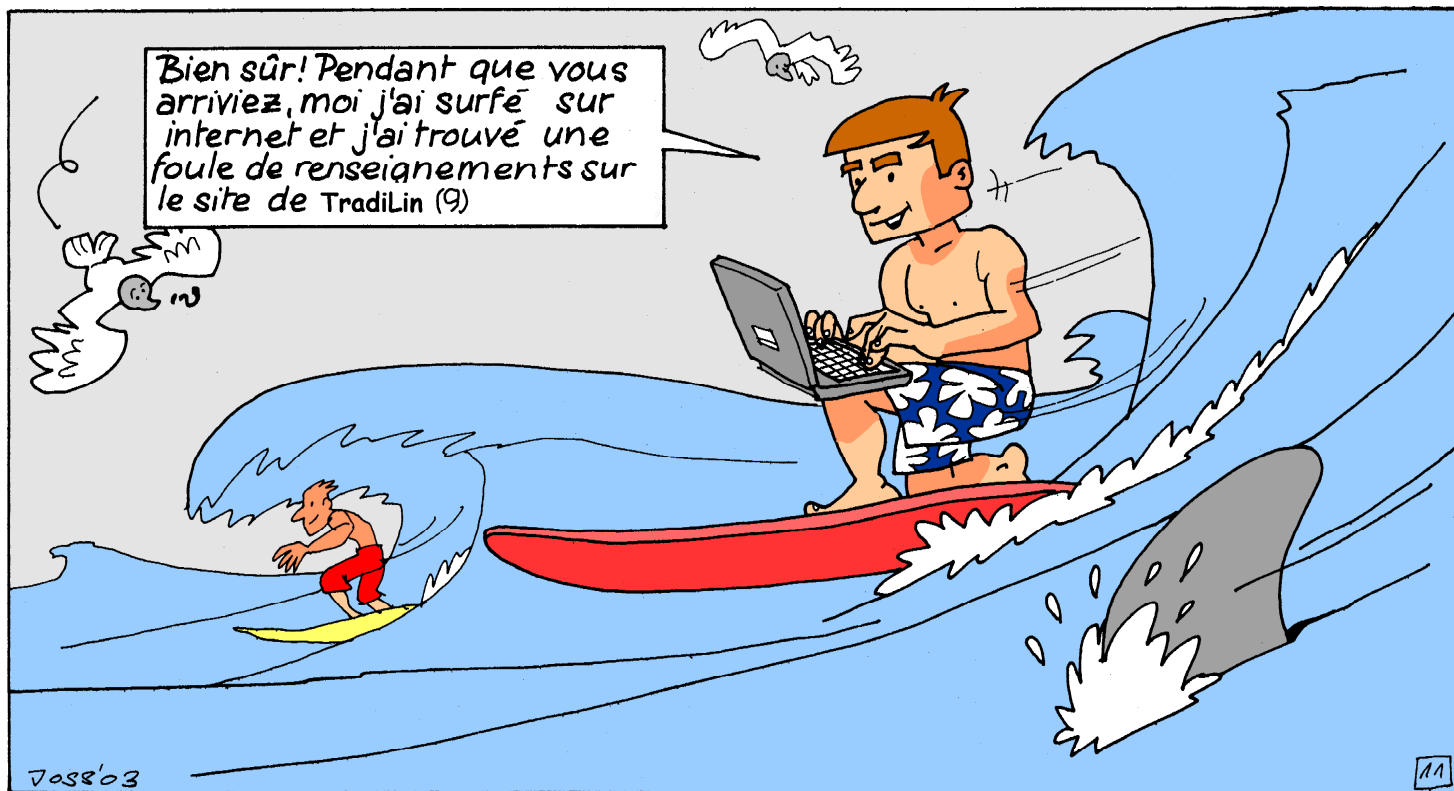


Salut Papa!! Dis tu sais ce qu'on mange?

Un bon repas Tradilin, j'espère!

Tu.. tu connais ça!?!

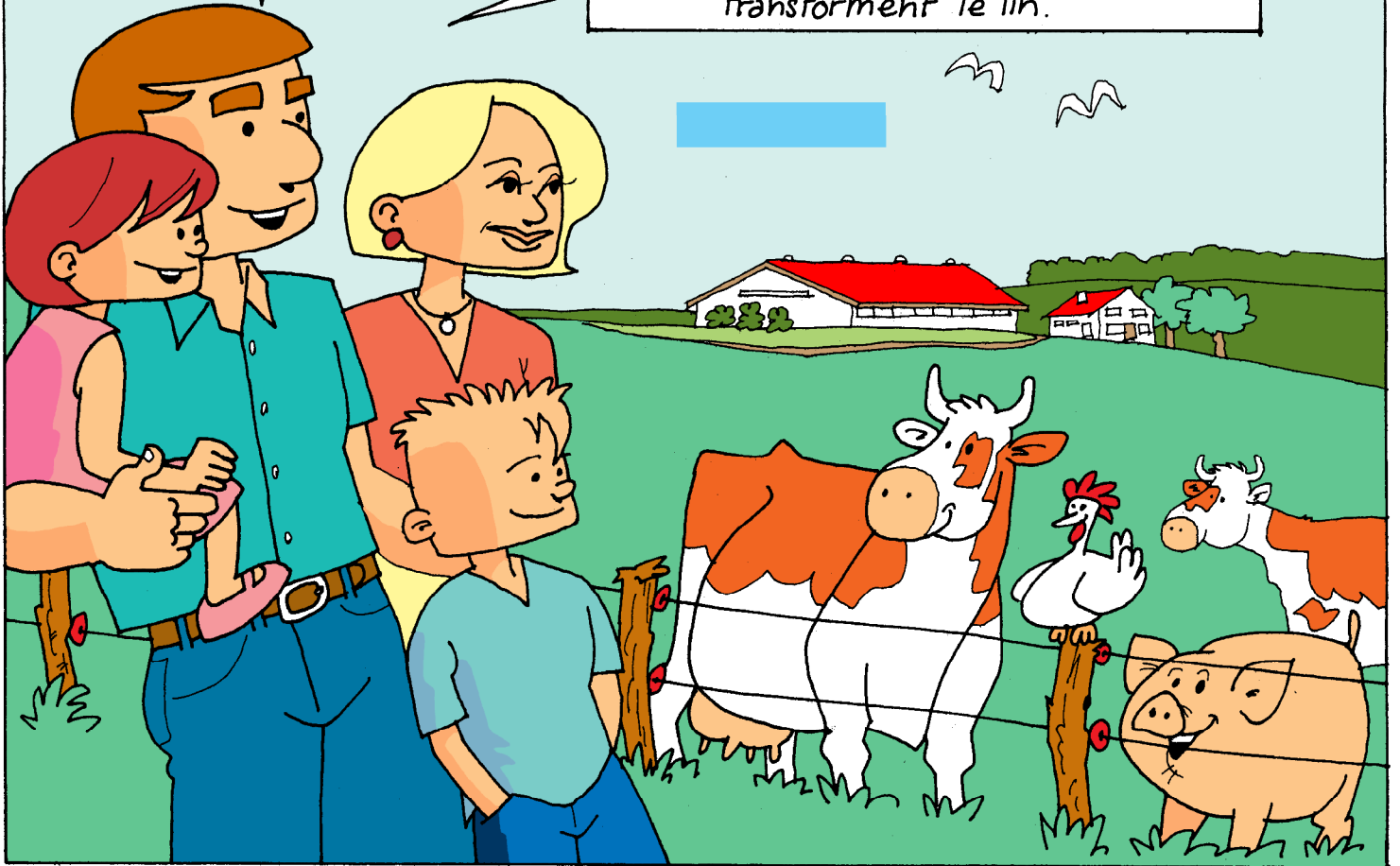
J'espère que tu sais aussi que le tiers de l'énergie maxi est sous forme de graisses, un quart maxi de celles-ci sous forme de graisses saturées, il y a un rapport Oméga 6 / Oméga 3 inférieur à 5 et pas plus de 1% de cholestérol ?



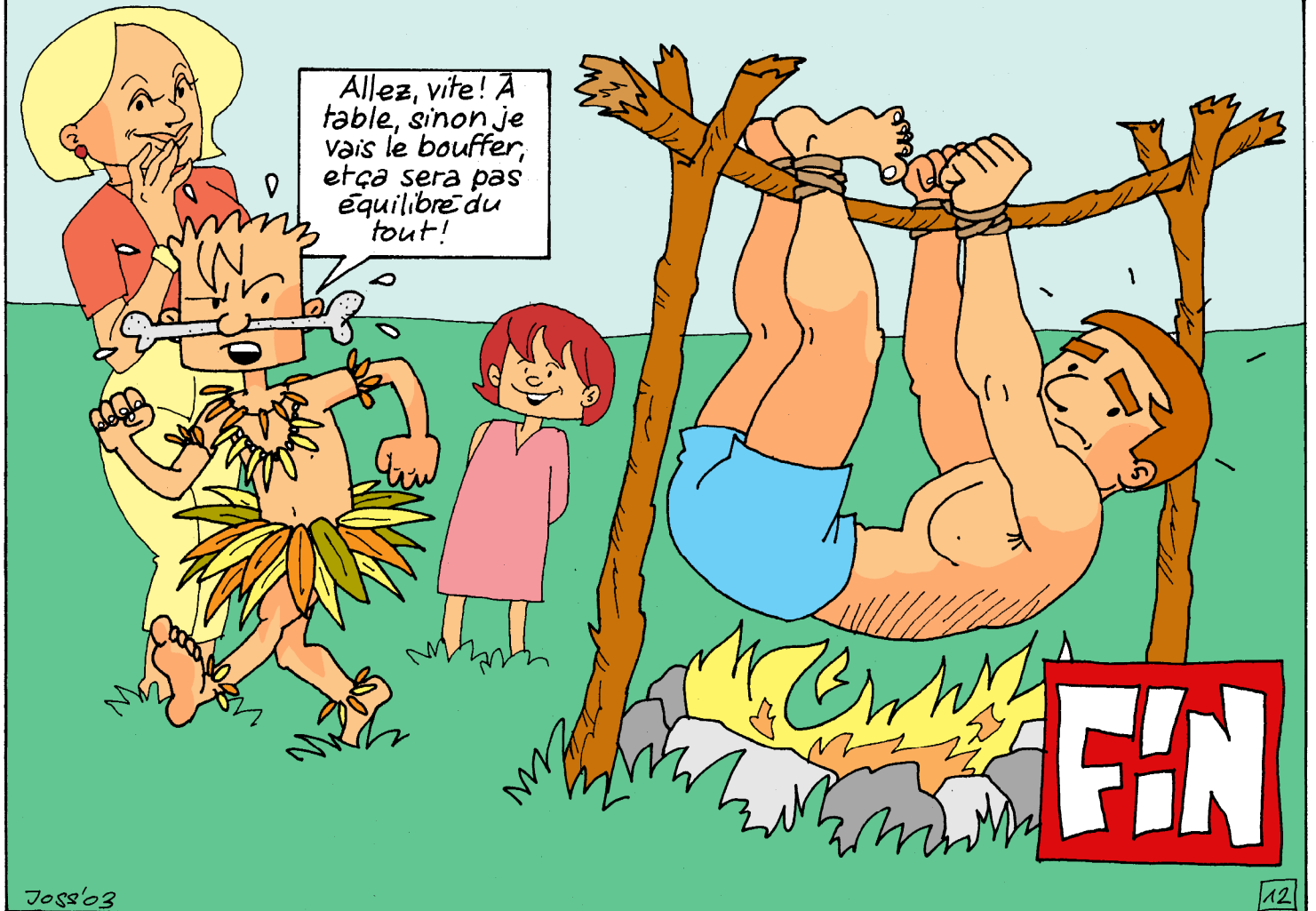
Bien sûr! Pendant que vous arriviez, moi j'ai surfé sur internet et j'ai trouvé une foule de renseignements sur le site de Tradilin (9)

Et ainsi, j'ai tout compris à TradiLin.

Pour que ce soit aussi bon, il a fallu que des animaux soient en forme, que des hommes passionnés cultivent et transforment le lin.



Allez, vite! À table, sinon je vais le bouffer, et ça sera pas équilibré du tout!



Pain TradiLin®



dès juin 2004 dans toutes les bonnes boulangeries

Informations:

Agrano AG

Ringstrasse 19

CH-4123 Allschwil/Basel

Téléphone service clients: 061-487 72 00

Fromage TradiLin® « Le Maréchal »



Savoir-Faire et tradition

Informations:

Fromagerie Le Maréchal

Monsieur J.-M. Rapin

rue du collège

1523 Granges-près-Marnand VD

Tel: +41 (026) 668 12 88

Ouefs TradiLin®



Plaisir et bien-être

dès Mai dans toutes les filiales Spar

Informations:

Eier und Eiprodukte • Toggenburgerstrasse 23 • CH-9230 Flawil

Tel. 071 394 12 12 • Fax 071 394 12 94 • E-Mail: info@eiswiss.ch



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 31.12.03):

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