



# Thomas Epicum, expliquez-nous l'équilibre Omega 6 / Omega 3 !

Il y a 2500 ans, Hippocrate affirmait déjà : « *La Santé requiert la connaissance de la constitution primaire de l'homme (la génétique) et des effets des différents aliments, à la fois ceux qui lui sont naturels et ceux résultant de l'intelligence humaine (les aliments transformés actuels). Mais manger n'est pas suffisant pour être en bonne santé. L'acte doit s'accompagner d'exercices, dont les effets doivent également être connus. C'est la combinaison de ces deux éléments qui définit le régime, pour autant qu'une attention appropriée soit prêtée à la saison de l'année, aux changements d'orientation des vents, à l'âge de l'individu et à la localisation de son habitation. S'il y a la moindre déficience dans l'apport de nourriture ou d'exercices, le corps succombera à la maladie.* » A l'origine, la célèbre réplique d'Hippocrate, « *Que votre alimentation soit la première de vos médecines...* » allait bien au-delà de la signification moderne des termes « alimentation » et « médecine ». Elle embrassait le concept beaucoup plus large du bien-être global – mental, physique, social et spirituel. Le Concept Columbus®, lui aussi, recèle potentiellement ces dimensions

multiples. La nécessité et l'urgence du retour à un profil d'alimentation équilibré en acides gras, de type « sauvage » ou « gibier », sont cliniquement et scientifiquement établies. Depuis 2002, les membres du Conseil scientifique consultatif du Concept Columbus®, un programme initié par la société Belovo SA qui a pour objectif de favoriser le retour à l'équilibre naturel des acides gras dans les aliments de grande consommation, se réunissent chaque année sur les différents continents pour évaluer ce programme ([www.columbusconcept.com](http://www.columbusconcept.com)). Suite à la réunion d'Athènes et en préparation à la réunion de Bruxelles en 2004, un exposé a été présenté aux Entretiens de Bichat à Paris.

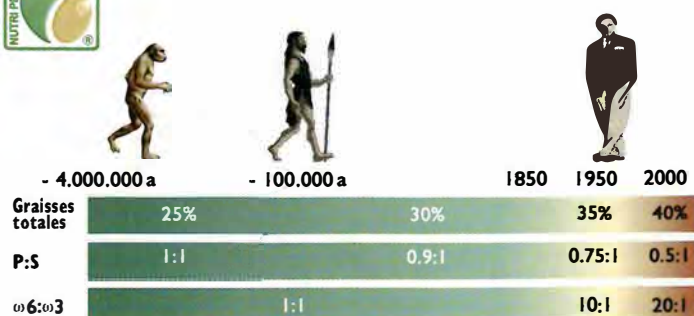
## UNE ÉVOLUTION À SENS UNIQUE

Amorcée il y a quelque 150 ans, la révolution industrielle a entraîné des changements majeurs sur le plan de la quantité et du type d'aliments à la disposition des consommateurs des sociétés industrialisées. Ces changements ont conduit à des augmentations de la production alimentaire qui ont permis de faire face à la hausse rapide des besoins primaires d'une population humaine en croissance exponentielle et qui ont induit des modifications radicales dans la manière dont les êtres humains se procurent leur alimentation. En particulier, le style de vie « sauvage » du chasseur-cueilleur des origines a fait place à un mode de

vie sédentaire et à un choix abondant d'aliments. Parallèlement à cette évolution, la quantité d'acides gras oméga 6 provenant des huiles de cuisson dérivées du maïs et du tournesol, ainsi que des animaux d'élevage nourris avec des aliments à base de grains similaires a sensiblement augmenté tandis que, simultanément, la quantité d'acides gras oméga 3 provenant des légumes verts, du gibier, des animaux de rivière et de mer baissait nettement. Le rapport actuel entre acides gras essentiels oméga 6 et oméga 3 dans l'alimentation varie entre 20 et 10 pour 1, alors que durant l'évolution, il était resté entre 2 et 1 pour 1. La consommation d'anti-oxydants a aussi reculé notablement depuis l'abandon de l'alimentation propre aux chasseurs-cueilleurs. Aujourd'hui, il est scientifiquement reconnu que l'homme moderne ne diffère pas génétiquement de son ancêtre chasseur-cueilleur du paléolithique et que l'alimentation et les nutriments tels que les acides gras essentiels contribuent à la régulation de l'expression des gènes, à l'homéostasie et à la santé dans son ensemble. Des études transversales rétrospec-



### Evolution de l'alimentation humaine



tives et des études épidémiologiques prospectives ont mis clairement en évidence au sein de la population des relations spécifiques entre la tendance à la hausse du rapport oméga 6 : oméga 3 dans l'alimentation durant les 150 dernières années et l'âge auquel tendent à apparaître les premiers symptômes de maladies dégénératives modernes (maladies cardiovasculaires, accidents vasculaires cérébraux, cancers, obésité, diabète sucré de type II, maladies inflammatoires, dépression, troubles neurologiques du développement tels que l'autisme, la dyspraxie, la dyslexie...). Notre alimentation et notre environnement ont ainsi subi de considérables changements alors que dans le même temps nos gènes ne se modifiaient pas.

## LE BON ÉQUILIBRE

Il est beaucoup question de nos jours de bonnes graisses, de graisses équilibrées et de la balance énergétique, et de leur influence positive sur notre métabolisme.

La capacité de l'organisme à modifier ses réserves de glucides et de protéines est extrêmement limitée, puisqu'elle varie de quelques heures à quelques jours. Le bilan énergétique dépend essentiellement du bilan lipidique, ce qui fait de ce dernier la clé du syndrome métabolique. Les graisses alimentaires influencent le stockage et la mobilisation des lipides, la structure des membranes cellulaires et l'expression génique et hormonale, laquelle détermine, dans le premier cas, le phénotype, et dans le second, le développement de l'individu. Un bilan lipidique équilibré en général, caractérisé par une prépondérance d'acides gras mono-insaturés et des rapports équilibrés entre les autres types d'acides gras, sont les rapports alimentaires qui ont été identifiés comme conformes au patrimoine génétique humain et par conséquent, comme propices à l'homéostasie et à la santé sur le long terme.

Des écarts importants vis-à-vis de ces rapports établis lors des milliers d'années de l'évolution, tels ceux observés dans l'alimentation moyenne de l'homme moderne des

pays industrialisés, peuvent déboucher sur l'apparition précoce de maladies dégénératives, particulièrement chez celles et ceux qui y sont génétiquement prédisposés. D'autre part, des études cliniques portant sur la prévention primaire et secondaire de ces mêmes maladies tendent à montrer que le retour à un apport alimentaire équilibré en acides gras essentiels oméga-6 et oméga 3, en d'autres termes la modification de l'alimentation de base, représente une approche fort prometteuse pour la prévention de ces maladies dans la population au sens large, une approche efficace et synergique pour le traitement de ceux qui sont déjà malades.

## LES LIAISONS DANGEREUSES

Les Oméga 6 et 3 sont des graisses de type polyinsaturées, d'origine végétale essentiellement, qui ont plusieurs doubles liaisons. Si la première d'entre-elles est sur le sixième carbone ce seront des Omega 6, sur le troisième carbone des Oméga 3. Ces acides gras ont des destinations différentes en fonction de cette caractéristique. Les acides gras ont trois fonctions : énergétique (9 kcalorie au gramme), structurale (composants majeurs des membranes cellulaires), précurseurs hormonaux. S'il existe un déséquilibre au niveau des graisses, cela a une influence directe sur la fonction structurale. Les membranes sont le reflet de ce que l'on mange.

Si les membranes ont un rapport Oméga 6 / Oméga 3 qui laisse apparaître une large prédominance des Oméga 6, la membrane devient trop fluide, donc se fragile.

La réponse du corps et alors d'envoyer un espèce de ciment pour consolider, réunifier les membranes. C'est le cholestérol, indicateur du déséquilibre Oméga 6 / Oméga 3 au niveau des membranes cellulaires. Si l'on essaye de soigner ce mauvais cholestérol avec des médicaments, il va effectivement réduire dans le sang, mais la cause profonde du déséquilibre ne sera pas éradiquée. Le risque de rupture des membranes cellulaires pouvant entraîner des

ruptures d'anévrisme ou des thromboses sera toujours là.

Ainsi Thomas Erpicum préconise-t-il un retour à l'équilibre naturel entre les graisses insaturées, mono-insaturées et poly-insaturées, avec un bon rapport Oméga 6 / Oméga 3 pour que les membranes soient le reflet de ce pourquoi nous avons été programmés. Le problème est que l'évolution de notre alimentation a été plus rapide que l'évolution de notre programmation génétique. Depuis un siècle environ on enregistre une modification de l'alimentation chez l'homme. Tandis que nous sommes programmés en tant

qu'homme depuis des millénaires. On ne peut pas modifier notre physiologie humaine en quelques générations, contrairement à notre alimentation qui ne devient plus adaptée à notre profil physiologique. D'où la survenance de maladies de type syndrome métabolique qui commence par le plus visible, les problèmes d'obésité, s'ensuivent le diabète de type II, les problèmes cardiaques, d'allergie, de dépression qui sont le reflet d'un déséquilibre alimentaire.

\* Dr Thomas Erpicum, Nutriprevent SAS. [www.nutriprevent.com](http://www.nutriprevent.com)

**GRAISSES ANIMALES EQUILIBREES**  
\* P : S = ω6 : ω3 = 1 : 1

\*Le rapport P:S = 1:1 ne s'applique pas aux ruminants.

*Un apport de graisses de type « gibier » équilibrées apparaît comme le concept-clé des recommandations diététiques modernes relatives aux lipides.*

*La standardisation du rapport ω6:ω3 d'acides gras essentiels dans les tissus musculaires et adipeux des animaux d'élevage modernes est séduisante pour plusieurs raisons.*

- L'OMS et la FAO ne disposent actuellement pas de tables sur la composition en acides gras essentiels des muscles et tissus adipeux des produits d'origine animale, puisque ces valeurs dépendent principalement du type de graisses présentes dans la ration de l'animal.
- L'industrie alimentaire ne dispose pas de spécifications nutritionnelles sur les taux de différents types d'acides gras dans les produits d'origine animale – voire végétale, ces taux fluctuant pour l'heure selon les saisons et le prix des ingrédients du fourrage sur le marché mondial dans des proportions n'ayant pas d'effets préjudiciables aux rendements d'élevage.
- Les autorités sanitaires et le consommateur n'ont aucun moyen d'évaluer la qualité d'une alimentation en se basant sur les informations disponibles actuellement sur les emballages des produits d'origine animale.
- Les nutritionnistes et les diététiciens sont pour l'instant incapables de formuler des recommandations appropriées en ce qui concerne ces produits de grande consommation. En conséquence, il est nécessaire de se doter d'un concept fort qui assure le retour à un bilan équilibré des acides gras essentiels dans les dépôts adipeux de l'animal de ferme moderne selon un processus précis, standardisé, maîtrisé et économiquement viable, ce qui se traduira au final par des produits de grande consommation obéissant à des critères précis quant à leur teneur nutritionnelle en général, à leur teneur en acides gras essentiels en particulier.