



Profiter des bienfaits des Oméga 3

■ ■ ■ Débutant

Introduction

Les oméga 3 sont des acides gras essentiels, indispensables à la santé cardiovasculaire et favorables à un bon équilibre psychologique. Cependant, l'apport moyen en oméga 3 en France est insuffisant, loin de couvrir l'apport conseillé.

Voici les clés pour profiter des bienfaits des oméga 3, via votre alimentation ou grâce à une éventuelle supplémentation.



Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://complement-alimentaire.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste>

Zoom sur les oméga 3 et leurs bienfaits

Les oméga 3, comme les oméga 6, sont des acides gras essentiels que l'organisme est incapable de fabriquer. Par conséquent, ils doivent nous être apportés par notre alimentation.

On distingue :

- l'acide alpha-linolénique ou ALA ;
- l'acide éicosapentaénoïque ou EPA ;

- et l'acide docosahexaénoïque ou DHA.

Schématiquement :

- l'ALA est fourni par les aliments d'origine végétale ;
- le DHA et l'EPA sont fournis par les aliments d'origine animale marine, poissons ou crustacés ayant absorbé l'ALA du plancton pour le synthétiser en DHA et EPA.

Les bienfaits des oméga 3

Les oméga 3 :

- Ont un rôle important, démontré par de très nombreuses études, en prévention ou récurrence des maladies cardio-vasculaires (fluidifient le sang, abaissent la tension, diminuent le taux de triglycérides et favorisent le bon cholestérol).
- Participent :
 - à la préservation de l'équilibre émotionnel et à la prévention de la dépression ;
 - à la prévention des maladies inflammatoires et neuro-dégénératives ;
 - à la prévention de la DMLA ;
 - au bon fonctionnement du système immunitaire.
- Pourraient jouer un rôle dans la prévention des cancers.

1. Évaluez vos besoins en oméga 3

Apport nutritionnel conseillé (ANC) en oméga 3

En 2010, l'agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Afssa) a revu à la hausse ses recommandations et préconise désormais des apports de :

- 2 à 2,5 g / jour d'ALA (2 g pour les femmes, 2,5 g pour les hommes).
- 500 mg / jour d' EPA + DHA.

Une déficience fréquente en oméga 3

L'Afssa estime que :

- L'apport moyen en ALA en France est insuffisant, loin de couvrir l'ANC.
- Les apports en EPA et DHA sont plus difficiles à évaluer, mais certainement insuffisants, en raison d'une consommation relativement faible de produits marins.

Un mauvais équilibre entre oméga 6 et oméga 3

Pour le bon fonctionnement de l'organisme et la bonne santé cardio-vasculaire, ce n'est pas seulement l'apport total en oméga 3 qui est important, mais aussi le rapport entre oméga 6 et oméga 3.

Dans l'idéal, il faudrait consommer 4 à 5 fois plus d'oméga 6 que d'oméga 3. Or, nous en consommons en moyenne 10 fois plus.

Note : les oméga 6 sont présents en particulier dans la viande et l'huile de tournesol.

2. Adoptez une alimentation riche en oméga 3

Consommez des aliments d'origine végétale riches en ALA

- Consommez très régulièrement des huiles de colza, de noix, de soja, de chanvre ou de lin : 1 cuillerée à soupe par jour comble vos besoins en ALA.

Note : l'huile de colza est plutôt réservée aux assaisonnements et marinades, car elle prend un goût désagréable à la cuisson. L'huile de lin est impropre à la cuisson et se conserve mal ; gardez-la au réfrigérateur, à l'abri de la lumière et de la chaleur.

- Consommez des noix et accessoirement des noix de cajou, des pistaches et des noisettes.
- Consommez des graines de lin :
 - Achetez des graines de lin entières, pour les moudre au fur et à mesure de vos besoins (à l'aide d'un moulin à épices, d'un hachoir à herbe ou d'un mortier).
 - Incorporez-les à vos salades, céréales, compotes, ou à la panure que vous utilisez pour paner viandes et poissons.
- Consommez régulièrement certains légumes verts : mâche, chou, cresson, épinard, laitue et roquette fournissent un appoint intéressant en oméga 3.

Consommez des aliments d'origine animale marine, source unique de DHA et EPA

- Consommez 2 ou 3 fois par semaine des poissons gras, frais ou en conserve (maquereau, sardine, saumon, thon ou hareng) : 80 g de saumon ou 100 g de thon fournissent l'apport conseillé en EPA et DHA.
- Vous pouvez consommer également du rouget, du flétan et des crevettes nordiques (beaucoup plus riches en oméga 3 que les crevettes d'élevage importées d'Asie).

Consommez éventuellement des aliments enrichis en oméga 3

Tous les aliments enrichis en oméga 3 ne sont pas aussi intéressants les uns que les autres.

Les plus intéressants sont les œufs, le lait et la viande provenant d'animaux nourris avec une alimentation riche en lin (filière Bleu-blanc-cœur) : ils offrent un intérêt non seulement par leur apport en oméga 3, mais parce qu'ils rétablissent un meilleur équilibre entre oméga 6 et oméga 3.

3. Respectez un équilibre entre oméga 6 et oméga 3

Pour corriger le déséquilibre fréquent et nocif entre oméga 6 et oméga 3 :

- Augmentez vos apports en oméga 3.
- Diminuez parallèlement vos apports en oméga 6, contenus principalement dans l'huile de tournesol, l'huile d'arachide, l'huile de palme, la viande et de manière générale dans de nombreux produits industriels (qui contiennent des huiles riches en oméga 6).

- Consommez des produits de la filière Bleu-blanc-cœur.

Note : l'huile d'olive, reconnue en raison d'autres caractéristiques pour ses bienfaits sur la santé cardiovasculaire, n'est riche ni en oméga 3, ni en oméga 6, mais en oméga 9.

4. Envisagez éventuellement une supplémentation en oméga 3

Quand envisager une supplémentation en oméga 3 ?

- Si vous êtes en bonne santé et consommez régulièrement des huiles riches en oméga 3 et des poissons gras 2 à 3 fois par semaine, il n'est en principe pas utile d'envisager une supplémentation.
- De préférence après avis médical, envisagez une supplémentation :
 - Si vous ne consommez pas assez de poissons gras (moins de 2 fois par semaine).
 - Ou encore si vous souffrez de l'une des pathologies suivantes : maladie coronarienne, suites d'infarctus, triglycérides trop élevés, arthrite rhumatoïde, dépression ou troubles de l'humeur.

Note : l'avis de votre médecin est indispensable si vous suivez un traitement anticoagulant.

Choisissez bien votre complément

Les compléments en oméga 3 sont le plus souvent des capsules à base d'huile de poisson, apportant de l'EPA et du DHA.

- Regardez la quantité totale d'oméga 3 (EPA plus DHA additionnés), et non la teneur en huile de poisson. Selon les marques, les différences sont énormes : 1 capsule peut apporter de 125 à 600 mg d'oméga 3.
- Préférez des capsules fournissant des omégas 3 sous forme naturelle (triglycérides ou TG), mieux assimilés par l'organisme que sous forme synthétique (esters éthyliques ou EE).
- Si vous prenez des compléments en raison de dépression ou troubles de l'humeur, privilégiez les compléments riches en EPA.

Respectez la posologie

- Si vous êtes en bonne santé et que vous prenez des compléments en remplacement de la consommation de poissons gras, la posologie habituelle est de 250 mg à 500 mg d'oméga 3 par jour.
- Par contre, si vous prenez des compléments en raison d'une pathologie, les posologies diffèrent selon les pathologies et sont à adapter par votre médecin traitant.
- La posologie maximale conseillée est de 3 000 mg par jour. Au-delà, des effets indésirables, par exemple des problèmes de coagulation, peuvent apparaître.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- Bien choisir ses compléments alimentaires
- Comment prendre des compléments alimentaires ?
- Bien utiliser le pollen d'abeilles
- Bien utiliser les propriétés du miel
- Bien utiliser la propolis



Comprendre
Choisir

© Fine Media, 2014

ComprendreChoisir est une marque de Fine Media - 108, rue des Dames - 75017 Paris

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : contact@finemedia.fr