

Les acides gras oméga-3 sont à nouveau à l'honneur.

Après la découverte de leurs effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire, leur influence sur le cerveau vient d'être démontrée.

Pour d'aucuns, les acides gras oméga-3 et oméga-6 sont des substances lipidiques présentes dans les membranes cellulaires et jouent par conséquent un rôle dans le fonctionnement du cerveau composé de 60 % de lipides. Notre alimentation doit nous en procurer des quantités suffisantes dans un rapport oméga-3/oméga-6 adéquat. Ce rapport est actuellement de 1/13 alors que les recommandations sont de 1/5.

Les principaux oméga-3 sont l'acide alpha linoléique (ALA), l'acide eicosapentanoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA).

Le DHA représente 95 % des acides gras oméga-3 du cerveau et son action sur le stress a été prouvée scientifiquement. Les besoins s'élèveraient à 20 mg par jour.

Les Belges manquent-ils d'oméga 3 ?

Le professeur S. de Henauw (Université de Gand) a présenté les résultats d'une étude menée auprès de quelque 600 femmes âgées de 18 à 39 ans, en provenance de la région de Gand. Les résultats confirment les doutes concernant la couverture des besoins recommandés.

Il constate que la majorité des gens se trouve en dessous du seuil minimal préconisé pour l'ALA (<1 % de l'apport énergétique total)

Pour les acides oméga-3 à longue chaîne EPA + DHA, ils représentent en moyenne moins de 0,1 % de l'apport énergétique total ce qui est aussi sensiblement inférieur aux recommandations.

Le rapport n-6/n-3 affiche une valeur médiane située entre 6 et 10, ce qui est moins élevé que prévu par certains (environ 15), mais reste tout de même supérieur à la limite maximale, vers 4 à 5.

Le premier fournisseur d'ALA est représenté par les sauces, soit un quart de l'apport total en cet acide gras et ensuite la mayonnaise apporte 18% de l'ALA. Des données qui s'expliquent probablement par l'utilisation de plus en plus large d'huile de colza, riche en ALA.

Pour le EPA et le DHA, les sources sont nettement moins diversifiées, puisqu'elles sont essentiellement d'origine marines ; les poissons gras représentent près de la moitié de l'apport en EPA et DHA. Les crustacés apportent une contribution significative (24% pour l'EPA, 13% pour le DHA), suivis des poissons maigres (8% de l'EPA, 9% du DHA).

Quelques conseils alimentaires

On recommande l'utilisation d'huile de colza riche en oméga-3, l'huile d'olive vierge. Evitez de consommer les huiles riches en oméga 6 : tournesol, onagre, carthame.

Les poissons sont recommandés :

- 100 g de saumon par jour couvrent 90 % des besoins recommandés ;
- 100 g de sardines par jour 70 % des besoins recommandés ;
- 100 g de harengs ou de maquereaux par jour 100 % des besoins recommandés.

Il existe actuellement en pharmacie un complément nutritionnel en oméga 3.