

Nutri-Culture

Des **P**rojets **P**ertinents favorisent
une **O**rganisation **C**ohérente,
Coordonnée pour un
Développement **D**urable



Crédit photo © roberta-sorge - Unsplash



NUTRIMENTS

ACIDES GRAS : LES OMÉGAS 3

Que sont les omégas 3 ?

Les acides gras omégas 3 sont des acides gras polyinsaturés, présentant des doubles liaisons entre les atomes de carbone.

L'acide alpha-linolénique (ALA) est précurseur des acides gras omégas 3, il n'est pas synthétisé par l'organisme et provient exclusivement de l'alimentation. Il contribue également à la synthèse d'autres acides gras omégas 3 : les acides eicosapentaénoïque (EPA) et docosahexaénoïque (DHA).

Cette dernière synthèse est très faible et ne couvre pas les besoins en DHA, il est donc indispensable que l'alimentation amène directement ces omégas 3.

LEURS RÔLES :

Ils sont nécessaires au développement et au fonctionnement de la rétine, du cerveau et du système nerveux.

Du point de vue cardio-vasculaire, ils favorisent une baisse de :

- ▶ la **pression artérielle** chez les personnes présentant une hypertension artérielle ;
- ▶ la **quantité de triglycérides** dans le sang, un type de lipides qui, en cas d'excès, contribue au développement de maladies du cœur ;
- ▶ la **morbidity** et de la mortalité cardiovasculaires chez les personnes présentant des pathologies cardiovasculaires.

Il a récemment été prouvé que l'EPA et le DHA jouent un rôle dans :

- ▶ la prévention de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA),
- ▶ le maintien de la santé mentale notamment dans les pathologies telles que la dépression ou la démence dont la maladie d'Alzheimer.

L'ANSES dans son analyse de l'étude INCA3 indique que l'EPA et le DHA semblent insuffisamment consommés chez les femmes de plus de 60 ans et les hommes de plus de 65 ans en regard des recommandations.

SOURCES ALIMENTAIRES

Les aliments d'origine végétale riches en oméga 3 contiennent uniquement de l'ALA : huile et graine de lin, graine de chia, huile de noix, de colza, noix séchées et fraîches, huile de soja.

Les sources alimentaires riches en EPA et DHA sont les animaux marins : huile de saumon, huile de foie de morue, huile de sardine, huile de hareng, hareng fumé à l'huile et au naturel, filet de maquereau...

Attention : la consommation de poisson fumé est à limiter (recommandation ANSES).



Sources :

ANSES – Les acides gras oméga 3 – Mis à jour : 6/03/2019

Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual 2017. Consultée le 15/06/2020 depuis le site internet Ciqual <https://ciqual.anses.fr/>