

OMÉGA-3

STARS DE L'ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE



LES OMÉGA-3 SONT DES ACIDES GRAS POLYINSATURÉS ESSENTIELS, RECONNUS POUR LEUR RÔLE CRUCIAL DANS LE MAINTIEN DE LA SANTÉ CARDIOVASCULAIRE, LE DÉVELOPPEMENT CÉRÉBRAL ET LA RÉGULATION DE L'INFLAMMATION. D'AUTRES FONCTIONS, TOUT AUSSI IMPORTANTES, LEUR SONT ATTRIBUÉES. INDISPENSABLES À NOTRE ORGANISME, QUI NE PEUT LES SYNTHÉTISER, ILS DOIVENT IMPÉRATIVEMENT ÊTRE APPORTÉS PAR L'ASSIETTE. VÉRONIQUE LIESSE, DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE, AUTRICE DE NOMBREUX LIVRES ET CONFÉRENCIÈRE, MET EN LUMIÈRE LEUR IMPORTANCE FONDAMENTALE POUR UNE SANTÉ OPTIMALE.

PAR SYLVIE DEJARDIN



Véronique Liesse – Les Oméga-3 sont les stars de la famille des acides gras. Ils jouent un rôle crucial dans le développement cérébral, la santé cardiovasculaire ou encore la régulation de l'inflammation. Mais leur spectre d'action est plus vaste. Ils sont aussi impliqués dans la santé de l'écosystème intestinal, car ils sont aujourd'hui considérés comme des prébiotiques, favorisant le développement de bactéries bénéfiques. Ils agissent également sur la qualité de la muqueuse digestive. Les Oméga-3 sont aussi des alliés très intéressants dans la lutte contre l'obésité, en agissant notamment sur l'insulino-résistance et la lipolyse, le gras qui fait maigrir. Une vision très intéressante et novatrice dans la compréhension de cette maladie chronique. Ils font partie des essentiels d'une alimentation saine et anti-inflammatoire. On les trouve dans le règne animal et végétal. Les poissons gras tels que le saumon, le thon frais, les sardines, les anchois et les maquereaux sont riches en EPA (acide eicosapentaénoïque) et DHA (acide docosahexaénoïque), deux formes d'Oméga-3 à longue chaîne.

Vous en trouverez aussi dans l'huile de lin, de colza et dans les noix, en quantité variable. Les huiles riches en Oméga-3 étant très sensibles à la chaleur, mieux vaut les conserver dans le frigo et les consommer sans tarder après ouverture. Évitez de les cuire, surtout l'huile de lin, qui peut devenir toxique. La chaîne d'Oméga-3 végétaux (principalement des ALA ou acide alpha-linolénique) est plus courte que celle des poissons. Le corps doit convertir l'ALA en EPA (qui, lui-même, se convertit en DHA), mais cette conversion est très laborieuse à cause de plusieurs facteurs, dont la compétition avec les Oméga-6 pro-inflammatoires. Aujourd'hui, la consommation d'Oméga-3 est insuffisante et largement sous représentée face aux Oméga-6. En effet, le rapport optimal est de quatre Oméga-6 pour un Oméga-3. Aujourd'hui, nous sommes loin du compte.

– Les Oméga-6 semblent prépondérants dans notre alimentation. Quelle en est la raison et pourquoi sont-ils plutôt mal considérés de nos jours?

– Les Oméga-6 sont devenus prépondérants dans l'alimentation moderne principalement en raison de l'évolution des pratiques agricoles et alimentaires. Historiquement, l'alimentation offrait un équilibre

plus naturel entre Oméga-6 et Oméga-3. Cependant, avec l'industrialisation de l'agriculture, l'élevage des animaux en dehors de leur milieu naturel et l'augmentation de la consommation d'huiles végétales et d'aliments transformés, la présence des Oméga-6 dans notre régime a considérablement augmenté. Les huiles végétales comme l'huile de tournesol, de maïs ou de sésame, riches en Oméga-6, sont largement utilisées dans la préparation des aliments transformés et des plats cuisinés en raison de leur faible coût. Cette accessibilité a conduit à une consommation excessive d'Oméga-6 par rapport aux Oméga-3, perturbant cet équilibre crucial.

Les Oméga-6 sont aujourd'hui mal considérés pour plusieurs raisons. Bien qu'ils soient essentiels au bon fonctionnement du système immunitaire, un excès peut favoriser des états inflammatoires, contribuant ainsi à un risque accru de maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires et d'autres affections dégénératives. L'excès d'Oméga-6 peut interférer avec le métabolisme des Oméga-3. L'un et l'autre utilisent les mêmes enzymes pour leur métabolisme, limitant la conversion des Oméga-3 en leurs formes actives (EPA et DHA) et donc leurs bienfaits pour la santé.

– Comment savoir si je suis en carence? Que recommandez-vous au quotidien?

– La seule façon de connaître son statut en Oméga-3 est de faire une prise de sang et de vérifier le profil en acides gras chez un médecin nutritionniste. Des difficultés de mémorisation, des fluctuations d'humeur, une peau sèche, une vulnérabilité aux troubles cardiovasculaires peuvent être des symptômes d'une carence en Oméga-3, mais ce sont aussi des troubles qui peuvent être attribués à bien d'autres déficits ou pathologies.

Au quotidien, il est conseillé d'incorporer des aliments riches en Oméga-3 comme une cuiller à café d'huile de lin ou deux cuillers à soupe d'huile de colza ou de cameline, des graines de chia, de chanvre, etc. Sans oublier les poissons gras, à déguster deux fois par semaine. Une routine saine et simple pour un apport qualitatif et gustatif qui vous aidera à maintenir un équilibre optimal entre Oméga-3 et 6, contribuant ainsi à une meilleure santé globale et à la prévention des maladies inflammatoires chroniques.

L'Éventail – Les Oméga-3 font beaucoup parler d'eux. Pourquoi méritent-ils une place de choix dans notre alimentation? Et où peut-on les trouver?

