

Les Oméga-3 Par Pierrette Bergeron

C'est une expression de plus en plus répandue maintenant, dans la publicité et les médias. La recherche scientifique s'y intéresse également depuis plusieurs années. On attribue aux oméga-3 une multitude de bienfaits, de la protection contre les maladies cardiovasculaires (MCV) et inflammatoires à l'amélioration du système immunitaire et de la santé mentale, etc.

De quoi s'agit-il au juste? Qu'est-ce que ça fait? Où ça se trouve? En faut-il beaucoup? Je tenterai de répondre brièvement à ces questions, malgré la complexité de ce sujet.

### **Qu'est-ce que c'est?**

Les oméga-3 sont une sorte d'acides gras polyinsaturés. Une graisse est constituée d'une molécule de glycérol et de molécules d'acides gras (un triglycéride comporte trois acides gras). Le terme «polyinsaturé»

signifie que plus d'un lien entre deux atomes de carbone n'est pas saturé d'hydrogène (un atome de carbone a quatre valences et un atome d'hydrogène, une). «Oméga» indique la position du carbone où se situe le premier lien insaturé; dans le cas illustré, ce serait 2 (voir la formule chimique ci-dessous).

Les acides ALA (alpha-linoléique : 18 atomes de carbone, 3 liaisons doubles), EPA (eicosapentanoïque : 20 atomes de carbone, 5 liaisons doubles) et DHA (docosahexaénoïque : 22 atomes de carbone, 6 liaisons doubles) ont leur première liaison double sur le 3<sup>e</sup> carbone; donc, ils sont des oméga-3.

### **Qu'est-ce que ça fait?**

Puisque les acides gras oméga-3 sont indispensables à toutes nos cellules, ils ont des effets biologiques multiples. Lorsque les quantités sont inappropriées, certaines maladies peuvent s'ensuivre.

Plusieurs études sérieuses ont prouvé qu'un niveau sanguin élevé d'oméga-3 diminue le risque de MCV. Les oméga-3 empêchent la formation de caillots dans les vaisseaux sanguins, contribuent à la réduction des niveaux de triglycérides sériques et semblent favoriser une tension artérielle normale.

La consommation d'oméga-3 serait associée à la diminution du risque de certains cancers, selon certaines études épidémiologiques; cependant, d'autres recherches sont nécessaires avant de se prononcer sur cette relation.

Le DHA est le principal composant lipidique de la partie phospholipidique du cerveau. La majorité des études épidémiologiques laissent croire que la consommation d'oméga-3 est associée à un effet protecteur contre le déclin cognitif ou la démence; toutefois, ces études présentent des limites qui peuvent invalider les résultats. Les oméga-3 pourraient être impliqués dans le

maintien de la fonction cognitive par leurs propriétés anti-inflammatoires ou leurs effets bénéfiques au niveau cardiovasculaire.

En ce qui concerne les maladies inflammatoires, on continue à examiner l'utilité des oméga-3 pour réduire les posologies de médicaments anti-inflammatoires. Le ratio oméga-6 : oméga-3 semble avoir une incidence; plus il est élevé, plus la tendance à l'inflammation serait accrue.

Dans les pays où la consommation de poissons est élevée, la prévalence de la dépression est moindre. Cette corrélation a incité des chercheurs à vérifier si les oméga-3 pouvaient avoir un effet. Des études préliminaires montrent que l'EPA est efficace comme traitement adjuvant dans la dépression majeure résistante au traitement conventionnel.

Donc, d'autres recherches doivent être

poursuivies avant de prouver l'existence de relations de cause à effet entre les oméga-3 et plusieurs problèmes de santé, sauf pour les MCV.

### **Où ça se trouve?**

Les oméga-3 sont des nutriments dits essentiels, c'est-à-dire que nous avons de la difficulté à les synthétiser; c'est surtout vrai pour l'ALA et le DHA. Nous devons donc les obtenir par l'alimentation.

Les principales sources d'ALA proviennent des huiles végétales polyinsaturées, en particulier les huiles de lin, de canola et de soya. L'EPA et le DHA se trouvent surtout dans les poissons gras (maquereau, saumon atlantique, hareng, sardines, truite, thon) et en quantité moindre dans les fruits de mer; les teneurs sont similaires qu'ils soient sauvages ou d'élevage.

Puisque l'équilibre avec les oméga-6 est important étant donné que ces derniers ont

un effet antagoniste, notons que les huiles de tournesol, de maïs, de soya, de sésame et d'arachide de même que les noix et graines sont riches en oméga6 (voir tableau 1).

### **Combien en faut-il?**

Les scientifiques ne s'entendent pas encore tout à fait sur les quantités à recommander à la population (voir tableau 2). Le ratio entre les oméga-3 et les oméga-6 devrait être de 1:6 selon Santé Canada, et peut varier de 1:3 à 1:10 selon les auteurs.

Le Règlement sur les aliments et drogues autorise l'allégation «source d'acides gras polyinsaturés oméga-3» sur l'étiquette si l'aliment en contient au moins 0,3 g par portion.

En somme, il suffit de consommer deux repas de poisson gras par semaine et d'inclure des huiles et aliments riches en ALA pour obtenir notre dose d'oméga-3; l'équilibre avec les oméga-6 devrait être

respecté si la consommation totale de matières grasses n'est pas trop élevée. Pour prévenir les maladies, il faut également s'assurer d'avoir un équilibre de vie en plus d'une alimentation saine.

*Pierrette est consultante en nutrition sportive et enseigne en Techniques de diététique au Cégep de Limoilou. Elle a étudié en diététique à l'Université Laval et en éducation à l'Université du Colorado. Les sports qu'elle pratique de façon plus intensive sont le cyclisme, le ski de fond et la course à pied.*

*Octobre 2005*