



Oméga 3

Où les trouver et pourquoi
sont-ils essentiels ?



Les oméga-3. Qu'est-ce que c'est ?

Les oméga-3 sont des lipides, autrement dit des graisses. Ces graisses sont constituées d'acides gras, que l'on classe en plusieurs types :

- **Acides gras saturés** : présents principalement dans les produits d'origine animale (beurre, charcuterie, fromage). À limiter.
- **Acides gras mono-insaturés** : présents dans l'huile d'olive, les avocats.
- **Acides gras polyinsaturés**, dont font partie les oméga-3 et les oméga-6.

On distingue trois types principaux d'oméga-3 :

- **ALA** (acide alpha-linolénique) : présent dans certaines huiles végétales (colza, lin, noix), les graines de chia et les noix.
- **EPA** (acide eicosapentaénoïque) et **DHA** (acide docosahexaénoïque) : principalement trouvés dans les poissons gras (saumon, maquereau, sardine) et certaines algues.

Le saviez-vous ?

- Les oméga-3 sont dits **essentiels** car le corps humain ne peut pas les fabriquer : il est donc indispensable de les apporter par l'alimentation.
- En France, **95 % des enfants et 68 % des adultes** ont des apports inférieurs aux recommandations en oméga-3, en particulier en EPA et DHA.

Quels sont leurs rôles ?



Santé cardiovasculaire

- Réduction des triglycérides sanguins.
- Amélioration de la fluidité du sang et de la souplesse des vaisseaux.
- Diminution du risque d'athérosclérose et de maladies cardiovasculaires.



Système visuel

- Présence importante dans la rétine, contribuant à la santé oculaire.
- Rôle dans le développement de la vision chez le nourrisson.



Soutien pendant la grossesse et l'allaitement

- Participation au développement du système nerveux du fœtus.
- Apport bénéfique pour la santé de la mère et de l'enfant.



Fonction cérébrale et santé mentale

- Composants essentiels des membranes neuronales.
- Soutien au développement du cerveau chez le fœtus et l'enfant.
- Contribution à la prévention des troubles cognitifs liés à l'âge.
- Favorisent la mémoire, la concentration et la clarté mentale.



Régulation de l'inflammation

- Production de molécules anti-inflammatoires (résolvines, protectines).
- Potentiel bénéfique dans les maladies inflammatoires chroniques.

Sources d'oméga-3 (ALA)

Besoins en ALA : environ 2 g/jour



Huile de lin
53g/100g



Chia
18g/100g



Lin
17g/100g



Huile de noix
12g/100g



Noix
8g/100g



Huile de colza
7g/100g



Huile de soja
7g/100g



Margarine enrichie
3g/100g

Sources d'oméga-3 (EPA et DHA)

*Besoins en EPA et DHA : 0,25g/jour.
0,5g/jour pour les femmes enceintes ou allaitantes.*



Huile de foie de morue
23g/100g



Maquereau
3g/100g



Sardine
2g/100g



Saumon
2g/100g



Hareng
1,5g/100g



Anchois
1,5g/100g



Truite
1g/100g



Moules
0,4g/100g

Peut-on prendre des compléments d'oméga-3 ?

Oui, surtout si l'on consomme peu de poissons gras. Privilégiez ceux contenant de l'EPA et du DHA, issus d'huile de poisson ou d'algues.