

Oméga-3/Oméga-6

Comprendre le déséquilibre

Que sont les oméga-3 et les oméga-6 ?

Des **lipides** que l'on appelle des **acides gras essentiels**. Ils sont **indispensables** et doivent être apportés par l'alimentation, car le corps **ne sait pas les fabriquer**.

Oméga-3

- Anti-inflammatoire
- Santé cardiovasculaire
- Cerveau et vision

Oméga-6

- Immunité
- Croissance cellulaire
- **Inflammation si excès**

Le déséquilibre qui pose problème

Nous consommons **trop d'oméga-6** et **peu d'oméga-3** !

Ratio recommandé : $\approx 4:1$ (oméga-6 / oméga-3)

Ratio actuel : $\approx 10 \text{ à } 20:1$ (oméga-6 / oméga-3)



Inflammation



Risques cardiovasculaires



Troubles métaboliques

Comment rééquilibrer ?

Privilégiez les aliments riches en oméga-3 :

Poissons gras (sardines, maquereaux, harengs), noix, graines de lin ou de chia, huile de colza.

Limitez les aliments riches en oméga-6 :

Huiles de tournesol, maïs, soja, plats préparés, biscuits, snacks, margarines et huiles de cuisson industrielles.

