



Lucien Gilbert PAUILLAC

NATUROPATHE - MAGNETISEUR
IRIDOLOGUE - CHROMATOTHERAPEUTE

91220 Brétigny-sur-Orge - ☎ & Fax 01 69 88 81 14

Courriel : pauillac.nacores@wanadoo.fr

24310 Brantôme ☎ 05 53 05 75 97

☎ 06 60 23 51 64

Les oméga 3 en vedette

Acides gras saturés : Produits animaux (crème, laitage, beurre, fromage, viande, charcuterie)
Huiles (palme, coco) - Beurre de cacao - Viennoiseries - Pâtisseries.

Acides gras monoinsaturés : Huiles (olive, colza, arachide) - Noisette - Amande - Pistache - Avocat.

Acides gras polyinsaturés :

Oméga-3 : Huiles (colza, soja, noix, lin, germe de blé) - Certains légumes à feuilles vertes
Poissons gras (saumon, thon, sardines, maquereaux, etc.).

Omega-6 : Huiles (tournesol, maïs, soja, noix, sésame, pépins de raisin, carthame).

Outre, les oméga-3 et les oméga-6 il y a aussi des oméga-7 et oméga-9. Le chef de file des oméga-9 est l'acide oléique (en grande quantité dans les huiles de colza et d'olive). Cet acide gras est très résistant à la chaleur et aux ultraviolets. Les cellules humaines savent synthétiser tous les acides gras saturés mais l'homme à partir d'un âge avancé, ne sait plus synthétiser les acides gras série oméga-3 et oméga-6.

Pour la recherche de la meilleure huile quotidienne le rapport oméga-3 / oméga-6 n'est pas le seul critère. L'huile d'olive est riche en antioxydants, en acide oléique. Elle mérite amplement le rôle qui est le sien dans les bienfaits du régime méditerranéen.

Pourquoi sommes-nous déficients en oméga-3 ? Principalement parce que les aliments produits par l'agriculture moderne et l'industrie agro-alimentaire se sont considérablement appauvris au cours des dernières décennies.

Retenons que les acides gras sont indispensables pour que l'organisme conserve un bon état de santé.

Officiellement se distinguent deux acides gras « essentiels » :

- l'acide linoléique, oméga-6
- l'acide alpha-linolénique (ALA), oméga-3. Leurs descendants, EPA et DHA.

L'acide linoléique et l'acide alpha-linolénique ne peuvent être obtenus à partir d'aucun acide gras, ils sont dits « essentiels » et nous devons nous en procurer chaque jour par l'alimentation.

Concrètement, notre alimentation doit comporter, en plus de l'acide alpha-linolénique des aliments riches en acides gras oméga-3 : l'EPA et le DHA. On les trouve presque exclusivement dans les poissons gras ou éventuellement dans les capsules d'huiles de poisson ou encore dans des œufs de poules nourries avec des graines de lin.

Trop d'acide linoléique.

Il est constaté aujourd'hui que l'alimentation est trop riche en acide linoléique « oméga-6 » et beaucoup trop pauvre en acide alpha-linolénique « oméga-3 ». Il est important de diminuer nos apports en acide linoléique (notre consommation d'huiles de tournesol, de maïs, de pépins de raisin, de soja et d'augmenter nos apports en alpha-linolénique (d'huile de colza, de noix, de graines de lin).

Comment les cellules utilisent les acides gras ? Absorbés par l'intestin, les acides gras peuvent servir de source d'énergie aux muscles, être stockés sous forme de graisses ou participer directement à la vie des cellules en étant incorporés dans leurs membranes dont ils sont les constituants ; ces membranes isolent la cellule du milieu environnant et lui permettent de créer des unités fonctionnelles (mitochondries, noyau).

La concentration en acide gras oméga-3 des membranes cellulaires, notamment cardiaques et cérébrales, conditionne le bon fonctionnement de ces organes et leur résistance à certains stress.

Les activités de nombreuses cellules varient en fonction de composition en acide gras de leurs membranes. Par exemple, les plaquettes sanguines vont produire, en cas de rupture vasculaire, des caillots pour empêcher les hémorragies. Elles vont se montrer plus ou moins réactives selon la richesse de leur membrane en acides gras oméga-3. L'activité électrique des cellules cardiaques dont dépend le rythme peut varier en fonction des oméga-3 présents dans leur membrane.

Enfin, les cellules du cerveau sont très sensibles aux oméga-3 présents dans leur membrane. Certaines maladies psychiatriques, ou simplement notre humeur, dépendent fortement des oméga-3 présents dans le cerveau. Davantage d'oméga-3 améliore les échanges électriques membranaires.

Les acides gras « essentiels » donnent naissance à des messagers qui dérivent des oméga-6 ; ils sont très actifs et favorisent la formation de caillots et sont donc très dangereux pour les malades coronariens. En revanche les messagers qui dérivent des oméga-3 sont moins actifs dans la formation de caillots et donc peu dangereux pour le malade cardiaque. En outre, l'oméga-3 possède des propriétés anti-inflammatoires et empêche les troubles du rythme cardiaque.

Il est donc capital d'avoir des concentrations suffisantes d'acide gras oméga-3 dans le sang et dans les tissus pour se prémunir contre les maladies cardiovasculaires ou leurs complications du rythme.

Il y a une compétition permanente entre les deux séries d'acides gras oméga-3 et 6 pour la synthèse de leurs messagers. Ces derniers ayant des propriétés et des activités différentes sur de nombreuses cibles impliquées dans des pathologies majeures (cardiovasculaires, inflammatoires et psychiatriques et maladies lourdes).

En pratique, il faut revoir nos mauvaises habitudes alimentaires. Il faut diminuer les apports en acide gras oméga-6 en écartant les aliments qui en sont le plus riche et augmenter les apports en acide gras oméga-3. Dans un premier temps une supplémentation sous forme de capsules contenant ces derniers est plus radicale.

Le rapport des acides gras oméga-6 / oméga-3 doit être inférieure à 4 pour 1, voir 2 pour 1.

Etes-vous carencé en oméga-3 ? Sans doute, à moins que vous ne soyez un grand consommateur d'huile de colza et que vous mangiez au moins deux fois par semaine du poisson gras ou que vous preniez des compléments d'oméga-3.

Si vous utilisez souvent de l'huile de tournesol, de maïs ou de pépins de raisins et que vous preniez un médicament anti-cholestérol votre déficience est encore plus profonde.

Comment enrichir son alimentation en oméga-3 ? *En théorie, nous devrions manger du poisson gras deux fois par jour selon le modèle japonais. Ils sont à prendre en exemple avec le plus faible taux au monde de maladies cardiovasculaires. Mais est-ce possible en pratique ?* Sûrement pas, pour la plupart d'entre nous. Une alternative à une grande consommation de poisson est d'utiliser des capsules d'huile de poisson qui apportent des mélanges des trois principaux oméga-3. Pour une prévention cardiaque, utilisez des capsules très concentrées en acides gras et à forte teneur en DHA.

A utiliser en cure discontinue. Les capsules doivent être conservées au réfrigérateur.

Quel que soit le complément nutritionnel envisagé, il faudra vérifier l'origine et la qualité des huiles utilisées et l'addition d'antioxydants en quantités suffisantes (vitamine E, sélénium, anti-radicaux etc.).

A suivre

Sources : Le pouvoir des oméga-3 Editions Alpen et « personnel ».