



**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 – Suite

S'il y a un domaine de la médecine où nous pouvons être certains du rôle majeur des oméga-3, c'est bien celui des maladies cardiovasculaires. Elles représentent 35% de tous les décès survenus en France tout âge confondu. Il s'agit principalement de maladies nutritionnelles et toute prévention alimentaire se voudra globale ; ne pas négliger l'influence du tabac et de l'alcool

Les régimes végétariens ou méditerranéens sont protecteurs, ils se caractérisent par une faible prise de produits carnés et de graisses et par une forte consommation de légumes frais crus de préférence et de céréales. Il faut aussi noter que certains nutriments ont un rôle protecteur ; il s'agit des acides gras oméga-3 d'origine végétale ou marine.

C'est en observant le mode de vie et les habitudes alimentaires des Eskimos du Groenland que des chercheurs danois ont avancé l'hypothèse que les acides gras oméga-3 protègent le cœur.

Cette théorie a été confirmée par des analyses conduites au Japon et en Islande. Eskimos, Japonais et Islandais ont en commun outre une faible mortalité cardiovasculaire, de fortes concentrations d'oméga-3 dans leurs membranes cellulaires parce qu'ils consomment beaucoup de poissons gras.

Certaines communautés eskimos trouvent aussi leurs oméga-3 dans l'huile de phoque (le phoque étant lui-même grand amateur de poissons gras des mers froides).

**Pourquoi trouve-t-on des oméga-3 dans les poissons des mers froides ?** Parce qu'ils ont besoin d'acides gras très polyinsaturés dans leurs membranes pour survivre dans les eaux très froides. Plus les membranes contiennent des acides gras hautement insaturés et plus elles sont souples ou fluides pour une température donnée.

Contrairement à la majorité des médicaments de prévention, l'effet des acides gras oméga-3 sur l'espérance de vie est spectaculaire.

Il s'agit d'une portée étonnante et dans certaines études des patients ayant survécu à un infarctus du myocarde récent ou atteint de coronarites sévères ont vu leur état s'améliorer entraînant une importante réduction du risque par la prise de capsules d'huile de poisson concentrée.

### **Comment les oméga-3 protègent-ils le cœur ? Trois effets protecteurs.**

- **Un effet sur les canaux ioniques** des cellules cardiaques et donc sur l'activité électrique de ces cellules. Les oméga-3 en modulant l'activité de certains canaux stabilisent l'activité électrique des cellules quand le cœur est privé d'oxygène du fait de l'occlusion de l'artère. Cet effet stabilisant empêche la diffusion dans les tissus d'une activité électrique chaotique qui conduit à l'arrêt cardiaque.

- **Un effet sur le système nerveux végétatif.** Un régime enrichi en oméga-3 a de profondes conséquences sur les nerfs (sympathique et parasympathique) qui contrôle la variabilité du rythme cardiaque. Plus ce contrôle est élevé moins le risque de fibrillation ventriculaire est grand. Voilà une excellente réponse à tous phénomènes d'arythmie ventriculaire maligne.

**- Un effet « vaccin » contre la crise cardiaque.** Le muscle cardiaque peut développer ses propres défenses pour résister aux effets de la privation d'oxygène résultant de l'occlusion de l'artère coronaire. Si à plusieurs reprises on provoque une brève occlusion d'une artère coronaire (1ou 2 mn) avant une occlusion plus longue (30 à 60 mn) qui forcément provoque la destruction cellulaire (l'infarctus du myocarde), la masse de tissu nécrosé observé est au moins **deux fois plus petite** qu'en l'absence de ces brèves occlusions préalables. Une sorte de vaccination contre la crise cardiaque sur le muscle cardiaque ! Donc ne pas hésiter à consommer des acides gras oméga-3.

Les dérivés des acides gras donnent naissance à des molécules signalétiques qui servent de messagers. L'activité biologique de ces messagers varie suivant leur source. Ceux qui dérivent des oméga-6 (acide arachidonique) sont très actifs ; ils favorisent la formation des caillots et sont donc très dangereux pour les malades coronariens.

En revanche ceux qui dérivent des oméga-3 soit EPA sont moins actifs dans la formation des caillots et donc peu dangereux pour le patient cardiaque. En outre l'EPA empêche les troubles du rythme cardiaque et possède des propriétés anti-inflammatoires.

**Il est donc important d'avoir des concentrations suffisantes en acide gras oméga-3 dans notre sang et dans nos tissus pour se prémunir contre les maladies cardiovasculaires ou leurs complications arythmiques.**

Les acides gras oméga-3 ont un effet bénéfique sur d'autres facteurs à risque comme les triglycérides, la tension artérielle, les maladies articulaires, l'asthme, la maladie d'Alzheimer etc.

Il faudra aussi s'assurer que les apports en antioxydants naturels soient en rapport avec les oméga-3. **Une forte supplémentation en oméga-3 doit être associée à une alimentation méditerranéenne et devra être de courte durée et qu'après un « traitement de charge », un dosage adapté soit instauré.**

*Rappelons-nous que le rapport des acides gras oméga-6/oméga-3 doit être inférieur à 4 pour 1. Certains auteurs annoncent même 2 pour 1 surtout pour une action contre la douleur et l'inflammation.*

### **Comment vous procurer un apport d'oméga-3 ?**

- Avec une ration d'entretien de 2 à 3 cuillères à café d'huile de colza par jour (attention au foie fragile).
- Par l'apport de noix à raison de 5 à 6 par jour, à consommer seules soit avec de la salade soit avec du fromage ou intégrées dans une recette de gâteau (attention au foie fragile).
- En consommant du poisson gras : saumon, maquereau, sardine, truite, anchois, anguille (être très attentif à la fraîcheur du poisson sensible à l'oxydation).
- En supplémentation de 3 capsules de poisson par jour que vous trouverez auprès de votre magasin diététique habituel « **en cure moyenne d'entretien discontinu** ». Après ouverture les capsules seront conservées au réfrigérateur.

Quelques laboratoires commercialisent d'excellents compléments alimentaires.

**Veiller à alterner les sources d'apport sans les cumuler.**

A suivre

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