

Les oméga-3

Pourquoi sont-ils importants?

★ Acides gras polyinsaturés qui aident à la santé cardiovasculaire

★ Le corps ne peut pas les fabriquer lui-même

Rôle principal des oméga-3

Prévention des maladies du cœur en:

Protégeant la paroi des artères



Diminuant les triglycérides (un type de gras dans notre sang)



Diminuant le taux de « mauvais » cholestérol dans le sang



Diminuant la tension artérielle (pression sanguine)



Diminuant les risques que des caillots se forment dans le sang



Origine des oméga-3

◆ 2 origines différentes:

Végétale: *AAL (acide alpha linoléique)

Marine: *AEP (acide eicosapentanoïque) et

*ADH (acide docosahexaénoïque)



Principales sources d'oméga-3

Végétales (AAL)

- ◆ Huile de lin, canola, noix et soya
- ◆ Noix de Grenoble
- ◆ Graines de lin et de chanvre
- ◆ Soya

Marines (AEP et ADH)

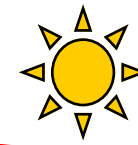
- ◆ Poissons gras:
 - Hareng
 - Maquereau
 - Sardine
 - Saumon
 - Thon rouge ou blanc
 - Truite



À noter que notre corps peut fabriquer de l'ADH et AEP à partir de l'AAL, mais seulement 10%, environ, de l'AAL que l'on mange est transformé en ADH et AEP.

Alors, il est important de prioriser les sources d'origine marine pour rencontrer plus facilement nos besoins en oméga-3!

Quantité recommandée par jour (gramme/jour)
Végétale: 0,8 à 1,1 g/j
Marine: 0,3 à 0,5 g/j



Pour obtenir 1,3g d'oméga-3 d'origine marine:

- 🐟 50g de maquereau
- 🐟 65g de saumon
- 🐟 80g de saumon rose ou rouge en conserve
- 🐟 80g de hareng
- 🐟 130g thon rouge ou blanc
- 🐟 130g de sardines en conserve



Compléter avec les sources végétales



Pour obtenir 1,3g d'oméga-3 d'origine végétale:

- ▣ ½ c. à thé (2 ml) d'huile de lin
- ▣ 2 c. à thé (10 ml) graines de lin
- ▣ 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de canola
- ▣ ¼ tasse (60 ml) de noix de Grenoble
- ▣ 1½ c. à soupe (22 ml) d'huile de soya
- ▣ 13g de graines de chanvre



Conseils pour optimiser les apports en oméga-3

★ Consommer 2 à 3 repas de poisson gras par semaine

★ Consulter les circulaires d'épicerie pour les poissons gras à bons prix

★ Utiliser plus souvent l'huile de canola et/ou de soya



★ Ajouter tous les jours 15 ml (1 c. à soupe) de graines de lin moulues au yogourt, soupe, salade, préparation de muffin ou dans les céréales à déjeuner

★ Ajouter des noix de Grenoble dans le yogourt, les salades ou les céréales à déjeuner



Les suppléments d'huile de poisson



La supervision médicale est recommandée!
Les suppléments peuvent occasionner certains effets secondaires et ce ne sont pas tous les suppléments d'oméga-3 qui sont recommandés. Les suppléments d'huile de foie de morue ou de flétan sont à éviter car ils sont trop riches en vitamine A.

Avantage

☞ Si, incapable de consommer du poisson à cause d'aversion ou d'allergie.

Inconvénients

☞ N'offrent pas tous les éléments nutritifs du poisson.

☞ Peuvent occasionner des effets secondaires, comme la diarrhée et des ballonnements...

RÉFÉRENCES:

- DUBOST, Mireille. 2006. *La nutrition*. 3^e édition. Montréal. Les Éditions de la Chenelière. 366 p.

- EXTENSO. 2011. [En Ligne] «http://www.extenso.org/pleins_feux/detail.php/f/1396/p/2».

- PASSEPORTSANTÉ.NET. [En Ligne] «http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=acides_gras_essentiels_ps#P50_2170».

Les oméga-3, des gras Santé