

La vérité derrière la pub

Après la mode des produits biologiques, voici les omega-3. Mais, comme souvent, le marketing s'arrange pour détourner l'attention du consommateur de l'essentiel et le priver de l'information nécessaire. Qu'ils proviennent des aliments ou des suppléments, ces acides gras vous dévoilent leur vraie histoire.



Les messages publicitaires sont souvent simplistes : vous mangez tel produit enrichi ou appauvri en telle ou telle substance et vous en retirez des bénéfices de santé. Mais on ne peut prendre ce genre de raccourcis, certainement pas lorsqu'il s'agit de matières grasses en général, et d'omega-3 en particulier.

Histoire de graisses

Il est inutile de se jeter sur les acides gras omega-3 sans tenir compte de sa consommation globale de matières grasses. Les acides gras sont indispensables pour la réalisation de plusieurs fonctions corporelles. Mais il est tout aussi important de consommer les bons acides gras, et dans les quantités adéquates. Car si certains ont une influence favorable, d'autres sont plutôt néfastes.

Saturés et insaturés

Il est bien connu que le régime

alimentaire occidental est trop riche en graisses, ou du moins en mauvaises graisses (les acides gras saturés et acides gras insaturés "trans"). Une trop forte consommation de graisses augmente le risque de surpoids et de problèmes cardiovasculaires. Les acides gras saturés augmentent la quantité de mauvais cholestérol (LDL) et provoquent à terme l'obstruction des artères. Les

acides gras insaturés ont le même effet lorsqu'ils se présentent sous leur forme "trans", ce qui est le cas lorsque les produits sont raffinés ou hydrogénés. Les principales sources d'acides gras saturés sont les graisses animales (bœuf, veau, mouton et agneau) et les produits au lait entier (beurre, crème, fromage, etc.). Les acides gras insaturés "trans" se retrouvent principalement dans les

EN BREF

- Il existe trois types d'acides gras omega-3 et c'est dans l'alimentation qu'il est préférable de les trouver. À condition de bien les choisir, les aliments courants apportent une dose appréciable d'omega-3.
- Il est important de faire le tri entre ce qui est intéressant et ce qui ne l'est pas parmi les aliments enrichis.
- Dans la plupart des cas, ingérer des suppléments est inutile. Mais ceux qui y tiennent malgré tout doivent prendre en compte un certain nombre d'éléments. Les produits rencontrés dans le commerce présentent de grandes différences.
- Il faut affiner la législation belge, tant en ce qui concerne les recommandations alimentaires que la réglementation sur les produits enrichis.

graisses utilisées pour la pâtisserie, les chips, les biscuits, les gaufres, les frites surgelées, etc.

Trois-six-neuf

Du point de vue de la santé, les acides gras insaturés sont beaucoup plus intéressants sous leur forme "cis". On en distingue trois catégories principales. Les omega-9 sont des acides gras insaturés *simples*. Ils réduisent légèrement le mauvais cholestérol et maintiennent le niveau du bon cholestérol (HDL). Le plus connu est l'acide oléique, présent dans l'huile d'olive.

Les acides gras insaturés *complexes* sont les omega-6 et omega-3. Les premiers se retrouvent dans la plupart des huiles végétales comme l'huile de maïs et de tournesol, comme dans les produits fabriqués à base de ces huiles (par exemple les margarines). Les noix, les amandes et les céréales en contiennent également beaucoup. Ils ont une influence positive sur la peau, le taux de cholestérol, le sang et les contractions du muscle cardiaque. On a abondamment promu la consommation de ce type d'acides gras au cours de la dernière décennie dans le cadre de la lutte contre l'excès de cholestérol. Pas toujours à juste titre.

Triples omega-3

Pour diverses raisons, l'attention des scientifiques s'est récemment portée sur les omega-3. Il en existe trois catégories principales : l'acide alpha-linoléique (ALA), l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA).

L'ALA est un acide gras essentiel. Cela signifie que notre organisme n'est pas en mesure d'en produire. Nous devons donc assurer les besoins par des apports extérieurs. Les deux autres acides gras omega-3 sont semi-essentiels. L'organisme peut les synthétiser au départ de l'ALA mais la recherche scientifique a montré que ce processus n'a lieu qu'en trop faibles quantités. Dans le meilleur des cas, seulement 10% de l'ALA est transformé en EPA et DHA. Dès lors, pour ces deux derniers également les apports extérieurs sont importants.

Question de proportion adéquate

L'histoire ne s'arrête pas là. Pour

la transformation des omega-6 et des omega-3, notre organisme utilise les mêmes enzymes. Mais proportionnellement, on consomme beaucoup plus d'omega-6 que d'omega-3. Notamment sous l'influence des campagnes contre l'excès de cholestérol, nous consommons plus de céréales et de viande d'animaux nourris avec des céréales et huiles riches en omega-6 (soja, maïs, etc.). Bref, l'apport d'omega-6 a fortement augmenté, faisant passer à 10 voire 15 pour 1 le rapport moyen entre les omega-6 et les omega-3. L'excès d'omega-6 empêche la transformation complète des omega-3 par l'organisme. Or, la recherche scientifique a récemment montré que cette disproportion constitue également un facteur de risque cardiovasculaire. La proportion devrait être ramenée à 4 ou 5 pour 1. Pour y parvenir et améliorer la disponibilité des omega-3 pour l'organisme, il est essentiel que nous en consommons davantage. Les chercheurs ont eu la puce à l'oreille en constatant le très faible taux d'affections cardiovasculaires dans certaines populations, en particulier les Inuits et les Crétois. L'alimentation de ces populations est riche en omega-3 : sous forme de poisson gras chez les Inuits, les Crétois consommant également force légumes verts et escargots. Cela nous amène directement au chapitre suivant: les omega-3 et la santé.

Effets de santé : entre fable et réalité

Quel rôle jouent les omega-3 dans notre organisme ? Faisons la part entre ce qui est démontré et ce qui reste encore sujet à caution.

Développement du cerveau

Les omega-3 contribuent au développement du cerveau, des nerfs, de la rétine et des sens. Ils sont essentiels dès le stade de fœtus jusqu'à l'âge de deux ans environ. Des études ont également montré qu'une carence en omega-3 ou un déséquilibre entre les omega-6 et les omega-3 contribueraient à l'apparition de l'hyperkinésie, de la dyslexie, des troubles moteurs, de l'autisme, etc. Certains avancent même que ces acides gras peuvent jouer un rôle

dans le traitement de ces affections mais il est beaucoup trop tôt pour tirer des conclusions définitives dans ce domaine. Pour la santé de leur enfant, les femmes enceintes et les mamans qui allaitent ont avantage à manger suffisamment d'aliments riches en acides gras omega-3. Pour les mêmes raisons, on admet aujourd'hui l'intérêt d'enrichir le lait en poudre pour nourrisson avec des omega-3.

Pour le cœur et les artères

De nombreuses publications ont souligné le rôle protecteur des omega-3 dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Ces acides gras n'ont par eux-mêmes aucun effet sur le taux de cholestérol, mais sont très importants à d'autres titres pour la diminution des risques cardiovasculaires. Ils diminuent le taux de graisses dans le sang (plus exactement les triglycérides), diminuent les troubles du rythme cardiaque, préviennent la formation de caillots et assurent la souplesse des parois des vaisseaux.

Autres pistes : rien n'est prouvé

Vu leur action anti-inflammatoire, les omega-3 seraient également importants pour la diminution du risque ou de la gravité de maladie telles l'asthme, le psoriasis, Alzheimer, Parkinson, Crohn, etc. Des études devront encore le prouver.

Il en va de même pour d'autres affections psychiques ou psychiatriques. Sachant que ces acides gras contribuaient grandement au développement du cerveau, on s'est efforcé d'étudier s'ils avaient un effet sur le traitement de la dépression, des changements d'humeur, de la schizophrénie et de la démence. A ce jour on ne peut rien affirmer de définitif en la matière et d'autres recherches seront nécessaires.

Chez les diabétiques, en revanche, une consommation accrue d'omega-3 peut être importante pour limiter le taux de triglycérides dans le sang. En effet, les diabétiques présentent souvent un taux trop élevé de graisses dans le sang. Mais les omega-3 n'ont aucun effet sur le taux de sucre. Enfin, les preuves manquent pour affirmer que les omega-3 jouent le moindre rôle dans la prévention ou le traitement du cancer.

Priorité aux aliments

Comment s'assurer que l'on augmente suffisamment l'apport d'omega-3 pour rétablir le bon équilibre par rapport aux omega-6 ? Il ne suffit pas, comme on l'affirmait jadis, d'ingurgiter de l'huile de foie de morue. Cette substance contient certes des omega-3, mais en raison d'un excès de vitamine A et D, ce produit est toxique pour le foie. À déconseiller, donc.

Mais il y a d'autres aliments riches en omega-3. Vous en trouvez un aperçu dans le tableau ci-contre. Pour que les choses soient claires : tant les ALA que les EPA et les DHA doivent être apportés par l'alimentation.

A l'heure actuelle, les recommandations alimentaires en matière d'omega-3 varient encore d'un pays à l'autre. En Belgique, le Conseil Supérieur d'Hygiène a publié des recommandations pour tous les types d'acides gras, donc également pour les omega-3. On y fait une différence entre la population générale et les personnes qui ont eu et ont certains problèmes cardiaques. Les directives générales, applicables à tous, sont les suivantes :

- réduire la consommation de viandes riches en graisses saturées (mouton, agneau, bœuf, veau) et de graisses "trans" (pâtisseries, chips, biscuits, gaufres, frites surgelées, etc.);
- manger plutôt des viandes contenant peu de graisses saturées (volaille, lapin);
- manger du poisson deux fois par semaine, de préférence une espèce grasse ou semi-grasse;
- pour cuisiner, utiliser une matière grasse riche en acides gras insaturés simples (huile d'olive ou d'arachide);
- pour les préparations froides, utiliser davantage d'huile de colza;
- aux chips, préférer les fruits oléagineux (noix, etc.).

Les recommandations pour les personnes souffrant du cœur mentionnent même une portion de poisson gras par jour, éventuellement en alternance avec des gélules.

Il faut dire, et la pratique l'a également montré, que pour la plupart des personnes, il n'est pas facile de maintenir un tel régime riche en poisson gras. De plus, la publication récente par certains journaux des résultats d'une étude affirmant à tort que la consommation hebdomadaire de

PRINCIPALES SOURCES D'ACIDES GRAS OMEGA-3 DANS L'ALIMENTATION	
ALA	EPA + DHA
Huile de colza, huile de lin, huile de noisettes, huile de germes de blé, huile de soja	Espèces de poissons gras: anguille, hareng (maatjes), maquereau, sardine, saumon, truite, truite saumonée, thon
Produits fabriqués à base de ces huiles (certaines matières grasses à tartiner, sauces dressing, etc.) à condition qu'elles n'aient pas été hydrogénées	Espèces de poissons semi-gras: anchois, carpe, merlan, crevettes, elbot, plie, sébaste, sole, turbot
Certaines noix (cajou, pécan)	
Produits "enrichis", soit par ajout d'acides gras omega-3 (par exemple l'huile de poisson dans le lait), soit en modifiant l'alimentation des animaux (par exemple les oeufs)	

saumon (provenant d'aquaculture) serait déconseillée en raison de la présence de PCB n'encouragera certainement pas la population à manger plus de poisson gras. Soit dit en passant, les chercheurs en question s'étaient basés sur une méthode d'analyse de risque non reconnue au niveau international. Consommer du saumon une fois par semaine ne présente donc pas de risque. Néanmoins, la difficulté de consommer suffisamment de poisson gras pose une autre question : les aliments enrichis en omega-3 et les suppléments constituent-ils une bonne solution de remplacement ?

Aliments enrichis : un réel plus ?

La mode des omega-3 a amené un nombre croissant de fabricants à améliorer ou à enrichir leurs produits sous cet aspect. Un argument susceptible d'être mis en valeur sur l'emballage et d'augmenter les prix. Certains n'hésitent pas à revoir l'emballage d'aliments naturellement riches en omega-3 (comme l'huile de colza) et à y faire figurer un tas de recommandations de santé tout en augmentant le prix... sans que le produit ait été enrichi en quoi que ce soit.

Dans ce qui suit, nous faisons le point sur les produits dont la teneur en omega-3 a réellement été améliorée. Une première façon d'enrichir le produit consiste à y ajouter des omega-3. Ainsi, dans le lait omega-3 de Candia on a ajouté de l'huile de poisson, ce qui a bien entendu une influence sur son goût. Une autre méthode consiste à modifier l'alimentation des animaux qui entrent dans la composition du produit, en leur donnant par exemple des graines

de lin au lieu de maïs. Le métabolisme de certains animaux est tel que même après digestion, les acides gras insaturés sont conservés dans l'organisme. Les produits (comme la viande ou les oeufs) contiendront donc aussi des doses plus élevées d'omega-3. Il s'agit plus particulièrement des animaux qui n'ont qu'un estomac (porc, cheval, lapin) et de la volaille. Le procédé n'est cependant pas intéressant pour les animaux qui ont plusieurs estomacs (bœuf, mouton, chèvre).

Au sein d'une même espèce de poisson, la teneur en omega-3 peut varier fortement en fonction de l'alimentation qu'ils ont reçue. Il est donc important, notamment pour les poissons élevés en aquaculture, de leur fournir une alimentation riche en omega-3. Sans vouloir être exhaustifs, nous avons analysé les étiquetages de quelques produits enrichis présents dans les rayons des magasins du pays.

Suppléments: pas que des avantages

En Belgique, le Conseil Supérieur d'Hygiène recommande la prise éventuelle de suppléments de gélules d'omega-3 (EPA et DHA), outre la consommation de poissons et autres produits riches en ces substances, uniquement aux personnes qui souffrent d'affections cardiovasculaires. Mais la pression en faveur de la consommation d'omega-3 et des déclarations d'oiseaux de mauvaise augure sur les fortes teneurs en PCB dans les poissons gras ont amené de nombreuses personnes à se rabattre sur les suppléments. Dans tous les cas, avant d'entamer une cure de ce genre, il est recommandé d'en parler avec votre médecin.



ŒUFS : INTÉRESSANTS

Plusieurs études ont montré que la consommation d'œufs enrichis en omega-3 a une influence positive sur le taux des graisses dans le sang et sur le rapport entre les acides gras omega-6 et omega-3. Ces derniers n'influenceraient cependant pas le taux de cholestérol..

Nous avons acheté des œufs Columbus, Eggies et Ovyta.

L'étiquetage de Columbus est très instructif pour le consommateur. Non seulement un petit symbole y rappelle le rapport omega-6/omega-3 (il est de 1/1 pour cette marque contre 15/1 pour un œuf normal). La comparaison complète entre les valeurs nutritionnelles de Columbus et un œuf normal est particulièrement intéressante. Outre les omega-3, cet œuf contient également plus d'iode que la normale, ce qui est une plus-value en Belgique, où la plupart des gens ne consomment pas suffisamment de cette substance.

Eggies et Ovyta sont aussi des produits intéressants si l'on considère leur teneur en acides gras omega-3 mais leur étiquetage pourrait être plus complet, notamment dans la comparaison nutritionnelle avec les œufs normaux.

Eggies ne fait référence qu'au DHA et y accole une affirmation de santé ("Bon pour le cœur, le cerveau et les yeux"). Son étiquetage nutritionnel est incomplet et ne mentionne que le taux de DHA. Ovyta ne fait pas non plus apparaître de comparaison nutritionnelle sur son emballage. Mais on peut y lire "naturellement riche en omega-3 et en vitamine E", ce qui n'est pas faux.

Si l'on compare le prix moyen des œufs, la différence n'est pas de nature à dissuader le consommateur. Les œufs enrichis sont certes plus chers que les œufs normaux (qui coûtent en moyenne 1,03 € pour six) mais ils sont moins chers que les œufs biologiques (1,79 €) : Colombus, Eggies et Ovyta coûtent respectivement 1,51 €, 1,34 € et 1,39 € les six.



Composition nutritionnelle	100g Standard	100g Columbus
Energie	420 kJ (100 kcal)	420 kJ (100 kcal)
Protéines	12,50 g	12,50 g
Glucides	0,70 g	0,70 g
Grasses totales	10,00 g	10,00 g
- Saturées	3,40 g	3,39 g
- Mono insaturées	4,70 g	4,60 g
- Poly insaturées (dont :)	1,90 g	3,80 g
- Omega-6	8,12 g	1,80 g
- Omega-3	1,78 g	1,90 g
Ratio Omega-6/Omega-3	15/1	1/1



PRODUITS LAITIERS ET MATIÈRES GRASSES : OUI ET NON

Parmi les produits laitiers, nous avons trouvé un cas d'enrichissement par ajout d'omega-3 (EPA et DHA) sous forme d'huile de poisson : Candia omega 3.

Bien entendu, cet ajout a un impact réel sur le goût du "lait", que seuls les amateurs apprécieront, pour autant que le prix ne les décourage pas : un litre de Candia Omega 3 coûte en moyenne 1,55 €, alors que du lait ordinaire coûte 0,58 € le litre.

D'autres laits omega-3 sont obtenus en modifiant l'alimentation des vaches. De ce fait, ils contiennent incontestablement plus d'omega-3 que d'autres mais pour déterminer s'ils sont intéressants, il faudrait que l'emballage fournisse un profil complet des acides gras présents et une comparaison avec un lait ordinaire. Mais ce n'est pas le cas, sans doute parce que l'avantage par rapport à un lait ordinaire est faible.

Les matières grasses à tartiner Delhaize Omega-3 et Vitelma Progress affichent la même composition et une proportion omega-6/omega-3 de 3 à 4/1. Autrement dit, 20 g de matière grasse (l'équivalent de 2 petites tranches légèrement tartinées) fournissent 20% des besoins quotidiens recommandés en omega-3. Ces margarines sont intéressantes car leur taux d'acides gras saturés reste limité.

C'est exactement l'inverse pour le beurre enrichi Balade omega-3. Tous les beurres apportent trop peu d'omega-3 proportionnellement à leur taux d'acides gras saturés. A déconseiller absolument, donc.

Une conclusion similaire s'impose à propos de l'emmental râpé de Meule d'Or, fabriqué avec du lait provenant de vaches dont l'alimentation a été modifiée. L'apport d'omega-3 par 100 g est de 375 mg, soit à peine 12 % des apports journaliers recommandés. Mais l'apport que ce produit représente en sel, acides gras saturés et "trans" réduit à néant ce très faible avantage.



CHARCUTERIE FINE: PEU INTÉRESSANTE

Nous nous sommes penchés sur les jambons Fleury Michon et Detry. Les deux produits comportent des affirmations de santé formulées de façon très explicite.

Fleury Michon donne peu d'information sur le type d'omega-3 apporté. De plus, le taux d'omega-3 est assez réduit par rapport aux apports journaliers recommandés (100 mg apportent 6 % de ces AJR).

Le constat est semblable pour le jambon Detry (9 % pour 100 g). D'après les informations que la firme nous a fournies, le rapport omega-6/omega-3 est nettement meilleur que dans le jambon ordinaire de la même marque. Mais il est impossible d'établir une comparaison poussée car les tables nutritionnelles pour la Belgique ne donnent pas la composition détaillée des graisses dans un jambon ordinaire.

Dans l'ensemble, ces produits sont peu intéressants. La proportion des graisses y est certes améliorée mais ils apportent peu d'omega-3. Qui plus est, ils coûtent très cher : presque le double d'un jambon ordinaire.



POULET ET PORC : ENVISAGEABLE

Le poulet CoqArd est un autre produit de la marque Columbus qui affiche un rapport omega-6/omega-3 de 1/1. Malheureusement, l'étiquetage est très banal et ne dit rien de plus sur la valeur nutritionnelle. Nous avons interrogé directement la firme et cherché ces données sur son site Internet, sans pour autant découvrir d'informations supplémentaires.

Les tranches de porc de Carrefour ("Source d'omega-3") ne sont pas non plus des modèles de clarté en matière d'étiquetage. La mention de la valeur nutritionnelle est illisible et il est impossible de comparer avec une côtelette classique. Grâce à des informations complémentaires, nous avons pu déduire que le rapport omega-6/omega-3 a été amélioré dans ce produit.

Tant pour le poulet que pour le porc, le produit amélioré présente un avantage moins décisif que dans le cas des œufs.

Pour notre test, nous avons analysé 18 marques, achetées en pharmacie, supermarchés et magasins diététiques. Seul Omacor de Solvay Pharma est enregistré en Belgique en tant que médicament et nécessite une prescription médicale. Nous avons examiné avant tout combien il faut ingérer de ces gélules pour obtenir une dose d'au moins 1g de EPA + DHA (soit l'équivalent de ce qui est recommandé en Belgique pour les personnes souffrant d'une affection cardiovasculaire). Nous avons estimé que 3 gélules par jour au maximum était un nombre raisonnable (⊕). Jusqu'à 6 par jour (2 par repas) nous semble acceptable (□). Mais lorsqu'il en faut davantage, le produit hérite d'un ⊖.

Étiquetage ou notice

Tous les produits mentionnent un numéro de lot, une date de péremption et l'adresse du fabricant ou de l'importateur. Ils sont donc tous identifiés comme suppléments. Aucun ne peut dès lors remplacer une alimentation

équilibrée. Omacor, quant à lui, est un médicament. On retrouve la composition précise sur la quasi totalité des produits. Il vaut cependant mieux pour certaines personnes de consommer avec prudence ces gélules, voire de s'abstenir totalement. C'est le cas des personnes allergiques à l'un ou l'autre de leurs composants et des personnes qui prennent des anticoagulants. Dans certains cas rares, on peut constater des interactions avec l'aspirine ou avec des anti-inflammatoires non stéroïdiens. Enfin, les patients qui doivent subir une opération chirurgicale ont intérêt à interrompre la prise de gélules d'omega-3. Nous attendions évidemment que ces mentions figurent sur l'étiquetage ou dans la notice. Les effets secondaires indésirables possibles sont des problèmes de digestion (renvois sentant le poisson), odeur de poisson dans les urines, la peau et l'haleine.

Ces gélules doivent être conservées dans un endroit frais et obscur. Nous avons également vérifié la présence de cette information.

Enfin, nous avons contrôlé si d'autres recommandations spéciales étaient formulées, par exemple à l'égard des enfants, de l'utilisation pendant la grossesse, etc.

Le meilleur étiquetage est celui de Omacor mais OM3 et Mix Alpha 3 fournissent également l'information d'une bonne manière.

Fraîcheur

La structure chimique des omega-3 les rend très sensibles à l'oxydation. Celle-ci survient par exposition à la chaleur et à la lumière. Dans ce cas, les produits perdent une grande partie de leurs propriétés bénéfiques. Les graisses et huiles isolées en gélules sont les plus sensibles à ces facteurs. Le législateur a dès lors fixé un degré d'oxydation maximal mesuré sur base des peroxydes. Nous avons confirmé nos appréciations à ces valeurs. Elles vont de très bon à très mauvais.

Vitamine E, A et D

La vitamine E protège les acides gras

GÉLULES D'ACIDES GRAS OMEGA-3 (CLASSÉES PAR ORDRE DE QUALITÉ)														
MARQUE et dénomination	Nombre de gélules par emballage	Quantité à consommer par jour pour obtenir 1 g EPA + DHA	Évaluation de la quantité quotidienne	Étiquetage ou notice	Peroxydes	Vitamines			PCB	Métaux lourds	Composition	APPRÉCIATION GLOBALE	Prix en € par emballage (mars 2005)	Prix par jour pour 1 g de EPA + DHA
						Vitamine E	Vitamine A	Vitamine D						
SOLVAY PHARMA Omacor	28	2	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	32	2,29
ISODISNATURA OM3	60	3	⊕	⊕/+	+	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	24,5	1,23
MOREPA Smart fats - Omega 3	60	2	⊕	□	+	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	+	26,75 - 29,25	0,89 - 0,98
SYNERGIA Mix Alpha 3	60	6	□	⊕/+	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	+	+	20,7	2,07
FORTÉ PHARMA Omega 3 Mag	45	2	⊕	+	□	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	+	18	0,80
TRENKER Bioléine	100	2	⊕	+ / □	□	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	+	29,7	0,59
PHARMA NORD Bio Marine Naturel	80	3	⊕	□	⊕	⊖	⊕	⊕	⊕	⊕	+	+	13,3	0,50
BIO-LIFE Omega 3 magnum 1000 mg	100	4	□	□	+	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	+	+	15,67	0,63
BIOTICS RESEARCH CORP. Bioméga 3	100	4	□	□/—	□	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	+	+	15	0,60
BIODYNAMICS Eskimo 3	105	7	⊖	□	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	+	+	21,15	1,41
BEROMEGAN Concentré naturel d'huile de saumon	40	4	□	□/—	□	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	+	+	10,8	1,08
ORTIS Omega 3	60	7	⊖	□	□	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	□	□	8,95	1,04
HOLISTICA Omegacoeur	60	6	□	—	□	⊖	⊕	⊕	⊕	⊕	□	□	16,1	1,61
OLINAT Nodol 3	40	1	⊕	+ / □	—	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	□	□	34,2	0,86
SI BEAU LINA Omega 3	40	4	□	□	—	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	□	□	4,95	0,50
BIOVER Epa Omega 3	80	4	□	□	—	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	□	□	8,5	0,43
LES 3 CHÊNES Omega 3	30	7	⊖	□/—	⊖	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	□	□	11,7	2,73
LABORATOIRE PHYSCIENCE Perfoptim Omega 3	60	4	□	□/—	—	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	□	□	22,5	1,50

⊕ très bon pour ce critère; + bon; □ moyen; — médiocre; ⊖ mauvais;



"ÉQUILIBRE, VITALITÉ ET AUTRE BLABLA"

L'étiquetage ou l'emballage mentionnent-ils clairement dans quel but le consommateur peut utiliser ces produits ? Et si oui, ces mentions sont-elles conformes à la réalité ?

Le médicament Omacor parle clairement d'une diminution du taux de triglycérides et de la prévention du risque de mort subite par arrêt cardiaque chez les personnes qui ont déjà eu un infarctus. Cette information est correcte du point de vue scientifique.

Mais nombres d'autres fabricants ont laissé libre cours à leur fantaisie, ce qui donne lieu à des affirmations de ce genre: "Soulagement naturel" (Olinat Nodol 3); "Vitalité, équilibre" (Les 3 Chênes Omega 3); "Pour le maintien du bien-être émotionnel et physique, d'un bon cholestérol et augmente l'immunité" (MorEpa Smart fats - Omega 3); "Grâce aux vertus équilibrantes des omega-3, retrouvez votre enthousiasme et vivez votre quotidien pleinement" (Laboratoire Phycscience Perfoptim Omega 3); "Equilibre émotionnel" (Isodisnatura OM3) et "Stimule la bonne humeur, agit positivement sur le moral" (Forté Pharma Omega 3 Mag). Dans l'appréciation des étiquetages, nous avons pénalisé les affirmations trop vagues, trompeuses ou totalement absentes.

insaturés contre l'oxydation, tant dans l'organisme que dans les gélules. Leur présence est donc importante. Mais deux des produits testés en contenaient trop peu. Les vitamines A et D sont toxiques pour le foie si elles sont présentes en trop grande quantité, mais nous n'avons décelé aucun problème de ce point de vue dans les produits testés.

PCB et métaux lourds

La présence de ces contaminants n'est pas exclue, étant donné que les suppléments sont fabriqués à base d'huile de poisson. Mais les résultats de nos analyses sont également rassurants de ce point de vue.

Appréciation globale et prix

Omacor, médicament de Solvay Pharma, et Isodisnatura obtiennent la meilleure appréciation. Pour faciliter la comparaison, notre tableau mentionne non seulement le prix par emballage mais aussi le prix pour obtenir une dose quotidienne minimale de 1g en EPA + DHA.

Quand la législation découvrira-t-elle les omega-3?

Il ne fait aucun doute que les omega-3 sont salutaires pour notre organisme. Même s'ils ne constituent pas les remèdes miracles pour lesquels certains fabricants voudraient les faire passer, il semble clair que nous devrions en consommer davantage, de préférence au travers de notre alimentation quotidienne, éventuellement par l'intermédiaire d'aliments enrichis ou de suppléments alimentaires. Du côté des autorités, il importe d'améliorer la gestion de cette problématique. Les recommandations alimentaires liées à ces acides gras varient actuellement d'un pays à l'autre. Elles devraient être harmonisées. Par ailleurs, la législation belge méconnaît encore totalement les omega-3. Dans nos textes de lois, ils sont inclus sans autre nuance dans les acides gras insaturés complexes. Comme nous l'avons montré dans cet article, il est essentiel d'opérer une distinction plus fine. Les tables alimentaires belges devraient également spécifier les quantités d'acides gras omega-3

dans les différents aliments. En ce qui concerne les produits enrichis et les gélules, de gros efforts sont nécessaires sur le plan de l'étiquetage. Dans ce cadre, nous réitérons notre appel pour l'établissement d'un étiquetage uniforme comprenant certaines mentions obligatoires et pour un contrôle accru des affirmations de santé sur les emballages.

Enfin, il est important que la recherche scientifique affine la connaissance sur ces acides gras. De nombreuses incertitudes subsistent, non seulement quant à leur impact réel sur la santé, mais aussi sur l'influence qu'ont sur eux les méthodes de préparation et des conditions de conservation. Nous aurons certainement l'occasion d'y revenir. ■

S. Bonnewyn, K. Jooken et I. Scarniet

VOTRE EXPÉRIENCE, VOS QUESTIONS

Vous souhaitez nous faire part de votre expérience ou de vos questions à propos des omega-3, vous pouvez le faire par mail à l'adresse suivante : nutrition@test-achats.be. Vous pouvez également écrire à Test-Achats, Nutrition, rue de Hollande 13, 1060 Bruxelles.