

Ces dernières décennies, les recommandations nutritionnelles en matière de lipides se sont longtemps contentées de donner la faveur aux graisses insaturées. L'objectif était de s'attaquer de front au risque cardiovasculaire, un des facteurs majeurs de mortalité dans les pays industrialisés.

Un engouement vit donc le jour pour les produits contenant moins de graisses saturées au profit des polyinsaturés, souvent riches en omega 6, mais réduisant l'apport en omega 3. Or voici que l'on découvre, depuis une vingtaine d'années, que ces acides gras omega 3 jouent un rôle primordial dans la constitution des membranes cellulaires, le fonctionnement du système cardiovasculaire, du cerveau, du système hormonal et dans la régulation des processus inflammatoires.

Du cœur des esquimaux au cerveau des bébés

À la source de la découverte des vertus des omega 3 : l'observation d'un taux réduit d'infarctus et autres maladies cardiovasculaires chez les esquimaux. Ce constat permit d'établir un lien entre ce fait et la haute consommation de poissons et de dérivés tels que l'huile de poisson.

L'efficacité des omega 3 est ensuite apparue de manière flagrante dans la prévention des rechutes après infarctus : chez les personnes rescapées d'un infarctus, un supplément d'1 g par jour de DHA et d'EPA réduirait de 30 % le risque de décès lié à des problèmes cardiovasculaires. Depuis ces découvertes, d'autres études ont aussi révélé les effets positifs des omega 3 face à de nombreuses pathologies. Dans la prévention de certains cancers, comme celui de la prostate, le risque est diminué de moitié par la consommation de poisson gras trois fois par semaine.

Les omega 3 représenteraient aussi un nouveau type de traitement de la dépression, offrant de plus longues périodes de rémission aux patients maniaque-dépresseurs et permettant aux jeunes mamans de mieux résister au baby blues en reconstituant leurs réserves en DHA fortement entamées durant le troisième trimestre de la grossesse puis au cours de l'allaitement.

Depuis quelques années, le discours médical vante les bienfaits des acides gras insaturés dans le cadre de la prévention du risque cardiovasculaire.

Parmi ces acides gras, les omega 3 sont aujourd'hui à l'honneur. Sous la loupe scientifique, ils ont révélé leur action privilégiée dans une multitude de domaines : prévention de cancers, problèmes de peau, dépressions...



Indispensables à l'équilibre alimentaire

Les acides gras omega 3 font partie de la grande famille des lipides. Sources d'énergie, ces matières grasses sont indispensables à l'équilibre du régime alimentaire et participent à la fabrication des cellules et au fonctionnement du système nerveux. On distingue les acides gras saturés, dont les chaînes carbonées ne comportent pas de doubles liaisons, et les acides gras insaturés, présentant une ou plusieurs doubles liaisons dans leur chaîne, ce qui leur vaut le qualificatif de monoinsaturés ou polyinsaturés. Les omega 3 sont des acides gras polyinsaturés (AGPI), comme les omega 6 : leur dénomination vient de la position de la double liaison sur la molécule.

Certains de ces acides gras sont dits «essentiels» car ils ne peuvent être fabriqués par notre corps et doivent donc être apportés par l'alimentation. C'est le cas de l'acide alpha-linolénique (ALA), et de l'acide linoléique (LA), à partir desquels nos enzymes produisent des acides gras hautement insaturés, aux plus longues chaînes. L'ALA, acide gras omega 3, donnera naissance aux acides éicosapentaénoïque (EPA) et docosahexaénoïque (DHA), tandis que le LA, acide gras omega 6, est à la base de la production de l'acide arachidonique (AA).

Principales sources d'omega 3 dans l'alimentation

ALA	EPA + DHA
Huiles de lin, de noix, de colza, anguille, de germe de blé et de soja	Poissons gras (>5 % de lipides) : hareng (maatjes), maquereau, sardine, saumon, truite, truite saumonée Poissons mi-gras (1-5 % de lipides) : anchois, carpe, colin, crevette, dorade, plie, flétan, sébaste, sole, turbot
Produits élaborés à base de ces huiles non-hydrogénées	Aliments enrichis en huiles de poisson
Aliments provenant d'animaux nourris sur base d'un régime riche en omega 3 (œuf, viande, lait...)	Aliments provenant d'animaux nourris sur base d'un régime riche en omega 3 (œuf, viande, lait...)

Manger «mieux» gras

La découverte des omega 3

Des carences en acides gras essentiels au cours de la formation du cerveau pourraient être impliquées dans les troubles de l'apprentissage et du comportement, suggérant un lien probable entre les omega 3 et le bon fonctionnement du cerveau. Certains traitements ont montré leur efficacité dans la réduction des troubles de l'hyperactivité et de la dyslexie. La consommation de poisson gras au moins une fois par semaine diminue de 60 % le risque d'être affecté par la maladie d'Alzheimer. Enfin, les vertus des omega 3 ont été constatées dans le domaine de la vision (réduction du risque de cécité) et de la dermatologie (contrôle des problèmes de peau à caractère inflammatoire tels que le psoriasis).

Retour à l'équilibre originel

L'alimentation de l'homme moderne, stable durant des millénaires, a connu avec la révolution industrielle des changements considérables parmi lesquels une augmentation saisissante du rapport omega 6/omega 3, actuellement égal ou supérieur à 10, voire 15.

Une augmentation qui s'explique en partie par l'évolution des techniques d'élevage. Les animaux qui tiraient autrefois l'essentiel de leur nourriture du pâturage sont aujourd'hui engraisés au moyen d'aliments riches en omega 6, tels que le maïs. Le récent engouement pour les huiles riches en omega 6 (comme l'huile d'olive) a accentué cette tendance.

Autre facteur d'augmentation du ratio omega 6/omega 3 : la baisse significative de consommation de poisson gras et autres produits marins. Selon le professeur M. Kornitzer, de l'Ecole de Santé publique de l'ULB, le Belge mange trop peu de poisson et choisit trop souvent de consommer du cabillaud, un poisson maigre et donc à faible teneur en omega 3. Les diverses instances mondiales qui mettent au point les recommandations nutritionnelles s'accordent sur l'importance de l'équilibre idéal de 1 pour 5 dans le rapport entre les acides gras essentiels des deux séries omega 3 et 6. Un trop fort apport en l'un ou l'autre de ces acides gras nuit au bon déroulement du pro-

Quelques précautions d'usage

- Il est impératif de varier le type de poissons consommés pour prévenir le risque de contamination au PCB et dioxines, malheureusement réel.
- Certains facteurs peuvent nuire à la bonne conversion des acides gras essentiels en dérivés hautement insaturés : un surplus d'acides gras saturés, de café, d'alcool et de tabac, ou une carence en vitamines et minéraux.
- La cuisson détruit une grande partie des omega 3 et 6. Il vaut mieux les consommer crus ou les cuire délicatement, en papillote par exemple (éviter la friture).

cessus de synthèse des dérivés hautement insaturés à partir de ces acides gras essentiels, produits grâce aux mêmes enzymes. Pour assurer un apport suffisant en acides gras essentiels et dérivés hautement insaturés, il est donc conseillé de consommer 5 fois plus d'acide gras linoléique que d'acide gras alpha-linolénique.

Les dernières recommandations nutritionnelles belges publiées en mars 2003 par le Conseil national de la nutrition vont dans ce sens, préconisant pour les adultes un apport en omega 3 de 1,5 à 2 % des apports énergétiques totaux, avec plus de 1 % d'ALA et plus de 0,3 % de DHA et EPA. Bien que ces derniers soient en partie générés par la transformation de l'ALA, il reste nécessaire d'en consommer et donc de diversifier les apports sous des formes végétales et animales.

Pour un bilan énergétique type de 2.400 kcl, il faudrait consommer environ 2,66 g d'ALA et 800 mg d'EPA et DHA. Pour atteindre l'apport nutritionnel optimal en ALA, il suffit d'ingérer 5 cuillères à café d'huile de noix ou 7,5 cuillères à café d'huile de colza. Mais pour consommer suffisamment d'EPA et de DHA, il faudrait manger chaque

semaine 230 g de poisson gras ou 860 g de poisson mi-gras, un objectif très éloigné de nos pratiques alimentaires.

Poisson gras, oeufs, poulet et viande de type «Colombus»

L'industrie agroalimentaire tente de mettre au point de nouveaux produits enrichis en omega 3, soit par un processus industriel, soit sur base d'une modification des conditions d'élevage. On trouve par exemple sur le marché des œufs produits sur le concept belge «Colombus» : les poules, nourries à base de graines et de végétaux sélectionnés, pondent des œufs au taux d'omega 3 élevé (rapport omega 3/omega 6 = 1/1). D'autres producteurs pratiquent l'élevage des animaux au moyen d'aliments tels que les graines de lin et proposent aujourd'hui du poulet, de la viande bovine ou porcine et des produits laitiers plus riches en acides gras omega 3.

Comme le rappelle le professeur Kornitzer, il ne faut pas se méprendre : ces aliments apportent également des graisses saturées et du cholestérol. S'ils peuvent contribuer à améliorer nos apports nutritifs, il faut avant tout veiller à modifier nos habitudes alimentaires, en diminuant nos consommations de graisses saturées et en les remplaçant par des acides gras insaturés, particulièrement des omega 3... Pour mettre en pratique ces recommandations, inscrivez le poisson gras au menu deux fois par semaine !

Isabelle Masson-Loodts



Pour en savoir plus

- Le site présentant un nouveau label belge attribué aux productions d'élevage riches en omega 3 : www.dia-omega3.com
- De nombreux articles intéressants sur le site de la revue médicale Health and Food : www.healthandfood.be

En-cas, salades et cie

- Préparez une salade de mâche (appelée aussi doucette, dont la teneur en omega 3 est relativement élevée) aux noix et aux crevettes.
- Concoctez des vinaigrettes en mélangeant huile de noix et huile d'olive.
- Remplacez votre en-cas quelques fois par semaine par une poignée de noix.
- Redécouvrez le pourpier, salade ancestrale particulièrement riche en omega 3.