

## Oméga-3 : le médicament universel ?

07/06/2005

Isabelle Eustache

Les oméga-3, dont les bénéfices cardiovasculaires ne sont plus à démontrer, ne cessent d'étonner par leurs multiples potentialités médicales. Dans son livre « Le pouvoir des oméga-3 », le Dr Michel de Lorgeril\* décrit le concept de « déficience et carence en oméga-3 » qui semble caractériser les populations occidentales et expliquer la plupart des maladies de civilisation : cancer, asthme, dépression, Alzheimer...

Après une description du monde des oméga-3 et la présentation des hypothèses à l'origine des maladies de civilisation, le Dr Michel de Lorgeril et Patricia Salen décrivent dans leur ouvrage le rôle des acides gras polyinsaturés dans les maladies cardiovasculaires.

Mais, dans une seconde partie, sont listées toutes les applications médicales des oméga-3 : allant de la cardiologie à la psychiatrie, en passant par néonatalogie, la cancérologie et la diabétologie.

### Prévention des cancers

Constituants des membranes de toutes cellules, les oméga-3 possèdent des propriétés anti-prolifération et anti-dissémination. C'est ainsi qu'ils contribuent à diminuer le risque de cancer. Pour le cancer du sein et du côlon, des études épidémiologiques montrent que plus on mange du poisson et moins on risque de développer ces cancers.

Il semblerait que l'équilibre entre oméga-3 et oméga-6 soit essentiel. A savoir que dans les pays industrialisés, les apports en oméga-6 sont excessifs et ceux en oméga-3 déficients. Et en effet, d'autres types d'études sont en faveur d'un **effet inhibiteur des oméga-3 sur la prolifération des cellules cancéreuses** et une activité pro-cancéreuse des oméga-6.

### Prévention des maladies inflammatoires

Qu'il s'agisse de maladies auto-immunes, de réactions immunitaires exagérées ou de réactions inflammatoires excessives, de nombreux chercheurs pensent qu'un déficit en oméga-3 contribue aux très nombreuses maladies ayant une origine inflammatoire : arthrite rhumatoïde, articulations douloureuses, eczéma, asthme, maladie d'Alzheimer, maladie de Crohn, psoriasis, ostéoporose, résistance à l'insuline (diabète) et obésité.

Mais attention, les oméga-3 ne sont pas des médicaments anti-inflammatoires. C'est-à-dire qu'ils ne peuvent pas être utiles pour soulager un patient atteint par une de ces maladies à un stade avancé. Ils doivent surtout être employés comme **agents préventifs**.

### Oméga-3 et cerveau

Il existe aujourd'hui un consensus concernant l'importance des oméga-3 pour la **croissance du fœtus** et le développement optimal du système nerveux central. Ils sont essentiels pour la croissance (poids, taille, périmètre du cerveau), la physiologie de la vision, les fonctions neuronales (cognitives) et le métabolisme des messagers chimiques du cerveau.

Chez la mère, une supplémentation en oméga-3 pourrait prévenir certaines complications lors de la grossesse ou après, en particulier la **dépression post-natale**. Des apports suffisants pourraient également réduire le risque d'accouchement prématuré et augmenter le poids de naissance.

Il existe aussi une hypothèse suggérant que le déficit en oméga-3 débutant pendant la période foetale pourrait être à l'origine de certaines **maladies mentales** de l'adulte et de l'enfant.

Un déficit en oméga-3 et un excès d'oméga-6 pourraient contribuer à l'augmentation de **dépression** actuellement observée dans nos sociétés. Et plusieurs essais ont montré les bénéfices d'une supplémentation chez des patients atteints de dépression. Il en est de même pour d'autres maladies psychiatriques, comme la schizophrénie, l'hyperactivité de l'enfant, les comportements violents et agressifs.

Mais là encore, les acides gras ne sont pas des médicaments, ils agissent en amont, en prévention.

Et enfin, ils sont essentiels aux cellules de la rétine et préviennent les **maladies oculaires**, en particulier la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

En conclusion, il est important, à tout âge de mettre des oméga-3 dans son assiette. Pour cela, privilégiez l'huile de colza et mangez des poissons gras deux à trois fois par semaine : saumon, maquereau, thon, hareng, sardine, truite, anchois, anguille...

*\* Michel de Lorgeril est cardiologue, nutritionniste et chercheur au CNRS et à la Faculté de médecine de Grenoble. Il a été le principal investigateur de la fameuse étude de Lyon et le promoteur des concepts scientifiques comme le « French Paradox » et la diète méditerranéenne.*

#### A lire

« Le pouvoir des Oméga-3 », Dr Michel de Lorgeril et Patricia Salen, Editions Alpen.