

# Focus sur les oméga-3

Isabelle Eustache E-santé

Tout le monde en parle. Les oméga-3 font partie des graisses dites poly-insaturées, bénéfiques à la santé, notamment cardiovasculaire et psychique. Bien sûr, la seule alimentation qui convienne parfaitement au bon fonctionnement de notre organisme est variée et équilibrée, mais ces acides gras, que l'organisme ne sait pas fabriquer lui-même, doivent faire partie des menus.

Finalement, lorsqu'on parle d'oméga-3, le message est simple : **choisir les bonnes graisses et savoir les varier.**

Globalement, il existe deux sortes de graisses :

- les graisses saturées, qui contribuent à augmenter le taux de cholestérol, dont les principales sources sont les viandes animales et les produits laitiers entiers ;\*
- les graisses insaturées (mono ou poly-insaturées), qui, inversement, contribuent à baisser le taux de mauvais cholestérol, et qui proviennent essentiellement des huiles végétales, et des produits marins.

Au sein de cette dernière catégorie, on distingue deux types d'acides gras poly-insaturés, les oméga-6 et les oméga-3. Tandis que les premiers sont largement apportés par les huiles végétales, les seconds sont souvent insuffisants dans notre régime alimentaire européen.

On les trouve principalement dans les poissons gras (saumon, sardine, truite, thon...), mais également dans les crustacés, le tofu, les mandes, les noix, et, là encore, dans certaines huiles végétales comme les huiles de graines de lin, de noix et de colza.

Nombre de résultats scientifiques ont démontré leur rôle bénéfique sur le système cardiovasculaire. Mais leurs effets positifs ne s'arrêtent pas là, puisqu'ils interviennent également sur les fonctions cérébrales, visuelles (en prévenant notamment la [dégénérescence maculaire liée à l'âge](#)), la dépression, et très certainement sur le système immunitaire, les arthrites rhumatoïdes, l'asthme, le lupus, les maladies rénales, le cancer et Alzheimer.

Autant dire que nos grands-mères avaient raison de donner de l'huile de foie de morue à leurs enfants.

## Trouvez l'équilibre

Une fois les graisses identifiées et leurs rôles élucidés, il reste à trouver l'équilibre :

- privilégiez un régime alimentaire pauvre en graisses saturées (viandes, laitages entiers, charcuterie, beurre...) ;
- compensez par des graisses mono et surtout poly-insaturées en consommant du poisson et des crustacés ;
- mangez du poisson et des crustacés deux à trois fois par semaine ;
- misez sur la variété.

En plus des oméga-3, les poissons sont une source importante de protéines et les crustacés apportent nombre de minéraux (fer, zinc, calcium...).

#### Teneurs en oméga-3 de certains poissons et crustacés (g/100g)

Saumon (1,8)  
Anchois (1,7)  
Sardine (1,4)  
Hareng (1,2)  
Maquereau (1,0)  
Truite (1,0)  
Espadon (0,7)  
Thon (0,7)  
Lieu noir (0,5)  
Poissons plats (flets, soles) (0,4)  
Flétan (0,4)  
Haddock (0,2)  
Morue (0,1)  
Moule (0,7)  
Huître (0,5)  
Coquille Saint-Jacques (0,3)  
Crevette (0,3)  
Clams et palourdes (0,2)