

Acides gras oméga-3



[1]

On trouve sur le marché de plus en plus de produits contenant des extraits d'origine animale. Ils ne sont pourtant souvent pas directement visibles sur la déclaration des ingrédients. Les médias ayant prôné l'acide gras oméga-3 provenant des poissons comme étant très sain, c'est cet acide qu'on retrouve dans une grande variété de produits.

Que dois-je savoir sur les acides oméga-3 ?

Suite à différentes études, il a été démontré que les personnes consommant beaucoup de poisson (p.ex. les habitants de régions côtières) sont moins susceptibles d'avoir un infarctus que d'autres personnes consommant moins de poissons. L'hypothèse d'un lien entre consommation de poisson et risque d'infarctus n'étant pas encore très lucrative, des recherches sont poursuivies pour savoir quelle substance du poisson pourrait avoir mené à un tel résultat.

Après d'autres recherches (dont la plupart étaient expérimentées sur les animaux !), on a pu établir les effets positifs des acides gras oméga-3 dans les poissons (plus précisément: l'acide eicosapentaénoïque).

L'effet positif des acides gras oméga-3 sur le cholestérol semble scientifiquement prouvé. Mais moins une personne vit sainement, plus le profit qu'elle peut tirer de ces acide est important. Chez les personnes ayant une alimentation saine, sans viande et pauvre en graisse, un tel supplément n'est pas nécessaire. Or les acides gras oméga-3 étant de plus en plus utilisés comme suppléments, se pose la question suivante, principalement pour les personnes végétariennes :

Ces acides gras peuvent-ils aussi être obtenus à partir de plantes ?

Pourquoi préférer les sources végétales d'acides gras oméga-3 plutôt que de consommer plus de poisson ?

- Le poisson contient beaucoup de graisses saturées ainsi que du cholestérol ; la consommation de poisson et d'huile de poisson mène à un taux de cholestérol LDL élevé.
- Chez les personnes diabétiques, l'huile de poisson peut provoquer une résistance insulinique et un taux de glycémie élevé.
- Le poisson de régions côtières contient souvent des pesticides, de l'hydrocarbure chloré et des métaux lourds.
- S'oxydant rapidement, l'huile de poisson périt vite.
- Les poissons sont des créatures sensibles auxquelles on peut épargner une mort par asphyxie atroce en choisissant des alternatives végétales. En outre, ce choix contribue également au maintien de l'équilibre naturel des océans.

La notion d'« acides gras oméga-3 » désignant un groupe de différents acides, il convient de distinguer l'acide gras extrait de la chair de poisson de l'ensemble des acides gras oméga-3.

Le type d'acide gras tel qu'il se trouve dans la chair de poisson n'est guère présent dans le règne végétal. Voici

pourquoi l'extraction de ces acides végétaux (p.ex. de la plante japonaise «Perilla») est plus coûteuse et pas encore aussi développée que celle des poissons. Or en considérant l'ensemble du spectre des acides gras oméga-3 dans les différents aliments, il existe beaucoup d'alternatives végétales à l'huile de poisson. En plus des graines de lin et de colza, ce sont les graines de chanvre, le pourpier et certaines algues marines qui ont une grande teneur en acides gras oméga-3. Il n'existe pas encore de réponses définitives pour dire si ces acides gras végétaux ont une moindre valeur que ceux extraits de poissons, étant donné que la plupart des recherches à ce sujet ont été faites à base d'huile de poisson (le plus souvent par des expériences inutiles sur les animaux). Certains chercheurs scientifiques privilégient les acides gras d'origine végétale qui montrent de très bons résultats (p.ex. le Dr Dean Ornish, voir ci-dessous).

Les graines de lin, l'huile de lin et l'huile de colza représentent de bonnes et saines alternatives au poisson contenant souvent des métaux lourds et d'autres substances toxiques. Ceci étant dit, les personnes végétariennes ne sont pas plus souvent atteintes d'infarctus du myocarde que les personnes omnivores mangeant de la viande et du poisson. La consommation de poisson aurait-elle vraiment des avantages sur la santé? La question reste ouverte.

Alternatives

Si vous ne voulez pas avoir recours à des suppléments, il est bon de s'alimenter à base de produits végétaux pauvres en graisse et sans cholestérol et en prenant soin de votre santé en général (en bougeant beaucoup, et en veillant à maintenir l'équilibre psychique).

Le "Dean-Ornish-Programme", approuvé par des tests scientifiques les plus stricts, montre qu'il est possible de soigner les personnes ayant une disposition à des infarctus cardiaques ainsi que les personnes atteintes d'obésité. Le livre «Revolution in der Herztherapie» décrit le programme du Dr. D. Ornish dans son ensemble. Afin de faciliter le passage à l'alimentation saine et pauvre en graisses, de nombreux ouvrages de recettes ont été publiés à ce sujet.

Vente de produits oméga-3 en Suisse : Gadilhe Kay Susanne, via Cabione 3a, 6900 Massagno, Tel. 091 967 46 24. Huile de lin pressée à base de graines de lin biologiques.

Depuis 2006, il existe sur le marché suisse le produit végétane Allsan : allsan Omega3Vega – des gélules 100% véganes.

Dernière mise-à-jour: 25.06.2019

+ d'infos:

Quelques études à ce sujet :

- [Study: Vegans have more DHA and Omega-3 than Fish-Eaters, Nov. 2010](#) [2]
- Lancet: Blood pressure and cholesterol in fish-eaters versus vegetarians [letter]. 23.11.1996, Nr. 903, Vol. 348.
- Lancet: Blood pressure and atherogenic lipoprotein profiles of fish-diet and vegetarian villagers in Tanzania: the Lugalawa study. 21.9.1996, Nr. 903, Vol. 348.
- Journal of Nutrition: Supplementation with an algae source of docosahexaenoic acid increases (n-3) fatty acid status and alters selected risk factors for heart disease in vegetarian subjects. 1.1.1996, Nr. 12, Vol. 126.
- World review of nutrition and dietetics: Health effects of omega 3 polyunsaturated fatty acids in seafoods, Karger, 1991, ISBN 3-8055-5244-0, 592 Seiten.
- Bio: Heilung ohne Medikamente und Operation mit dem Programm von Dr. Dean Ornish. 1.1.1997, Nr. 1.
- Heart: Dietary determinants of ischaemic heart disease in health conscious individuals. 1997;78:450-455.
- Issues In Vegetarian Dietetics: Essential fatty acids in vegetarian nutrition, B. Davis, 1998, Vol. 7, Nr 4, Seiten 5-7.

Des résultats d'études récentes remettent en question les avantages potentiels des acides gras oméga-3 :

- Omega-3-Fettsäuren: Gesundheitswirkung nicht belegt, LME Aktuell, 25.6.2007
- Omega-3-Fettsäuren: Kein Beweis für Krebschutz, J. Am. Med. Assoc. 295, 403 - 415 (2006) und LME Aktuell, 25.1.2006
- Omega-3 Studie stellt jahrzehntelange Ergebnisse in Frage, 24. März 2006
- Research Does Not Support Strong Health Benefit of Omega 3 Fatty Acids, mdscape.com, März 2006
- Risks and benefits of omega 3 fats for mortality, cardiovascular disease, and cancer: systematic review, BMJ, 24.3.2006
- Fischkonsum oder gesündere Ernährung?, Vegi-Info 2007/2
- [Omega-3-Fettsäuren: gesund oder Kommerz?, foodaktuell.ch, 21.2.2008](#) [3]
- [Fallacy of fish oil revealed as study finds supplements DON'T boost children's brain power, 29. April 2010](#) [4]
- [Fish Oil Supplements No Help to Heart or Brain, PCRM, 14. Juni 2012](#) [5]

Source URL (modified on 25.06.2019 - 09:09): <https://www.swissveg.ch/omega?language=fr>

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/omega?language=fr>

[2] <http://www.vegsource.com/news/2010/11/study-vegans-have-more-dha-and-omega-3-than-fish-eaters.html>

[3] <http://www.foodaktuell.ch/printeditorial.php?id=694>

[4] <http://www.dailymail.co.uk/health/article-1269489/Fallacy-fish-oil-revealed-study-finds-boost-childrens-brain-power.html>

[5] http://support.pcrm.org/site/MessageViewer?em_id=62141.0&dlv_id=65001