

Connaître les différentes sources d'oméga-3

Pourquoi les oméga-3 sont-ils indispensables à notre santé?

Les oméga-3 sont des éléments vitaux de la **membrane** de nos **cellules**. Ils sont nécessaires au **bon fonctionnement** de nos **organes** : cœur, cerveau, vaisseaux, yeux, ainsi que système nerveux central. Ils jouent un rôle primordial dans la régulation de la coagulation du sang, de la pression sanguine, de l'immunité et des problèmes inflammatoires.¹



Les oméga-3 font partie des **graisses polyinsaturées**. L'acide alpha-linolénique (ALA) oméga-3 peut être transformé en acide eicosapentaénoïque (**EPA**) et en acide docosahexaénoïque (**DHA**), qui sont des acides gras à plus longue chaîne et sont métaboliquement plus actifs. Parce que cette transformation nécessite l'apport de zinc, de magnésium et de vitamine B6, qui sont déficients chez beaucoup de personnes, elle se fait de manière partielle. **Il est donc important de se procurer des acides gras EPA et DHA via une alimentation ciblée ou en supplémentation.** Une carence en oméga-3 peut avoir des conséquences graves sur notre bien-être physique et psychique, telles que : dépression, thromboses, inflammations chroniques, etc.

Bienfaits des oméga-3

Système cardiovasculaire : l'EPA, principal protecteur cardiovasculaire

- L'action la plus connue et reconnue des oméga-3 est sa capacité à **réduire le risque de maladies cardiovasculaires**. Ils diminuent le taux de triglycérides dans le sang et stabilisent le rythme cardiaque. Ils jouent un rôle bénéfique sur la fluidité du sang ainsi que dans la prévention de la formation de caillots sanguins.
- Grâce à leur action anti-inflammatoire, les oméga-3 empêchent l'altération des artères et sont ainsi **protecteurs du système cardiovasculaire**.
- Ils sont également utiles pour **abaisser la tension artérielle** et préserver la présence du bon **cholestérol**.²



Cerveau et santé mentale : le DHA, principal acide gras du cerveau et de la rétine

- Les oméga-3 DHA, indispensables au bon fonctionnement du cerveau, jouent un rôle favorable sur l'**humeur**, l'**équilibre émotionnel** et la **prévention du déclin cognitif**.
- Des études en cours semblent montrer qu'une carence en oméga-3 augmente les risques de développer des maladies telles que : la dépression, l'hyperactivité, la dyslexie, le trouble bipolaire, la schizophrénie ou la démence.³
- Un taux élevé d'oméga-3, combiné avec de la vitamine B, **combat la dégradation du cerveau** due à l'âge et stoppe la progression de la maladie d'Alzheimer, tout en atténuant ses symptômes.⁴ L'huile de krill peut améliorer le taux de dopamine en déficit dans cette maladie.⁵ Elle contient aussi de la **choline**, indispensable pour régler les fonctions de la mémoire et de l'humeur.⁶

¹ D^r Eberhard Hartmann, *Longue vie sans maladies*, édité par l'auteur, p. 37. Si vous résidez en Suisse, un exemplaire en français vous sera envoyé gratuitement, sur simple demande à : Trendmail AG, CH-8575 Bürglen, TG (Tél. : +41 71 634 81 25). Quant à sa version allemande, elle est disponible : soit en [format pdf](#), soit à la [commande](#).

² [Site Doctissimo – Carence en oméga-3, de vrais dangers pour la santé.](#)

³ [Site Canal Vie – Les bienfaits des acides gras oméga-3.](#)

⁴ [Site Dr. Rath Health Foundation – Enhancing and protecting your health by ensuring an optimum supply of omega-3 fatty acids.](#)

⁵ D^r Eberhard Hartmann, *op. cit.*, p. 49.

⁶ [Site Santé Nature Innovation – 90% de la population manque de choline!](#)

Vue

Les oméga-3 contribuent à la préservation d'une acuité visuelle normale. Ils sont aussi conseillés pour prévenir la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).⁷



Peau

Un régime riche en oméga-3, de par son effet anti-inflammatoire, est conseillé pour renforcer un traitement en cas de psoriasis, eczéma, dermatite ou acné. Il permet d'assouplir, de cicatriser et de protéger la peau. Son action est connue pour ralentir le processus de vieillissement de la peau; il génère aussi une protection solaire.⁸

Foie

Des études récentes montrent que les oméga-3 ont une influence bénéfique dans les maladies chroniques du foie.⁹

Cancer

Une alimentation riche en oméga-3, dans un bon rapport avec les oméga-6, est bénéfique pour la prévention du cancer. Diverses recherches ont permis de conclure qu'un apport élevé d'oméga-3 peut freiner la progression du cancer de la prostate et permet d'obtenir de meilleurs résultats lors des traitements cancéreux.¹⁰ Les oméga-6 favoriseraient le développement des cellules cancéreuses dans la moelle osseuse, tandis que les oméga-3 l'empêcheraient.¹¹

Arthrite

Les symptômes douloureux de cette maladie inflammatoire d'origine auto-immune sont atténués par un apport suffisant en oméga-3 – en raison de son action anti-inflammatoire – pour autant que les oméga-6 ne soient pas consommés en trop grande quantité. L'astaxanthine contenue dans le krill et le saumon est également bénéfique pour soigner cette affection. Un apport suffisant en vitamine D, appuyé d'exercice physique régulier, réduira les poussées inflammatoires douloureuses.¹²



Syndrome prémenstruel

Les oméga-3 sont aussi très utiles pour soulager les symptômes prémenstruels, les douleurs menstruelles (dysménorrhées) et les troubles émotionnels liés aux fluctuations hormonales.¹³

Grossesse et allaitement

Durant cette période, la femme a un besoin accru en oméga-3, surtout en DHA, indispensable au bon développement du cerveau et des yeux du bébé. Une carence augmente le risque de dépression post-partum chez la mère.¹⁴

⁷ [Site La lettre du Dr Willem – Secrets de santé d'un pionnier de la santé naturelle – Comment préserver vos yeux du vieillissement.](#)

⁸ Dr Eberhard Hartmann, *op. cit.*, p. 49 // [Site Lysi – Quels sont les bienfaits des oméga-3 sur la peau?](#)

⁹ [Site Nature Sciences Santé Editions S.à.r.l. – Acides gras oméga-3 et foie gras non alcoolique.](#)

¹⁰ [Site JCI - The Journal of Clinical Investigation – Modulation of prostate cancer genetic risk by omega-3 and omega-6 fatty acids.](#) // [Site Doctissimo – Oméga-3 et Oméga-6 : quels liens avec les cancers?](#)

¹¹ Dr Eberhard Hartmann, *op. cit.*, p. 60.

¹² [Site Santé Nature Innovation – Arthrite rhumatoïde : agir vite et fort.](#)

¹³ [Site Passeport Santé – Krill \(huile\).](#)

¹⁴ [Site Santé Nature Innovation – Quand les poules mangeaient des escargots... les œufs étaient naturellement riches en oméga-3. Que faire aujourd'hui?](#)

Où trouver les oméga-3

Les aliments d'origine animale, comme les poissons gras des eaux froides, ont une teneur élevée en oméga-3 (EPA et DHA); il est recommandé d'en manger régulièrement.

Mais ceci augmente le risque d'intoxication aux métaux lourds et autres polluants, car ceux-ci se concentrent plutôt dans la chair des poissons.¹⁵ C'est pourquoi il faut **préférer les petits poissons (sardines, anchois) qui sont moins pollués** parce qu'ils se trouvent assez au début de la chaîne alimentaire ou consommer des **extraits d'huiles de poissons** qui ont une plus faible concentration en métaux lourds que les poissons eux-mêmes. Les poissons maigres ont un taux plus bas en oméga-3, mais il n'est pas inutile d'en consommer afin de diversifier nos menus.



On trouve encore des oméga-3 ALA dans le gibier sauvage, les œufs de poules nourries aux graines de lin, dans les produits laitiers issus des vaches qui broutent dans les alpages. Le lapin contient plus ou moins d'oméga-3, selon le type d'alimentation qu'il a reçue.

L'huile de foie de morue est la plus riche en oméga-3, avec ses 2264 mg par cuillère à café.¹⁶ Elle contient aussi de la vitamine D et A en grande quantité.¹⁷ Le foie joue entre autres un rôle de filtre; pour cette raison, il peut contenir plus de polluants que les huiles de poisson.¹⁸

L'huile de krill antarctique

Grâce à sa combinaison unique d'oméga-3 et à son taux d'antioxydants particulièrement élevé, l'huile de krill antarctique est un anti-inflammatoire puissant. Elle contient **quarante-huit fois plus d'antioxydants actifs que l'huile de poisson**, dont le principal est l'astaxanthine, ainsi que les vitamines A et E. L'huile de krill a cependant une teneur un peu plus faible en oméga-3 que les huiles de poisson. En moyenne, une capsule d'huile de krill de 500 mg contient 75 mg d'EPA et 45 mg de DHA, contre 90 mg d'EPA et 60 mg de DHA pour une gélule d'huile de poisson. Mais grâce aux puissants antioxydants de l'huile de krill, les oméga-3 qu'elle contient sont plus stables, et la synergie de tous ses composants les rend plus efficaces.

«Krill» signifie «nourriture des baleines», en norvégien. Ce terme désigne un **minuscule crustacé** qui constitue la base de l'écosystème de l'Antarctique. Sur les huitante-cinq espèces répertoriées, *Euphausia superba* est la plus répandue. Le krill séché et frais se consomme déjà depuis longtemps au Japon, en Asie ou en Russie. Il est également utilisé comme nourriture pour les poissons d'élevage.¹⁹ Cette industrie est réglementée, mais à cause de la pêche illégale, *Greenpeace* tire la sonnette d'alarme, car la survie de nombreux animaux de l'Antarctique qui s'en nourrissent pourrait être menacée. Malgré le fait que le krill est peu contaminé par les polluants, des scientifiques ont toutefois trouvé dans certains



¹⁵ [Site Huile de foie de morue – Comparaison huile de foie de morue et huile de poisson.](#)

¹⁶ [Site Natura Force – Les aliments les plus riches en oméga-3.](#)

¹⁷ N.d.l.r. : Pour ces deux vitamines, il ne faut pas dépasser les doses recommandées. Concernant la vitamine D, s'en référer à notre article : [Site APV – Comment vaincre le trouble affectif saisonnier](#). Pour la vitamine A : 800µg AJR. [Site AFSCA - Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire – Apports journaliers recommandés \(AJR\) pour les vitamines et les minéraux.](#)

¹⁸ [Site Huile de foie de morue – Comparaison huile de foie de morue et huile de poisson.](#)

¹⁹ [Site Passeport Santé – Krill \(huile\).](#)

lots de krill de l'hexachlorobenzène (HCB - pesticide utilisé pour lutter contre le moustique qui transmet la malaria). **Mais le problème de la pollution concernant tous les produits marins (algues, poissons, etc.), il convient de privilégier des fournisseurs fiables plutôt que de se priver d'un produit de si grande valeur.** Sans intérêt commercial aucun, nous vous recommandons ce site suisse, satisfaits de la qualité de leurs produits depuis de nombreuses années : [Bio-Gestion](#).

L'huile de krill est particulièrement assimilable parce que ses acides gras se présentent sous forme de phospholipides; ces derniers assurent une meilleure biodisponibilité que les huiles de poisson dont les acides gras sont présents sous forme de triglycérides. L'huile de krill, légère et digeste, ne provoque pas de renvois désagréables comme les huiles de poisson. Par son assimilation facilitée et ses propriétés supérieures, le krill l'emporte donc sur l'huile de poisson dans toutes les études comparatives.²⁰

Elle contient aussi beaucoup de **choline** (le jaune d'œuf en est l'aliment le plus riche), «sous une forme directement utile aux neurones, donc au cerveau et à la moelle épinière : l'acétylcholine. Les bonnes huiles de krill en contiennent 7 à 10%, soit 200 mg par capsule de 2 g.»²¹

Les oméga-3 d'origine végétale



Les aliments d'origine végétale, comme l'huile et les graines de lin, l'huile de cameline, l'huile de colza, les graines de chia, les noix et leur huile contiennent des oméga-3 du groupe ALA (acides gras à chaîne courte) qui devront être transformés par l'organisme en EPA, puis en DHA; seuls 5 à 10% de ceux-ci peuvent être transformés en principes actifs véritablement précieux. L'une des raisons en est que cette transformation nécessite l'apport de zinc, de magnésium et de vitamine B6, qui sont déficients chez

beaucoup de personnes. Les oméga-3 végétaux sont sujets à oxydation, surtout l'huile de lin, c'est pourquoi il est préférable de l'acheter par petites quantités. **Attention, il est important de toujours conserver ces huiles au frigo et de ne jamais les chauffer!** Une huile rance est toxique car génératrice de radicaux libres; c'est pourquoi il ne faut pas la consommer.²²

Parmi les légumes verts, **le pourpier est le plus intéressant**, avec un apport de 400 mg d'ALA par 100 g. Les épinards, la mâche, le cresson, la laitue, et les choux de Bruxelles ne sont pas à négliger, malgré une teneur plus faible en oméga-3 ALA.

Les algues sont les seuls végétaux à chaîne longue, mais ils ne contiennent que du DHA. On trouve en particulier les microalgues *schizochytrium* et l'algue rouge *crypthecodinium*, sous forme d'extrait huileux qui permet d'obtenir un taux suffisant de DHA. Toutefois, ces compléments alimentaires sont trois fois plus chers que les extraits d'huiles de poisson. Des recherches ont permis de constater que ces algues apportent sensiblement les mêmes bénéfices que les oméga-3 des poissons, car notre organisme est capable de transformer facilement le DHA en EPA. Il s'agit donc d'une **bonne source d'oméga-3** à chaîne longue pour les végétariens, les végétaliens ou les personnes intolérantes au poisson.²³ Combler notre besoin en oméga-3 par les algues est avantageux puisqu'elles sont à la base de la chaîne alimentaire; en effet, elles convertissent l'énergie du soleil en oméga-3, le krill mange ces algues, des poissons mangent le krill, qui eux-mêmes se feront manger. Tous ces animaux ont produit des oméga-3 à partir de leur nourriture, tout comme nous.



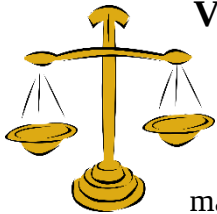
²⁰ Dr Eberhard Hartmann, *op. cit.*, p. 32.

²¹ [Site Santé Nature Innovation – 90% de la population manque de choline!](#)

²² [Site Vitagora – Oxydation et perception du rance : attention au choix des matières grasses!](#)

²³ [Site laNutrition – Des oméga-3 efficaces pour les végétariens.](#)

Tout ce qui provient de la mer est de plus en plus pollué. En vingt ans, on a observé 30% d'augmentation du niveau de mercure dans l'océan, sans parler de l'explosion des divers polluants. Plus il y a d'intermédiaires dans la chaîne alimentaire, plus la concentration de contaminants est forte. D'autre part, les algues sont plus ou moins polluées, selon les régions.²⁴ Les cultures d'algues dans des endroits protégés sont les plus sûres; certains producteurs ont même obtenu le label bio et leur production est très contrôlée (par exemple en Bretagne). L'émission de la RTS *A bon entendeur* a réalisé un reportage très intéressant à ce sujet, avec des analyses sérieuses des différentes algues comestibles vendues dans les commerces en Suisse.²⁵



Veiller à l'équilibre entre oméga-6 et oméga-3

L'équilibre entre les oméga-6 et les oméga-3 est primordial. De manière optimale, on devrait garder un rapport de 3 à 5 pour 1 entre les oméga-6 et 3, afin qu'ils ne soient pas en concurrence. **Les oméga-6 ont aussi leur importance**, mais ils sont en général consommés en trop grande quantité et, de ce fait, deviennent pro-inflammatoires. **Comme les deux utilisent les mêmes voies métaboliques, les oméga-6 en surnombre bloquent le passage des oméga-3, qui restent pour ainsi dire «coincés» dans le circuit, ce qui empêche leur bon fonctionnement et leur absorption.** Il est donc primordial de diminuer notre consommation d'aliments riches en oméga-6 (dont le rapport est généralement de 20 à 25 pour 1, dans notre alimentation moderne).²⁶ Pour les salades et tout ce qui est cru, l'huile de colza pressée à froid est à privilégier car son rapport entre oméga-6 et 3 est de 2 sur 1, ce qui est excellent. On peut éventuellement la mélanger ou alterner avec de l'huile d'olive de qualité, qui est neutre sur le plan des omégas.

Voici une liste non exhaustive d'aliments riches en oméga-6 (AL) :

- Graines de tournesol, de sésame et d'arachide (cacahuètes);
- Huiles de tournesol, de sésame, d'arachide, de carthame, de pépins de raisin, de soja, de maïs, de germes de blé, de graines de courge, de noix du Brésil, de pignons, d'amandes, d'avocat;
- Certains aliments industriels contenant ces graisses (plats préparés, mayonnaise, chips, biscuits, etc.), viandes de porc, bœuf ainsi que volailles nourries au maïs et au soja.²⁷



Carences en oméga-3

Une carence en oméga-3 n'est pas facile à diagnostiquer, mais ses symptômes peuvent être les suivants : fatigue générale ou fatigue musculaire, déficience visuelle, agitation, problèmes de peau. Les causes de cette carence sont en général un mauvais équilibre alimentaire : un déficit en aliments contenant de bons oméga-3 et un excès de produits riches en oméga-6.²⁸

Contre-indications et effets secondaires

- Les oméga-3 – en particulier ceux d'origine marine – ayant un effet sur la fluidité du sang, les personnes qui prennent des anticoagulants devraient s'en référer à leur médecin afin d'éviter un effet conjugué.²⁹



²⁴ Site [MYPROTEIN – Les algues alimentaires pour profiter des bienfaits des omégas-3](#).

²⁵ Site RTS – *A bon entendeur*, *L'algue : un «bioaccumulateur» pour le meilleur et le pire!*

²⁶ Site [Foodspring – Tout savoir sur les oméga-3 : où les trouve-t-on, à quoi servent-ils et que faire en cas de carence?](#)

²⁷ Site [Passeport Santé – Acides gras oméga-6 – acides linoléiques \(AL\)](#) // [Id. - Oméga-6 : à prendre ou à laisser?](#) // Site [laNutrition – Trop riches en oméga-6, les produits animaux sont pro-inflammatoires](#) // Site [Le Bœuf d'herbe - La Belle Rouge des Prés – Trois fois plus d'oméga-3 dans la viande de Bœuf d'herbe](#).

²⁸ Site [Foodspring – Tout savoir sur les oméga-3 : où les trouve-t-on, à quoi servent-ils et que faire en cas de carence?](#)

²⁹ Site [HuiledeKrill.com – Krill et articulations](#).

- Pour les personnes allergiques aux fruits de mer, il est préférable d'éviter de consommer de l'huile de krill car elle peut occasionner les mêmes effets indésirables.³⁰
- Des nausées et un ramollissement des selles peuvent apparaître en cas de prise de fortes doses d'oméga-3.

Conclusion

Pour préserver notre santé, **manger équilibré est primordial**, sans oublier d'y ajouter une activité physique régulière. L'idéal serait bien sûr de trouver dans notre nourriture quotidienne une dose d'oméga-3 EPA et DHA en proportion idéale avec les oméga-6. Mais notre alimentation moderne ne nous permet généralement pas de trouver un tel équilibre. C'est pourquoi – et d'autant plus dans le cas où une maladie est déjà présente – **un supplément nous évitera des carences**, améliorera ou préservera notre santé. Sans un apport de produits marins, il sera difficile d'avoir la dose suffisante en DHA. A chacun ensuite de trouver le complément qui lui convient le mieux, entre l'huile d'algues, de krill ou de poisson, ou les petits poissons gras.



Expériences personnelles (couple dans la soixantaine) : En prenant deux gélules d'huile de krill (l'équivalent de 180 mg d'EPA et 82 mg de DHA) lors du repas du soir, et en diminuant ma consommation d'oméga-6, j'ai vu disparaître mes raideurs matinales des lombaires et mes problèmes de peau dus à des intolérances alimentaires (boutons, rougeurs) ont été résolus à 90%. Ayant fait de même, mon mari a constaté une meilleure aptitude à se concentrer et une amélioration de son bien-être.



Nicole Aerne & collectif
Recherche, compilation, rédaction et mise en forme : APV
Date de parution sur www.apv.org : 24.06.19 / mis à jour 28.09.19

³⁰ [Site Passeport Santé – Krill \(huile\)](#).