

<https://www.amessi.org/les-bienfaits-des-omega-3>



# Les bienfaits des oméga-3

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : mercredi 16 mars 2016

---

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

---

# Les oméga-3 sont très à la mode ces dernières années, mais que sont-ils exactement ? On en trouve dans notre alimentation, mais aussi sous forme de suppléments.

## Sommaire

- [Les bienfaits des acides gras oméga-3](#)
- [Les oméga-3 sont de bons gras dits « essentiels ».](#)
- [La meilleure façon de consommer des oméga-3](#)
- [Les oméga-3 en pilule, ça vaut la peine ?](#)
- [Voici les problèmes de santé où ils ont fait leurs preuves :](#)
- [Y a-t-il des effets secondaires ?](#)
- [Voici quelques petits trucs pour les prévenir :](#)
- [Comment choisir le bon produit ?](#)
- [Évitez l'huile de foie de morue :](#)
- [La dose d'oméga-3 recommandée change selon la raison pour laquelle vous prenez un supplément.](#)
- [Consultez votre pharmacien ou votre médecin pour connaître la posologie appropriée.](#)
- [Le DHA ou les vertus de l'oméga-3 au quotidien](#)
- [Le DHA, un miracle nutritionnel, est encore peu connu.](#)
- [Le DHA \(acide docosahéxaénoïque\) - à ne surtout pas confondre avec le DHEA - est l'un des trois oméga-3 nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme.](#)
- [Qu'est ce que le DHA ? Quel est son rôle ?](#)
- [Les trois oméga-3 constituant les AGPI :](#)
- [Le DHA en résumé](#)
- [Où trouver du DHA](#)
- [DHA végétal ou DHA animal ?](#)
- [Le DHA d'origine animale](#)
- [Autre souci :](#)
- [il faut une demi-tonne de poissons pour obtenir un litre d'huile.](#)
- [Le DHA d'origine végétale](#)
- [Spiruline, chlorelle](#)
- [Il existe aussi des sources d'oméga-3 d'origine végétale marine, et particulièrement de DHA :](#)
- [Une culture écologique :](#)
- [Une réduction du CO2 :](#)
- [Une production d'oxygène :](#)
- [Le DHA est important tout au long de la vie :](#)
- [L'action du DHA est si décisive qu'on a également prouvé qu'il était capable de freiner la progression de la maladie d'Alzheimer](#)
- [Les oméga-3 sont efficaces en mode préventif](#)
- [Les bienfaits santé du DHA en détails](#)
- [Le DHA et le système nerveux](#)
- [Le DHA est un constituant essentiel des membranes de nos cellules, et en particulier des neurones dans le cerveau.](#)

- [Le DHA et le système cardiovasculaire](#)
- [Le DHA et les yeux](#)
- [DHA et alimentation : combien en consommer ?](#)
- [Le DHA et les femmes enceintes ou allaitantes](#)
- [Les effets positifs du DHA apporté par des phospholipides :](#)

## Table des matières

- [Les bienfaits des acides gras oméga-3](#)
- [Les oméga-3 sont de bons gras dits « essentiels »](#),
- [La meilleure façon de consommer des oméga-3](#)
- [Les oméga-3 en pilule, ça vaut la peine ?](#)
- [Voici les problèmes de santé où ils ont fait leurs preuves :](#)
- [Y a-t-il des effets secondaires ?](#)
- [Voici quelques petits trucs pour les prévenir :](#)
- [Comment choisir le bon produit ?](#)
- [Évitez l'huile de foie de morue :](#)
- [La dose d'oméga-3 recommandée change selon la raison pour laquelle vous prenez un supplément.](#)
- [Consultez votre pharmacien ou votre médecin pour connaître la posologie appropriée.](#)
- [Le DHA ou les vertus de l'oméga-3 au quotidien](#)
- [Le DHA, un miracle nutritionnel, est encore peu connu.](#)
- [Le DHA \(acide docosahéxaénoïque\) - à ne surtout pas confondre avec le DHEA - est l'un des trois oméga-3 nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme.](#)
- [Qu'est ce que le DHA ? Quel est son rôle ?](#)
- [Les trois oméga-3 constituant les AGPI :](#)
- [Le DHA en résumé](#)
- [Où trouver du DHA](#)
- [DHA végétal ou DHA animal ?](#)
- [Le DHA d'origine animale](#)
- [Autre souci :](#)
- [il faut une demi-tonne de poissons pour obtenir un litre d'huile.](#)
- [Le DHA d'origine végétale](#)
- [Spiruline, chlorelle](#)
- [Il existe aussi des sources d'oméga-3 d'origine végétale marine, et particulièrement de DHA :](#)
- [Une culture écologique :](#)
- [Une réduction du CO2 :](#)
- [Une production d'oxygène :](#)
- [Le DHA est important tout au long de la vie :](#)
- [L'action du DHA est si décisive qu'on a également prouvé qu'il était capable de freiner la progression de la maladie d'Alzheimer](#)
- [Les oméga-3 sont efficaces en mode préventif](#)
- [Les bienfaits santé du DHA en détails](#)
- [Le DHA et le système nerveux](#)
- [Le DHA est un constituant essentiel des membranes de nos cellules, et en particulier des neurones dans le cerveau.](#)
- [Le DHA et le système cardiovasculaire](#)
- [Le DHA et les yeux](#)
- [DHA et alimentation : combien en consommer ?](#)
- [Le DHA et les femmes enceintes ou allaitantes](#)

- [Les effets positifs du DHA apporté par des phospholipides :](#)

✓



## Les bienfaits des acides gras oméga-3

Les Inuits du Groenland semblent avoir trouvé bien avant les Nord-Américains le secret pour vivre longtemps en préservant la santé de leur coeur. En effet, on a remarqué que ces autochtones, malgré une alimentation riche en gras, souffraient très peu de maladies cardiovasculaires. Mais quelle est donc leur recette ? Le poisson, riche en oméga-3

## Les oméga-3 sont de bons gras dits « essentiels »,

ce qui signifie que notre corps ne peut les fabriquer lui-même. On doit donc s'en approvisionner via l'alimentation. Vous devez en consommer régulièrement, mais où les trouve-t-on ? Ils sont présents dans différents aliments, notamment :

les poissons gras : saumon, hareng, maquereau, sardine, thon, truite, etc. ;

les huiles végétales : de lin, de canola, de noix ;

les noix de Grenoble ;

le soya ;

les graines : de lin, de chanvre, de chia.

## La meilleure façon de consommer des oméga-3

est, sans contredit, la méthode « naturelle » qui consiste à adopter une alimentation équilibrée. Il est recommandé de prendre deux ou trois repas de poisson, préférablement gras, par semaine.

## Les oméga-3 en pilule, ça vaut la peine ?

Des suppléments d'oméga-3 sont disponibles dans les pharmacies. Utiles quand l'apport alimentaire de ces bons gras n'est pas suffisant, ils contribuent au maintien d'une bonne santé générale.

En outre, ils ont démontré leur efficacité dans la prévention et le traitement de certaines maladies qui doivent être diagnostiquées et évaluées régulièrement par un médecin.

Les suppléments d'oméga-3 doivent donc être utilisés avec l'accord de votre médecin et ne remplacent aucunement votre médication habituelle.

## Voici les problèmes de santé où ils ont fait leurs preuves :

certaines maladies cardiaques ;

hypertension ;

élévation des triglycérides (sorte de « gras » dans le sang) ;

maladie d'Alzheimer ;

dépression ;

polyarthrite rhumatoïde ;

certaines cancers.

Plusieurs semaines d'utilisation peuvent s'écouler avant que les effets salutaires des oméga-3 commencent à se manifester.

## Y a-t-il des effets secondaires ?

Les suppléments d'oméga-3 sont généralement très bien tolérés.

Les effets secondaires sont souvent d'ordre digestif : rots, mauvaise haleine, nausées, brûlements d'estomac, etc.

## Voici quelques petits trucs pour les prévenir :

Amorcez la prise à une capsule par jour, puis augmentez graduellement le nombre de capsules jusqu'à la dose recommandée.

Prenez votre supplément d'oméga-3 en mangeant.

Optez pour les capsules à enrobage « entérosoluble », plus faciles à digérer.

Évitez de prendre votre supplément avec des boissons ou des aliments irritants, comme du café, du jus d'agrumes, du jus de tomate, etc.

## Comment choisir le bon produit ?

Demandez à votre pharmacien de vous renseigner sur les différentes formulations, en tenant compte des proportions, par exemple, d'oméga-3 et d'oméga-6. Il peut en outre vous informer sur les différents types d'oméga-3

contenus dans les suppléments.

Les subtilités des listes d'ingrédients sont parfois déroutantes, alors demandez-lui d'éclairer votre lanterne et de vous aider à faire un choix en fonction de vos besoins.

Gardez en tête que les capsules d'oméga-3 sont souvent très grosses.

Si vous avez de la difficulté à les avaler, favorisez plutôt la forme liquide ou les capsules croquables.

## Évitez l'huile de foie de morue :

bien qu'à la mode autrefois, elle contient beaucoup trop de vitamine A, qui s'accumule dans nos gras et risque d'être toxique.

**La dose d'oméga-3 recommandée change selon la raison pour laquelle vous prenez un supplément.**

**Consultez votre pharmacien ou votre médecin pour connaître la posologie appropriée.**

Optez pour une marque reconnue, d'un fabricant qui a fait ses preuves sur le plan de la qualité des produits, de l'intégrité et de l'éthique professionnelle.

Oui, les oméga-3 sont bons pour la santé ! La meilleure façon d'en absorber suffisamment consiste à manger du poisson gras deux ou trois fois par semaine et à consommer les huiles et les graines où ils sont présents.

Les oméga-3 sous forme de suppléments sont efficaces contre quelques maladies, mais ne remplacent pas une saine alimentation.

## Le DHA ou les vertus de l'oméga-3 au quotidien

Parmi les « super aliments », après la spiruline, la chlorelle, et les super fruits, voici le DHA.

**Le DHA, un miracle nutritionnel, est encore peu connu,**

mais fait de plus en plus d'adeptes.

**Le DHA (acide docosahéxaénoïque) - à ne surtout pas confondre avec le DHEA - est l'un des trois oméga-3 nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme.**

## Qu'est ce que le DHA ? Quel est son rôle ?

assure la fluidité des membranes ;

est indispensable au fonctionnement du cerveau (97 % des 14 % d'oméga-3 contenus dans le cerveau est du DHA)

;

participe à la transmission de l'influx nerveux ;

est indispensable à l'oeil : dans la rétine, 93 % des oméga-3 est du DHA(3)

Le DHA est l'oméga 3 le plus abondant dans les membranes des cellules humaines car il est un des éléments essentiels de la fonctionnalité cellulaire.

DHA et oméga-3

Les oméga-3 sont des acides gras polyinsaturés (AGPI n-3) à longue chaîne dits essentiels, parce qu'ils sont indispensables à la bonne santé de l'organisme qui les fabrique, mais en quantités très insuffisantes.

C'est pourquoi les oméga-3 doivent absolument être fournis par l'alimentation, sous peine de carences importantes qui entraînent de vrais dangers pour l'organisme.

D'autres acides gras, comme les saturés (AGS), ne sont pas « essentiels ».

## Les trois oméga-3 constituant les AGPI :

L'acide alpha-linolénique (ALA) : il est totalement indispensable car le corps humain ne sait absolument pas le fabriquer. Il est le précurseur des deux autres oméga-3. Il doit absolument être apporté par l'alimentation.

Les acides eicosapentaénoïque (EPA) et docosahéxaénoïque (DHA) : ils peuvent être synthétisés par notre organisme à partir de l'ALA. Mais la conversion de l'ALA en DHA est insuffisante pour couvrir les besoins. Il faut donc aussi apporter du DHA par l'alimentation.

## Le DHA en résumé

L'acide docosahéxaénoïque (DHA) est un acide gras polyinsaturés à longue chaîne oméga-3 constituant en particulier les cellules.

Présent en grande quantité dans le cerveau, le DHA joue de nombreux rôles structurels et fonctionnels. Ainsi, il permettrait de ralentir le déclin cognitif avec l'âge.

Le DHA a aussi des fonctions non spécifiques qui lui permettrait aussi de contribuer à un effet protecteur contre les maladies neurodégénératives.

# Où trouver du DHA

## DHA végétal ou DHA animal ?

Le DHA n'existe pas dans toutes les sources d'oméga-3. Il n'y en a pas dans les aliments d'origine végétale terrestre ; mais il y en a dans ceux d'origine animale, terrestre ou marine.

Pour simplifier, pour obtenir du DHA, il y a 2 grandes possibilités : soit l'huile de poissons (DHA animal), soit des extraits de micro-algues (DHA végétal marin).

## Le DHA d'origine animale

Les oméga-3 d'origine animale terrestre sont concentrés dans les abats (foie, rognons, cerveau, etc.). Mais ils sont beaucoup moins consommés depuis les différentes crises sanitaires (vache folle, ...).

Les oméga-3 d'origine animale marine sont présents dans les huiles des poissons, en particulier dans les poissons gras (maquereau, hareng, saumon).

Ces derniers aiment particulièrement manger les planctons et les algues qui contiennent de l'ALA, et le transforment en DHA et EPA en des quantités plus importantes que ne peut le faire le corps humain.

Il nous suffit donc de manger ces poissons pour bénéficier d'un bon apport en oméga-3, et plus particulièrement en DHA.

Mais ce n'est pas si simple... L'huile de poisson présente le risque de contenir des résidus de métaux lourds comme le mercure, le PCB ou les pesticides.

Ces polluants s'accumulent en effet dans les graisses des poissons. Ainsi les poissons les plus riches en oméga-3 présentent le facteur de risque de contamination le plus élevé.

## Autre souci :

**il faut une demi-tonne de poissons pour obtenir un litre d'huile.**

La production de DHA à partir du poisson n'est donc pas écologique.

Elle participe à aggraver le problème de la surpêche dans nos océans contre laquelle les quotas de pêche tentent de lutter.

Une autre source animale marine de DHA est le phytoplancton et le krill. Mais, là aussi, la disparition de cette nourriture naturelle pour les animaux marins participerait à l'extinction de nombreuses espèces.



## Le DHA d'origine végétale

Les oméga-3 d'origine végétale terrestre sont présents dans les huiles de colza, de noix, de soja ou, bien entendu, dans les margarines qui contiennent ces huiles végétales.

### Spiruline, chlorelle

**Il existe aussi des sources d'oméga-3 d'origine végétale marine, et particulièrement de DHA :**

ce sont les micro-algues, telles que spiruline, chlorelle, et Schyzochitrium. Elles présentent de nombreux avantages :

### Une culture écologique :

les progrès de la biotechnologie permettent maintenant de cultiver ces micro-algues en bioréacteur, en milieu contrôlé et 100 % propre, sans risque de résidus.

### Une réduction du CO2 :

la production d'une tonne de micro-algue absorbe 2,2 tonnes de CO2, réduisant ainsi l'empreinte carbone.

### Une production d'oxygène :

les micro-algues participent à la production d'oxygène depuis leur apparition il y a 3,5 milliards d'années.

Des concentrations importantes : les concentrations en DHA dans les huiles extraites des micro-algues sont plus importantes que celles des huiles de poissons.

**Le DHA est important tout au long de la vie :**

- il permet une plus grande fluidité membranaire,
- il participe à la neurotransmission et à la plasticité synaptique au niveau cérébral,
- il influence le métabolisme glucidique régulant ainsi l'apport de glucose au cerveau,
- il favorise la neurogénèse (création de nouvelles cellules neuronales),
- il contribue à la survie neuronale

L'EFSA a trouvé d'autres vertus au DHA, en s'appuyant sur les nombreuses études sur le sujet :

il réduit la pression artérielle,

il réduit la concentration sanguine en triglycérides,  
il contribue au développement du cerveau.

Plusieurs études montrent que le DHA stimule, même en faible dose, la production de la protéine LR11 qui protège naturellement le cerveau,  
il contribue au développement de l'oeil.

**L'action du DHA est si décisive qu'on a également prouvé qu'il était capable de freiner la progression de la maladie d'Alzheimer**

chez les souris (Etude La Ferla, pour Martek Biosciences Corporation, 2006). Ces résultats donnent à penser que les personnes ayant des antécédents familiaux de maladie d'Alzheimer auraient intérêt à adopter un régime alimentaire riche en oméga 3.

## **Les oméga-3 sont efficaces en mode préventif**

Une étude italienne menée sur 7 000 patients et relatée par Que Choisir démontre que les chances de survie pour des sujets à haut risque cardiovasculaire est un peu plus forte s'ils suivent un traitement régulier à base d'oméga 3 (1 g/jour) que pour ceux qui n'utilisent qu'un placebo.

Ce qui n'est pas le cas de la voie médicamenteuse classique avec les statines (Rosuvastatine, 10 mg/jour) qui n'apportent rien par rapport au placebo.

## **Les bienfaits santé du DHA en détails**

### **Le DHA et le système nerveux**

Notre cerveau et nos neurones ont besoin de DHA tous les jours, car il est l'acide gras polyinsaturé le plus abondant dans le cerveau.

Le DHA est un élément structurel et fonctionnel du cerveau de toutes les membranes cellulaires et des neurones. ( Le DHA s'incorpore dans le système nerveux dès la vie foetale, au troisième trimestre de grossesse, puis durant les premières années de vie.

**Le DHA est un constituant essentiel des membranes de nos cellules, et en particulier des neurones dans le cerveau.**

# Le DHA et le système cardiovasculaire

Il y a plus de 30 ans, on avait déjà remarqué que les Esquimaux, et les Japonais (notamment les habitants de l'île d'Okinawa), gros consommateurs de poissons, avaient très peu d'infarctus du myocarde.

D'après l'EFSA, les études avec le DHA ont démontré (une diminution des triglycérides (et une action sur la pression sanguine).

## Le DHA et les yeux

Le DHA est l'un des principaux constituants membranaires des cellules de la rétine.

Le DHA a un effet bénéfique sur la vision.

Le DHA et le cerveau de l'enfant

Les oméga-3, et notamment le DHA sont cruciaux pour la croissance de l'enfant et de son cerveau, surtout pendant la période foetale. Le DHA est un nutriment clé d'une alimentation équilibrée au 3e trimestre de la grossesse, pour le bébé, mais aussi pour la maman.

Après sa naissance et pendant la petite enfance du bébé, les oméga-3 et surtout le DHA continuent à jouer des rôles importants pour la croissance et le développement de l'enfant. Il est donc conseillé aux jeunes mamans de pratiquer l'allaitement, le lait maternel étant naturellement très riche en oméga-3 et oméga-6).

Et pour celles qui n'allaitent pas, qu'elles se rassurent : bon nombre de préparations pour nourrissons à base de lait en contiennent sous forme synthétique.

Les fabricants ont demandé l'autorisation de pouvoir ajouter l'allégation de santé relative au DHA sur les aliments pour nourrissons, y compris aux préparations de suite, destinées aux enfants de 6 à 12 mois.

L'EFSA a accordé la mention suivante aux aliments pour bébé contenant du DHA : « contribue au développement visuel normal des nourrissons jusqu'à l'âge de 12 mois »

## DHA et alimentation : combien en consommer ?

Les apports journaliers conseillés en DHA

..... ALA / DHA .....

. Femmes : 1.600 mg / 250 mg

. Hommes : 2.000 mg / 250 mg

Pour les adultes et séniors : le pool de DHA doit être entretenu par notre régime alimentaire.

Nos apports en DHA font cruellement défaut dans notre diète moderne. Pour couvrir les apports journaliers recommandés, le Programme National Nutrition Santé préconise de consommer du poisson au moins 2 fois par semaine.

Mais souvent, cela ne suffit pas. Le DHA fait trop souvent défaut dans notre assiette, toutes les enquêtes alimentaires le montrent : notre consommation d'oméga-3 est bien loin des apports conseillés.

Aliments apportant des oméga-3\*

Les aliments naturellement riches en oméga-3 sont assez peu nombreux : il s'agit principalement des huiles de colza, de noix, et de soja, pour l'ALA, et des poissons gras pour l'EPA et le DHA. De fait, nos apports en ALA sont 2 à 10 fois moins élevés que les recommandations, selon les enquêtes de consommation.

Quant aux apports en EPA et DHA, il y a de grandes différences individuelles, et dans certains cas ils peuvent être quasi nuls.

Aliments / Portion / % ANC \*\*

Huile de Noix : 10 ml / 60 % (ALA)

Huile de Colza : 10 ml / 40 % (ALA)

Noix sèche : 20 g / 60 % (ALA)

Graine de lin : 10 g / 100 % (ALA)

Saumon cuit : 100 g / 800 % (DHA)

Epinards : 150 g / 10 % (ALA)

## Le DHA et les femmes enceintes ou allaitantes

Apports journaliers conseillés en DHA : 2000 à 2200 mg / 250 mg

La composition en acides gras du liquide amniotique et du lait maternel est très dépendante de l'alimentation de la femme enceinte puis allaitante. Une femme enceinte dispose de ses propres réserves en oméga-3, mais celles-ci ne sont pas forcément suffisantes pour satisfaire ses besoins et ceux du fœtus.

Il est donc essentiel pour toute femme en âge de procréer de veiller à son alimentation en oméga-3 et en particulier en DHA, car ceux-ci sont essentiels pour assurer un bon développement cérébral à son bébé

## Les effets positifs du DHA apporté par des phospholipides :

Le DHA apporté par des phospholipides présente :

- une meilleure accréation dans les membranes cellulaires,
  - une meilleure résistance à l'oxydation,
  - un maintien du ratio acide arachidonique/DHA dans les membranes,
  - pas de reflux gastrique (comparé aux formes d'apport huiles de poissons) quand il est ingéré (complément alimentaire, cosmétique par voie orale),
  - un statut Nouvel Aliment depuis juin 2010 (voir le site web de l'AFSSA).
- Effets physiologiques observés (mécanismes) suite à la prise de DHA
- Amélioration de la respiration (micro-circulation, brevet d'utilisation déposé en Europe et Amérique du Nord).

Meilleure récupération chez le sportif (micro-circulation).

Meilleure acuité visuelle chez la personne âgée : micro-circulation, accréation de DHA dans la rétine qui est le tissu le plus riche en DHA.(1),

Amélioration du pelage chez les animaux et repousse des cheveux.

Amélioration de la cicatrisation chez les animaux, par voie topique sous forme de liposomes.

Sources :

[brunet.ca/fr](http://brunet.ca/fr)

consoglobe.com

Thèse de Sciences du Dr. Marianne Payet, Université de la Méditerranée, 2004

CIQUAL, AFSSA, OCL (E.Gontier et al(2004), 11, p106) ; Source ALGOFIT

Arterburn LM et al. Am J Clin Nutr 2006, 83 : 1467S-76S.