

<https://www.ameSSI.org/Omegas-3-dans-les-aliments-pas-ailleurs-les-complements-alimentaires-riches-en-omega-3-seraient-inutiles>



Omégas 3 : dans les aliments, pas ailleurs. Les compléments alimentaires riches en oméga-3 seraient inutiles



- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE
Date de mise en ligne : mardi 12 juillet 2011

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Manger des poissons gras comme le maquereau, la sardine, le saumon, c'est bon pour le coeur.

Et ce n'est pas une légende. « Intégrés dans un régime sain et équilibré, ces aliments sont généralement associés à une réduction du risque de mort subite chez l'adulte, ou de mortalité par maladie des coronaires » a rappelé le Docteur Peter R. Kowey devant les membres de l'American Heart Association réunis à Chicago.

Sommaire

- [Omégas 3 : dans les aliments, pas ailleurs](#)

[Pas de chance ? « Notre découverte principale » a expliqué Peter Kowley devant ses collègues. « c'est justement que l'huile de poisson ne fonctionne pas.](#)

[Dans la vaste majorité des cas, la prise de ces médicaments n'a rien apporté.](#)

[En l'absence de tout élément de preuve en faveur de cette approche, il vaut donc mieux ne pas prendre ces médicaments. Ils ne sont pas nécessaires et constitueraient une dépense inutile ».](#)

- [Faites des économies : les compléments alimentaires riches en oméga-3 sont inutiles](#)

Omégas 3 : dans les aliments, pas ailleurs

« Manger des poissons gras comme le maquereau, la sardine, le saumon, c'est bon pour le coeur. En revanche, prendre des oméga 3 sous forme de médicaments fabriqués avec des huiles de poisson, cela ne sert à rien ».

Avec ses collègues de la Division des Maladies cardiovasculaires au Jefferson Medical College de Philadelphie, **Peter Kowley** a très sérieusement étudié la question. Plus de 660 patients, des hommes pour 61% d'entre eux ont été recrutés auprès de 96 services différents, et suivis de novembre 2006 à janvier 2010. Tous souffraient de fibrillation auriculaire ? c'est le trouble du rythme le plus fréquent et l'objectif était de déterminer si la prise de « médicaments » à base d'omégas 3 pouvait empêcher ou réduire les épisodes d'arythmie.

Pas de chance ? « Notre découverte principale » a expliqué Peter Kowley devant ses collègues, « c'est justement que l'huile de poisson ne fonctionne pas.

Dans la vaste majorité des cas, la prise de ces médicaments n'a rien apporté.

En l'absence de tout élément de preuve en faveur de cette approche, il vaut donc mieux ne pas prendre ces médicaments. Ils ne sont pas nécessaires et constitueraient une dépense inutile ».

Ce n'est pas la première tentative pour imposer ce genre de « médicament ». Il y a quelques années de cela, l'un d'entre eux avait même été pris en charge par l'assurance maladie. Cette expérience sans lendemain n'a pas empêché le lancement de différentes études pour établir leur efficacité. Contre la migraine, puis à nouveau contre les troubles cardio-vasculaires.

Mais que cela ne nous fasse pas oublier que les oméga 3 et leurs cousins oméga 6, ils sont disponibles sous une forme alimentaire directement assimilable. **Et que l'important, c'est l'équilibre entre ces deux variétés d'acides gras essentiels.**

source : destinationsante.com

Faites des économies : les compléments alimentaires riches en omega-3 sont inutiles

Le Docteur Peter Kowley membre de la Division des maladies cardiovasculaires au Jefferson Medical College de Philadelphie, a très sérieusement étudié la question des bienfaits de la prise d'oméga-3 en compléments alimentaires.

Une étude, a été pratiquée sur plus de 660 patients, tous recrutés dans des services hospitaliers différents et souffrant de fibrillation auriculaire, un trouble du rythme cardiaque très fréquent. Parmi ces 660 patients, les hommes étaient représentés à 61%.

Cette étude étalée sur 3 ans et 3 mois de novembre 2006 à janvier 2010 avait pour objectif de déterminer si la prise de médicaments à base d'oméga-3 pouvait empêcher ou réduire cette arythmie.

Suite à cette étude, Peter R. Kowey a déclaré, devant les membres de l'American Heart Association réunis à Chicago, que prendre des oméga-3 sous forme de médicaments fabriqués avec des huiles de poissons, cela ne servait à rien.

Selon lui leur découverte principale était que la prise de médicaments à base d'huile de poisson n'avait rien apporté aux malades et ne fonctionnait pas. Et qu'en l'absence de toute preuve d'efficacité, il valait donc mieux ne pas prendre ces médicaments qui constituaient une dépense inutile.

Peter R. Kowey a alors rappelé qu'il fallait, par contre manger des poissons gras comme le maquereau, la sardine, le saumon... car c'était très bon pour le coeur. Et que ceux-ci intégrés dans un régime sain et équilibré, réduisaient le

mégas 3 : dans les aliments, pas ailleurs. Les compléments alimentaires riches en oméga-3 seraient inut

risque de mort subite chez l'adulte notamment la mortalité par maladie des coronaires.

Il est donc important de manger sainement, car les omégas-3 et leurs cousins les omégas-6 sont tous les deux disponibles sous une forme alimentaire qui est directement assimilable. **Mais il faut ajouter que le plus important, c'est surtout l'équilibre entre ces deux variétés d'acides gras essentiels.**

Source : futura-sciences.com