



BE nutrition.

A. DADY THIBAudeau - NUTRITIONNISTE

Thème : Les principales raisons de consommer des Oméga 3



Les Omega 3 comme les Omega 6 appartiennent à la catégorie des acides gras polyinsaturés (AGPI), qui interviennent de manière spécifique et bénéfique sur certaines fonctions de l'organisme. Le rapport Omega 6/Omega 3 devrait être de 4 pour 1. Or avec l'alimentation moderne, ce rapport est de l'ordre de 20 pour 1, créant un déséquilibre par un apport excessif en Omega.

Voici 5 bonnes raisons de consommer plus d'Omega et réduire ainsi ce déséquilibre.

1. POUR HUILER LE CERVEAU, DU NOUVEAU-NÉ AU SÉNIOR

60% de la masse du cerveau est constituée d'acides gras et 70% d'entre-eux sont des Omega 3. Les Omega 3 sont impliqués dans de nombreuses fonctions cérébrales tels que les troubles de l'humeur et la dépression, la mémoire, la vision ou encore le développement cérébral du fœtus.

2. POUR LE BON FONCTIONNEMENT DU CŒUR

La relation étroite entre Omega 3 et système cardio-vasculaire est aujourd'hui clairement démontrée. Avoir une alimentation riche en acides gras essentiels est le premier geste pour éviter les maladies cardiovasculaires. En effet, elle conduit à une diminution de la pression artérielle chez les personnes qui souffrent d'hypertension mais aussi à une diminution du taux de triglycérides dans le sang.

3. POUR DONNER UN COUP DE POUCE À SA FERTILITÉ

En cas d'infertilité, les biologistes ont pu remarquer un déficit fréquent en Omega 3 (DHA) dans le liquide séminal et les spermatozoïdes du futur papa. Par leur action sur la souplesse des membranes



BE nutrition.

A. DADY THIBAudeau - NUTRITIONNISTE

cellulaires, les Omega 3 facilitent la rupture des follicules ovocytaires et de meilleurs échanges entre ovocytes et spermatozoïdes.

4. POUR RÉÉQUILIBRER LE MICROBIOTE INTESTINAL

Récemment, des chercheurs ont pu mettre en évidence in vitro que les Omega 3 (EPA) pouvaient favoriser la survie d'une bactérie "amie" de la flore intestinale : la souche probiotique *L. grasseri*¹.

5. POUR FAVORISER LA MINCEUR ET LIMITER LA PRÉDISPOSITION AU SURPOIDS

Toutes les graisses ne jouent pas le même rôle dans le développement du tissu adipeux. Les Omega 6 favorisent le stockage des graisses alors que les Omega 3 favorisent, dès la naissance la lipolyse, c'est-à-dire la dégradation des lipides. Chez le bébé, les Omega 6 favorisent la croissance du tissu graisseux en multipliant le nombre de cellules adipeuses et prédisposent au surpoids. Or, depuis quelques décennies, la composition en acides gras du lait maternel a vu tripler la proportion d'Omega 6 (18%) sans modification du pourcentage d'Omega 3 (1%).

Pour profiter de tous les bienfaits des Omega 3 sur votre organisme, il est essentiel de réduire également l'apport en Omega 6. Dans l'assiette, cela se traduit par réduire sa consommation de produits transformés (friture, pizza, pâtisserie) et de certaines huiles (huiles de tournesol et d'arachide), et consommer une à deux fois par semaine des poissons gras (sardines ou maquereaux). Mettez sur des huiles végétales type colza, noix ou cameline pour vos assaisonnements.

