

Les oméga-3 : tous azi muts ?

Les oméga-3 sont les stars des acides gras et leur consommation est indispensable. Cependant, on ne peut encore, à l'heure actuelle, être très précis quant à leurs rôles ciblés sur la santé humaine.

Dossier Michèle Dryepont
Diététicienne-nutritionniste

AU COURS DE LA JOURNÉE ANNUELLE de nutrition "Benjamin Delessert" qui s'est tenue récemment à Paris, des personnalités scientifiques ont fait le point sur les connaissances actuelles en matière d'oméga-3. Si ces derniers sont les stars des acides gras, leurs effets ne sont cependant pas encore totalement connus.

Rappelons qu'il s'agit d'une famille d'acides gras polyinsaturés dont le chef de file, l'acide alpha linoléique qui ne peut pas être fabriqué par notre organisme. Or, il se trouve au départ d'une cascade métabolique de synthèse d'autres oméga-3 exerçant des fonctions vitales. Quels rôles tiennent-ils ? Ils occupent une place importante dans la composition de la membrane de nos cellules qu'ils fluidifient, optimisant ainsi les échanges avec le milieu extérieur et l'activité des différentes protéines qui s'y trouvent : enzymes, récepteurs, transporteurs... Ils sont aussi les précurseurs de médiateurs (les eicosanoïdes) qui interviennent, notamment dans le processus de coagulation sanguine. Ils jouent un rôle dans le système immunitaire, dans l'activité neuronale ou encore dans l'inflammation au niveau du système nerveux central.

D'autre part, plusieurs études portant sur les effets métaboliques des oméga-3 ont démontré qu'une consommation suffisante améliore de nombreux paramètres biologiques : la triglycéridémie (graisse dans le sang), la pression artérielle, les marqueurs de l'inflammation voire même la stéatose hépatique (foie gras).

Si les oméga-3 ont été à la "Une" dans la prévention des maladies cardio-vasculaires, le discours se fait à présent plus prudent. En



effet, des travaux récents suggèrent que la relation dose-effet est particulièrement complexe et que, si des effets positifs sont obtenus à l'ingestion de petites doses, ils s'inversent à doses plus élevées. Et, d'une manière générale, le niveau de preuve des effets bénéfiques des acides gras oméga-3 penche en faveur de deux acides gras qui résultent de la chaîne métabolique : l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et docosahexaénoïque (DHA). Ce sont les oméga-3 des huiles de poisson.

Des études ont montré que la consommation régulière de poisson est corrélée à une diminution du risque de démence ou de déclin cognitif chez les personnes âgées. Alors qu'une grande consommation d'acides gras saturés (graisses animales : charcuteries et fromages gras, préparations industrielles...) et d'acides gras trans résultant de l'hydrogénation des huiles, en particulier dans les snacks et produits de boulangerie et pâtisserie industriels, est associée à un risque accru de développer la maladie d'Alzheimer.

Les travaux actuels sont en faveur d'un rôle protecteur des acides gras oméga-3 sur le risque de survenue d'une dépression chez les personnes âgées. Du côté des petits, on constate que le développement cognitif et neurosensoriel des enfants est optimisé si les mères ont été supplémentées en EPA et DHA pendant la grossesse. Cela pourrait aussi être un facteur associé à un moindre risque d'allergie, mais ceci reste encore controversé. Le lait maternel est riche en oméga-3 et les préparations pour nourrissons enrichies à dose réglementaire assurent les apports recommandés.

D'une façon générale, si la consommation des oméga-3 est indispensable, on ne peut encore, à l'heure actuelle, être très précis quant à leurs rôles ciblés sur la santé humaine. L'ANSES (l'Agence française de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) rappelle avec pondération, qu'il n'existe pas d'aliment magique en

matière de prévention de maladies puisque celle-ci ne repose pas sur un seul facteur. Si les résultats des études présentées peuvent être assez divergents, les intervenants semblent unanimes sur un point : une supplémentation spontanée en oméga-3 par le biais de compléments alimentaires ne se justifie en aucune façon. A bon entendre...

Oméga-3 et polyarthrite rhumatoïde

La polyarthrite rhumatoïde touche environ 1% de la population belge et atteint trois fois plus de femmes que d'hommes. Elle touche les articulations et les tendons, elle est douloureuse et provoque des gonflements ou encore la déformation des cartilages et tendons de la main. Il s'agit d'une maladie à composante inflammatoire dans laquelle le système immunitaire joue un rôle prépondérant.

Les médicaments anti-inflammatoires, stéroïdiens (corticoïdes) ou non, arrivent souvent en première ligne de la prise en charge. Une alimentation équilibrée peut cependant en améliorer les symptômes et les oméga-3 semblent avoir toute leur place dans ce cas. Les modulateurs de l'inflammation se composent de deux systèmes antagonistes dans lesquels interviennent les acides gras essentiels. La chaîne oméga-6, dont l'acide arachidonique, est pro-inflammatoire, tandis que celle des oméga-3, particulièrement l'EPA, a une action anti-inflammatoire. Il est indispensable de maintenir un bon équilibre entre les deux afin de maintenir un état non inflammatoire. Dans l'alimentation le rapport oméga-6/oméga-3 doit idéalement être inférieur à 5, alors que les habitudes alimentaires des Belges, trop riches en oméga-6, le portent plutôt aux alentours du 20!

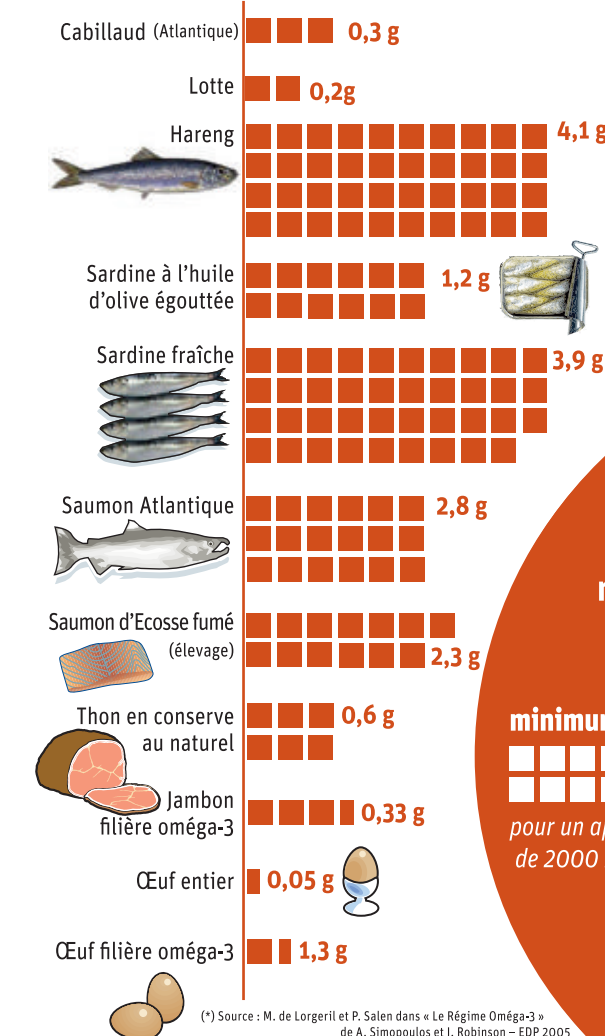
Consommer moins d'oméga-6 et plus d'oméga-3

Les oméga-3 d'origine animale sont les plus actifs au niveau de notre métabolisme.

Au fil du temps, notre alimentation s'est appauvrie en oméga-3 et enrichie en oméga-6 (pro-inflammatoire). En cause, les produits industriels (apport d'oméga-6, par le choix de certaines huiles de fabrication) mais aussi la modification qualitative de la chaîne alimentaire. Le changement de nourriture des animaux les appauvrit en oméga-3. Or, les études montrent que ce sont les oméga-3 d'origine animale (EPA et DHA) qui sont les plus actifs au niveau de notre métabolisme. C'est-à-dire ceux des poissons gras, mais aussi ceux que l'on retrouve dans les viandes, volailles, œufs et produits laitiers dont les animaux ont bénéficié d'une alimentation riche en oméga-3.

En Belgique, il existe un groupe d'intérêt économique "Equilibrium" qui rassemble des partenaires couvrant différents secteurs de l'alimentation : boucherie, charcuterie, produits laitiers, œufs, boulangerie, poissonnerie. Chaque membre propose des aliments naturellement riches en oméga-3, faciles à reconnaître par le logo présent sur l'emballage. Ajoutons que le mode de cuisson joue un grand rôle dans la préservation des oméga-3. Ceux-ci sont extrêmement fragiles et se transforment, en perdant leurs qualités, lors de cuissons prolongées. L'autocuiseur et le mode vapeur sont les plus recommandables.

Teneur en oméga-3 d'aliments d'origine animale pour 100 g (*)



Apports quotidiens recommandés en oméga-3

minimum 2 g par jour

pour un apport calorique de 2000 kcal

(*) Source : M. de Lorgeril et P. Salen dans « Le Régime Oméga-3 » de A. Simopoulos et J. Robinson - EDP 2005

La Libre Belgique

+ Les "plus" de Momento

TOUJOURS EN RAYONS

"Le Régime oméga-3"

A. Simopoulos et J. Robinson - EDP 2005
Cet ouvrage reste une bonne référence pour qui veut approfondir la question.

EN LIGNE

www.jabd.fr

Site de la Journée annuelle Benjamin Delessert regroupant les abstracts des intervenants.

www.menuomega3.eu

Site d'Equilibrium : liste des partenaires belges respectant la filière oméga-3.