



Personnes Intéressées Par La Santé

Les bienfaits des gras oméga-3

Leurs avantages et comment en consommer suffisamment

Si la santé du cœur vous intéresse, vous avez probablement entendu parler des oméga-3. Ces gras sains peuvent contribuer à vous prémunir contre les maladies du cœur et certaines recherches étudient leur rôle afin de réduire le risque de développer une démence et la maladie d'Alzheimer. Le guide suivant vous permet de choisir les gras oméga qui vous conviennent le mieux selon votre alimentation.

Les oméga-3 d'origine végétale

Il existe trois types de gras oméga-3 dans les aliments : ALA, DHA et EPA. Notre organisme est incapable de fabriquer l'ALA, un gras essentiel, ce qui signifie que nous devons consommer des aliments qui en contiennent. L'Académie nationale de médecine des États-Unis recommande de consommer entre 1 100 et 1 600 mg/jour d'ALA. Ce gras provient de sources végétales, notamment les suivantes :

Aliment	ALA (mg)
Huile de lin (15 ml)	7740
Graine de lin moulue (15 ml)	2460
Noix de Grenoble (60 ml)	2300
Chia (15 ml)	1900
Huile de canola (15 ml)	1260
Huile de soya (15 ml)	930

En plus des bienfaits potentiels de l'ALA pour le cœur, bon nombre de ces sources alimentaires contiennent également des fibres (graines de lin moulues, noix de Grenoble et chia).

Les oméga-3 du poisson

Le DHA et l'EPA se retrouvent dans les poissons et les fruits de mer. Des études ont démontré que le DHA et l'EPA pourraient être associés à une réduction du risque de maladies cardiovasculaires. Ces gras peuvent contribuer à réduire la pression artérielle et le taux de triglycérides et à prévenir les caillots sanguins; tous des facteurs associés aux maladies du cœur. Ils peuvent également jouer un rôle afin de réduire l'inflammation.

Il n'y a actuellement aucun apport nutritionnel de référence pour ce type d'omégas, mais l'Académie de médecine recommande de consommer entre 100 et 160 mg de DHA et d'EPA par jour. La dose thérapeutique recommandée pour la santé du cœur est supérieure; consultez votre médecin pour savoir ce qui vous convient.

Le poisson est la meilleure source de DHA et d'EPA. Tous les types de poisson sont bons pour la santé, mais les poissons gras d'eau froide, comme le saumon et le thon, contiennent plus d'oméga-3 que d'autres espèces, notamment le tilapia ou le bar. Les œufs et le lait riches en oméga-3, qui proviennent d'animaux dont le régime est enrichi d'oméga-3, peuvent aussi ajouter de petites quantités de DHA à l'alimentation.

Aliment	DHA + EPA (mg)
Saumon de l'Atlantique (75g)	1600
Hareng (75g)	1600
Maquereau (75g)	1300
Sardines en conserve (75g)	1000
Truite (75g)	750
Thon blanc en conserve (75g)	650
Œufs enrichis d'oméga-3 (2 œufs)	160-270
Lait avec DHA (250 ml)	100

De nombreuses recherches ont démontré que les habitudes alimentaires qui intègrent des poissons et des fruits de mer sont associées à un risque réduit de maladies cardiovasculaires et certaines recherches démontrent qu'elles sont également associées à un risque réduit d'obésité.

Consommez des omégas

Voici quelques astuces pour ajouter de l'ALA à votre alimentation :

- ajoutez des graines de lin moulues dans votre gruau ou votre yogourt
- ajoutez des noix à votre salade ou dans vos muffins
- remplacez les oeufs ordinaires par des oeufs enrichis d'oméga-3
- utilisez l'huile de lin ou l'huile de canola pour vos vinaigrettes ou pour cuisiner.

Pour connaître de délicieuses façons de consommer davantage de poisson, essayez ces recettes approuvées par les nutritionnistes :

- **Saumon en croûte de graines de lin, au citron et au persil**
- **Truite arc-en-ciel au gingembre**
- **Morue avec pommes de terre, fenouil et carottes**

- **Salade de saumon, de légumineuses et d'orzo**

Trouvez beaucoup d'autres **recettes de poisson et de fruits de mer** publiées sur notre site Web.

La meilleure façon d'augmenter votre apport en oméga-3 se trouve dans les aliments que vous consommez. Si vous ne mangez pas de poisson, vous pouvez choisir des aliments fortifiés comme les œufs, le lait ou la margarine.

Les suppléments peuvent représenter une option si vous ne mangez pas de poisson ou d'aliments fortifiés. Le médecin peut aussi conseiller des suppléments d'huile de poisson comme traitement des maladies du cœur quand des doses élevées (de l'ordre de 1000 mg ou plus par jour) sont requises. Pour savoir si un supplément d'oméga-3 vous convient et pour vous assurer qu'il n'y a pas d'interaction avec vos médicaments ou qu'il pourrait vous être déconseillé en raison de problèmes médicaux particuliers, parlez-en avec votre fournisseur de soins de santé (médecin, pharmacien ou diététicien).

Les suppléments d'huile de foie de poisson peuvent contenir de fortes teneurs en vitamines A et D. Si vous êtes enceinte, ne prenez pas de suppléments d'oméga-3 contenant de la vitamine A.

- Apprenez-en plus sur **l'alimentation saine** pour réduire votre risque de maladies cardiovasculaires
- Consultez nos **recettes bonnes pour le cœur**.

D'autres articles qui peuvent vous intéresser

Personnes Intéressées Par La Santé / Conseil



Un chercheur vous donne ses conseils sur le stress

Personnes Intéressées Par La Santé / Comment faire

Saines habitudes alimentaires

Personnes Intéressées Par La Santé

Lutter pour la prévention

Combattons les maladies du cœur. Combattons l'AVC. Combattons ensemble.