

Humeur, foetus, amaigrissement : C'est fou comme les omega-3 nous font du bien

Source:

Site Paris Match

Auteur : Eléonore de Richecour | Publié le 3 novembre 2018 | Mis à jour le 30 novembre 2018

Lien : <https://parismatch.be/lifestyle/food/196527/humeur-foetus-amaigrissement-cest-fou-comme-les-omega-3-nous-ont-du-bien>

Aujourd'hui, on ne parle que d'acides gras saturés, insaturés, polyinsaturés, les lipides bons pour l'organisme et les autres qui nous polluent de l'intérieur. Vous aussi vous êtes un peu perdu dans les dédales de la nutrition ? La nutritionniste Eléonore de Richecour reprend le b.-a. BA des grands principes en la matière. Et tout s'éclaire ! Aujourd'hui, point sur les omega-3.

Les omega-3 font partie de la famille des lipides et sont des acides gras poly-insaturés dits essentiels car il ne peuvent pas être fabriqués par l'organisme (ou seulement en quantité très limitée) et doivent dès lors être apportés par l'alimentation.

Avant toute chose, petit rappel sur les acides gras, accrochez-vous un peu, vous allez comprendre. Ceux-ci sont divisés en deux grandes familles : les acides gras saturés et les acides gras insaturés. Ceux qui nous intéressent aujourd'hui sont les acides gras insaturés, qui sont encore divisés en deux sous-familles : les acides gras mono-insaturés (également connus sous le nom d'oméga-9) et les acides gras poly-insaturés (qui comprennent nos fameux oméga-3 ainsi que les oméga-6).

Quels sont leurs bienfaits?

Si j'insiste sur l'importance de consommer des aliments riches en oméga-3, c'est parce qu'ils jouent un rôle essentiel dans de nombreux processus tels que l'apprentissage, (processus cognitif), la régulation de l'humeur, le développement de la vue, le système immunitaire, en cas de maladies cardiovasculaires, pendant la grossesse ou encore dans le métabolisme des graisses. Je pourrais vous écrire un roman sur les différents rôles des oméga-3 mais j'ai choisi ici de me concentrer sur trois d'entre eux.

Les oméga-3 permettent de réguler l'humeur et d'éloigner les risques de dépression. Une alimentation riche en oméga-3 permet à notre système nerveux de fabriquer de la sérotonine (également appelée hormone du bonheur), indispensable pour voir la vie du bon côté et boycotter le blues hivernal.

Les oméga-3 ont également un rôle important sur le développement du bébé, plus particulièrement lors du premier mois et du dernier trimestre de la grossesse. Dès la troisième semaine de grossesse, le système nerveux du fœtus se met en place ; les oméga-3 vont permettre la constitution des membranes du cerveau. Ensuite, pendant le troisième trimestre, les oméga-3 sont nécessaires au développement du cerveau du bébé (composé à 60% de lipides).

Enfin, les oméga-3 interviennent dans le métabolisme des graisses. Vous avez bien lu ; nous avons besoin de graisses pour brûler des graisses ! Ils aident le métabolisme à brûler les calories en accélérant la décomposition des graisses. À contrario, un apport insuffisant en oméga-3 favorise le

stockage des graisses dans les tissus. C'est pour cette raison que certains professionnels de la santé qualifient les oméga-3 de véritables brûleurs de graisse.

Où les trouve-t-on?

Vous trouverez des oméga-3 dans les huiles de lin, de colza, de noix, de krill ou encore de cameline. Les noix, les amandes ainsi que les graines de lin, de chia et de chanvre sont également très riches en oméga-3. Enfin, au sommet du podium, nous retrouvons les petits poissons gras tels que les maquereaux, sardines, harengs ainsi que le saumon et le thon.

Conseils et astuces pour en consommer davantage

Vous vous demandez comment vous allez pouvoir intégrer plus d'oméga-3 dans votre alimentation ? Commencez par assaisonner vos salades et plats chauds de vinaigrettes aux huiles variées (voir ci-dessus). Parsemez vos salades et porridge de noix et amandes ainsi que de graines de lin, chia et/ou de chanvre. Enfin, veillez à consommer 2 à 3 fois par semaine des petits poissons gras : en salade, en tartinade, en tartes salées, ... faites votre choix.

Quid des oméga-6

Les oméga-3 sans considérer les oméga-6 c'est un peu comme Laurel sans Hardy ou Tintin sans Milou; difficilement concevable. Au delà des oméga-3, il importe de considérer le ratio oméga 3 / oméga-6. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) préconise un ratio de 1 à 5, c'est à dire un oméga-3 pour 5 oméga-6. Or, dans nos pays industrialisés, nous sommes sur un ratio d'1 oméga-3 pour ... 10 à 20 oméga-6 ; bien loin du compte. Nous avons 3 options pour rétablir l'équilibre : augmenter les oméga-3, diminuer les oméga-6 ou encore une combinaison des deux. N'attendez plus pour rééquilibrer votre ratio oméga-3 / oméga-6.