

LES OMÉGA-3

Les 3 mousquetaires de notre alimentation

Les principaux oméga-3 sont au nombre de quatre, parmi lesquels deux font l'objet de recommandations nutritionnelles. Leurs acronymes sont ALA et DHA. Le premier relève largement du monde végétal (il se trouve en quantité dans les huiles de colza et de noix), le second appartient au monde animal (dans les poissons et fruits de mer).



AvanLes oméga-3 ont été largement évoqués dans notre article récent consacré aux poissons. Il n'en reste pas moins vrai qu'il faut les définir. Le vocable « oméga-3 » est maintenant tellement répandu, du fait de la mode mondiale dont ils bénéficient depuis quelques années, qu'il ne semble plus besoin de l'expliciter. Ce qui est un tort. En fait, ils sont perçus comme une sorte de vitamine, bénéfique pour la santé

en général, celle du cerveau et du coeur en particulier. C'est exact, mais insuffisant. Les corps gras (nom générique des huiles liquides- et des graisses-solides-) sont principalement constitués de constructions moléculaires très simples, dénommées triglycérides et phospholipides, elles-mêmes formées d'acides gras. «Acide» et «gras» : deux mots a priori antipathiques. Une appréciation qu'il est urgent de rectifier, car ils constituent, entre autres, le socle de toutes les structures vivantes (l'architecture des membranes biologiques, celle des neurones au premier chef) et la principale réserve d'énergie des animaux (comme celle des humains !).

La nature de ces acides gras confère précisément à chaque corps gras ses caractéristiques nutritionnelles, entre autres. Saturé signifie que les acides gras saturés sont majoritaires; mono-insaturé fait écho à la présence dominante des acides mono-insaturés (principalement l'acide oléique, illustre contributeur de l'huile d'olive); poly-insaturé exprime que les acides gras poly-insaturés sont présents en quantités utiles. Or, deux sont indispensables, c'est-à-dire que l'organisme des mammifères, donc celui de

l'homme, ne sait absolument pas les synthétiser, ni même d'ailleurs les transformer l'un en l'autre, alors qu'il en a un besoin absolu. Leur origine alimentaire est par conséquent obligatoire. Avant leur identification chimique, ils avaient du reste été regroupés sous le vocable de « vitamine F ». Ils portent les noms d'acide linoléique et d'acide alpha-linolénique (dont l'acronyme, ALA, est largement utilisé, plutôt que ce nom qui écorche la bouche), chacun constitue le chef de famille baptisées oméga-6 pour l'une et oméga-3 pour l'autre.

UNE FAMILLE RICHE

La famille oméga-3 est principalement constituée de quatre éléments principaux ; comme les trois mousquetaires, qui étaient 4. Elle a donc pour chef de file l'ALA, précurseur immédiat de l'acide stéaridonique, qui fait apprécier l'huile de pépin de cassis, spécialité dijonnaise, en tant que sous produit de liqueurs diverses. Après lui, dans la chaîne métabolique et chimique, se trouve l'acide timnodonique (alias EPA, acronyme anglo-saxon d'acide eicosapentaénoïque, bien connu en pharmacie sous son acronyme : EPA) qui participe à la gloire des huiles



Pilules, gelules, capsules ne remplaceront jamais l'efficacité d'une alimentation variée et équilibrée

Le thon, l'huile de colza ou de noix, les poissons et les fruits de mer sont les plus porteurs d'Omega-3



de poisson dans le cadre de la prévention et du traitement de maladies cardio-vasculaires, entre autres. Comme son nom ne l'indique pas clairement, il a été découvert dans le thon. Il eut été plus simple et plus explicatif de le dénommer « acide thonique », car... tonique. Le dernier de la chaîne, le plus important, porte le nom d'acide cervonique (DHA, acronyme de son nom scientifique qui est : acide docosahexaénoïque), car le cerveau représente la structure du monde vivant qui en contient le plus, expliquant pourquoi c'est dans cet organe qu'il a été découvert. Le cerveau frontal, spécifique à l'Homme constitue même la région qui en est la plus riche, en même temps qu'elle est la « plus noble » ! Ce faisant, un tiers de la structure lipidique membranaire cérébrale est dérivé de l'alimentation, directement et obligatoirement.

L'ALA est présent en quantité beaucoup trop faible dans notre alimentation actuelle, à hauteur de la moitié des recommandations. C'est pourquoi l'huile de la vinaigrette (de colza ou de noix, et, dans une moindre mesure, de soja) ne devra jamais être exclue d'aucune habitude alimentaire. En d'autres termes, en France, l'une des deux « cuillères à soupe » d'huile végétale utilisées quotidiennement doit être substitués par une cuillère à soupe d'huile de colza (en remplacement, et non pas en plus !).

Les deux autres oméga-3 (EPA et DHA) sont simultanément présents dans les poissons et les fruits de mer, et ce d'autant plus qu'ils sont plus gras. Pour ce qui concerne les poissons d'élevage, les choses ne sont pas simples, car il faut qu'ils soient bien nourris, avec des oméga-3, ce qui risque de devenir rare. D'autant que les cahiers des charges imposés aux éleveurs ont des exigences scrupuleuses pour ce qui concerne les polluants, mais ignorent que l'aliment doit... nourrir, et donc ne se préoccupent en rien de la valeur nutritionnelle, oméga-3 en particulier.

Les précieuses molécules sont également trouvées dans les oeufs « sauvages », ceux qui font la gloire du régime crétois (qui est très exactement le régime méditerranéen + les oméga-3), c'est-à-dire des oeufs pondus par des poules nourries avec des graines de lin. Incidemment, nourrir les animaux avec les graines de lin ne constitue pas une révo-

LES OMÉGA-3 EXERCENT DE VÉRITABLES EFFETS PHARMACOLOGIQUES POUR LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES, CERTAINS CANCERS, QUELQUES MALADIES INTESTINALES, DERMATOLOGIQUES OU OSTÉO-ARTICULAIRES VOIRE EN PRÉVENTION DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

lution, mais la simple redécouverte d'un procédé ancien, qui alliait agriculture durable avec bonne valeur nutritionnelle. Car tout devient meilleur pour la viande : goût, qualité nutritionnelle, tenue à la cuisson. On avait oublié ces propriétés du lin, dont les fibres de lin ne servaient plus qu'à faire les tissus (on les retrouve de nos jours, entre autres, dans les isolants thermiques de la construction). Sa culture ne nécessite que peu d'engrais et de produits phytosanitaires.

DES VERTUS MULTIPLES

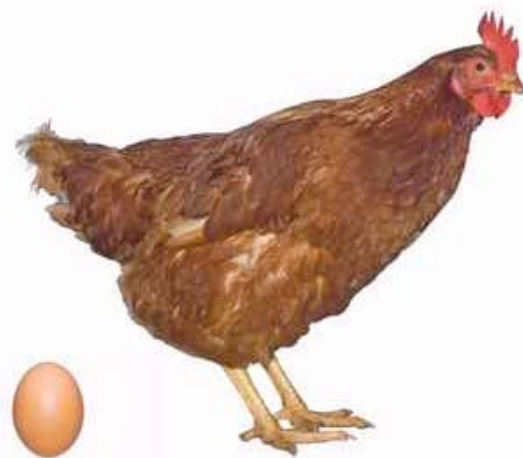
Les oméga-3 participent à toutes les membranes biologiques du corps, et donc, à ce titre, concourent à leur bon fonctionnement, directement ou non. Ceci est particulièrement vrai pour le cerveau : quand l'organe est moins bien construit, et modérément entretenu, du fait d'une alimentation déséquilibrée, il fonctionne moins bien et vieillit plus vite. Mais ces oméga-3 exercent de véritables effets pharmacologiques, en particulier sur nombre de maladies dont l'une des composantes est inflammatoire : maladies cardiovasculaires, certains cancers, quelques maladies intestinales, dermatologiques ou ostéo-articulaires ; même, à ce titre, au niveau de la prévention de la maladie d'Alzheimer ! Vastes domaines qui demanderont un article à part.

Les vertus des huiles de poisson sont donc bien reconnues, en particulier au niveau de la prévention de l'infarctus, les capsules

sont même remboursées par la Sécurité Sociale ! Mais attention, surtout dans le cadre des compléments alimentaires, il y a des capsules utiles, et bien d'autres qui ne servent à rien ; il suffit de sélectionner celles qui sont constituées d'huile de chair de poisson native, non traitée et purifiée, et d'écarter les « esters-éthyliques » (ce qui est marqué quelque part sur la boîte), issus de ces huiles. Le naturel a donc du bon, en nutrition, en alimentation, au goût comme en gastronomie !

DOCTEUR JEAN-MARIE BOURRE*

*Membre de l'Académie de Médecine, ancien directeur d'unités INSERM (neuro-toxicologie puis neuro-pharmaco-nutrition), auteur de nombreux livres, dont « La nouvelle diététique du



Les omega-3 sont présents dans une seule classe d'oeufs, ceux issus de poules nourries avec des graines de lin. Les autres, même label ou bio, ne les apporteront pas.