

La population française très déficiente en oméga 3

Publié le 13/01/2017

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Les lipides, des nutriments indispensables

Les lipides, plus communément appelés matières grasses, sont composés d'acides gras. Selon les Apports Nutritionnels Conseillés, les lipides devraient représenter entre 35% et 40% de l'apport énergétique total¹.

On distingue deux grandes familles d'acides gras : les **acides gras saturés** et les [acides gras insaturés](#). Ces derniers sont à privilégier car ils ont des rôles importants dans différentes fonctions physiologiques.

Déficiences chez les adultes :

L'étude publiée par l'ANSES en septembre 2015, met en évidence une surconsommation d'acides gras saturés (présents dans le beurre, la charcuterie, les viennoiseries, ...) au détriment des acides gras insaturés (Oméga 3, 6 et 9).

Les chiffres sont impressionnants, en particulier chez les jeunes adultes (18 - 34 ans). Ainsi, 78% des adultes consomment en excès les acides gras saturés (82% chez les 18-34 ans), alors que leurs déficiences en Oméga 3, 6 et 9 sont importantes² :

- Déficit en **oméga 9** : **91%** de la population (94% chez les 18-34 ans)
- Déficit en **oméga 6** : **63%** de la population (68% chez les 18-34 ans)
- Déficit en **oméga 3** (EPA + DHA)³ : **90 %** de la population (96% chez les 18-34 ans)

Notons aussi que pour préserver l'équilibre cardio-vasculaire, nous devrions consommer au maximum 4 fois plus d'oméga 6 que d'oméga 3, or la plupart des individus (plus de 97%) dépassent largement ce ratio. Les cellules de l'organisme peinent alors à synthétiser les oméga 3 (EPA+DHA) du fait de la prédominance des oméga 6. Il est donc indispensable de veiller à apporter les oméga 3 essentiels à l'organisme en qualité et quantité suffisantes !

Tous les oméga 3 ne se valent pas. Le Laboratoire LESCUYER s'engage à vous proposer **une huile de poisson sauvages Golden Oméga contenant [des oméga 3 de qualité](#)**, certifiée **IFOS** et labellisée **Friend of the sea** ! En savoir plus.

Déficiences chez les enfants (en % de la population) :

Le même déséquilibre nutritionnel est constaté chez les enfants. Ainsi, 84% d'entre eux consomment en excès les acides gras saturés, alors que leurs déficiences en Oméga 3, 6 et 9 sont importantes² :

- Déficit en **oméga 9** : **96%** des enfants.
- Déficit en **oméga 6** : **73%** des enfants.
- Déficit en **oméga 3** (EPA+DHA) : **89%** des enfants âgés de 3-9 ans et **96%** chez les 10-17 ans.



Oméga 3
94% of 100
(1390)

Huile marine Golden Omega très concentrée et ultra-pure. Teneur optimale en acides gras oméga 3 : 40% d'EPA et 30% de DHA.

[Je découvre](#)

¹AFSSA, 2010, saisine n°2006-SA-0359

²Rapport de l'ANSES, Apports en acides gras de la population vivant en France et comparaison aux apports nutritionnels conseillés définis en 2010, Septembre 2015.

³Acide eicosapentaénoïque (EPA), acide docosahexaénoïque (DHA).

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Oméga 3 ,

Pourquoi se compléter en oméga 3 et quels oméga 3 consommer ?

23/02/2018
5 minutes de lecture

Les acides gras essentiels, parmi lesquels on retrouve les oméga 3, sont des éléments vitaux. Cet article vous aidera à comprendre leur intérêt et quels oméga 3 consommer.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Cœur et tension ,

Oméga 3 : les bienfaits pour le cœur

29/03/2021
3 minutes de lecture

Les bienfaits des oméga 3 sur le cœur sont nombreux. Voici un tour d'horizon des vertus de ces constituants fondamentaux de nos cellules.

[Lire la suite](#)



3. Catégorie Oméga 3 ,

Quels sont les bienfaits des oméga 3 sur l'organisme ?

05/11/2020
3 minutes de lecture

L'oméga 3, cet acide gras polyinsaturé essentiel au bon fonctionnement de l'organisme.

[Lire la suite](#)