

Oméga 3, un élément indispensable à mon organisme

Publié le 21/06/2019

|
3 minutes de lecture

|
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

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

Oméga 3

Les Oméga 3, ces acides gras essentiels sont indispensables à l'organisme. Ils contribuent à maintenir l'équilibre cardio-vasculaire et cérébral

Les acides gras oméga 3 regorgent de bienfaits pour la santé et sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Découvrez tous nos conseils pour faire le plein de ces acides gras essentiels.

C'est un fait : [les Français manquent d'oméga 3](#). Nous mangeons trop d'acides gras saturés et pas assez d'acides gras insaturés (la famille des Omega 3). Pourtant, ces nutriments sont bons pour la santé et même nécessaires au fonctionnement de l'organisme. Le corps ne les fabrique pas lui-même, ils doivent être apportés par l'alimentation.

Quels sont les bienfaits des Omega 3 ?

Les Omega 3 ont mille et une vertus pour votre santé. « *Comme ils interviennent dans la structure membranaire et dans la transmission des messages entre les cellules, ils sont essentiels pour l'organisme* », explique Nathalie Ballesteros, docteur en pharmacie au Laboratoire Lescuyer.

Ils possèdent de nombreuses vertus et peuvent également être bénéfiques pour l'équilibre cardio-vasculaire, l'équilibre cérébral... Ils contribuent à la baisse du taux de triglycérides dans le sang.

Quels sont les différents Omega 3 ?

Nous distinguons trois types d'Oméga 3 différents : l'acide alpha-linolénique (ALA), l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA). L'EPA et le DHA sont des dérivés du premier.

L'ALA est un acide gras essentiel apporté au corps par l'alimentation. C'est pourquoi, il est recommandé d'en consommer régulièrement, au moins 1 gramme par jour. L'équivalent de deux cuillères d'huile de colza par exemple. Il permet la synthèse de l'EPA et du DHA.

L'EPA contribue à [la protection des artères et du cœur](#). Il peut être fabriqué par le corps, seulement en présence d'acide alpha-linolénique.

Comme l'EPA, le DHA peut être fabriqué par l'organisme uniquement à partir de l'Oméga 3 ALA. Puisqu'il est le principal acide gras présent dans les membranes des neurones, il joue un rôle fondamental dans le développement du cerveau. Un apport conseillé de 450mg de DHA et d'EPA par semaine est nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme.

Où se trouvent les Omega 3 ?

Les Oméga 3 de type ALA se trouvent dans certaines huiles végétales comme l'huile de noix, l'huile de colza ou l'huile de soja. Les graines de lin ou les œufs en contiennent également.

Les Omega 3 EPA et DHA sont, eux, surtout présents dans les poissons gras comme le maquereau, le saumon, les anchois ou le thon. Le maquereau possède un ratio particulièrement intéressant : une portion de 100 g apporte environ 1 g d'Oméga 3 à l'organisme et 200% des apports journaliers recommandés en vitamine B12.

Cependant, avec l'évolution récente de nos modes de consommation, l'alimentation seule peine à apporter au corps les apports recommandés. Une étude publiée en 2015 par l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation met en évidence notre surconsommation d'acides gras saturés présents dans le beurre, la charcuterie ou les viennoiseries, au détriment des acides gras insaturés que sont les Omega 3. En cause notamment : une alimentation trop industrielle encouragée par nos modes de vie modernes.

Heureusement, des solutions naturelles existent pour pallier ce manque. Les compléments alimentaires ont par exemple un vrai rôle à jouer dans l'apport d'Omega 3 à l'organisme. Nomades et faciles à prendre, leur composition intègre généralement de l'huile de chair de poisson, idéale pour maintenir un bon taux.

Les oméga 3 sont des nutriments vitaux pour l'organisme au même titre que les vitamines et les minéraux. Équilibre [cardio-vasculaire](#) et cérébral : ils ont tout bon.

Oméga 3
94% of 100
[\(1088\)](#)

Favorise l'équilibre cérébral et cardio-vasculaire

[Découvrir](#)

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