

Quels sont les aliments riches en Oméga-3 ?

Publié le 10/05/2021

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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



En France, les apports moyens en acides gras Oméga-3 (ALA, DHA, et EPA) des adultes sont environ deux fois trop faibles*. En misant sur les bons aliments, mais aussi sur des compléments alimentaires de qualité, il est possible de corriger ces déficiences.

Avec l'alimentation industrielle, les Oméga-3 ont quasiment disparu de nos assiettes. Pourtant, de nombreuses études scientifiques ont confirmé le rôle majeur qu'ils jouent pour l'organisme : ils contribuent à **améliorer la santé cardiovasculaire**, à **diminuer le taux de mauvais cholestérol**, aident à **protéger les yeux, le cerveau, le système nerveux**... Bref : l'étendue de leurs bénéfices est considérable.

Comment distinguer les différentes sources d'Oméga-3 ?

Pas simple de s'y retrouver avec les Oméga-3 ! Considérés comme des « **bonnes graisses** », [ces acides gras sont dits « essentiels »](#) car notre organisme ne sait pas les synthétiser. Ils peuvent néanmoins être fabriqués à partir de leur précurseur s'il est apporté par l'alimentation.

- Le précurseur de la famille des acides gras Oméga-3 est l'**acide alpha-linolénique (ALA)**. Qualifié d'indispensable, il doit obligatoirement être apporté par l'alimentation.
- C'est à partir de ce composé que l'organisme synthétise d'autres acides gras Oméga-3, notamment les **acides eicosapentaénoïque (EPA) et docosahexaénoïque (DHA)**.

Pendant, le taux de conversion de l'ALA en DHA est trop faible pour couvrir les besoins en DHA. Ce dernier est donc également considéré comme indispensable et doit aussi être apporté par l'alimentation.

Pour en savoir plus découvrez notre dossier complet ["Oméga 3 : tout savoir sur les acides gras essentiels"](#)

Où trouver des Oméga-3 ? La liste des aliments riches en Oméga-3

Peu d'aliments contiennent des acides gras oméga-3. C'est pourquoi il est si difficile de couvrir les besoins conseillés. Heureusement, quelques aliments permettent de combler le manque avec quelques adaptations culinaires, comme les huiles végétales qui contiennent de l'ALA et les poissons gras qui contiennent de l'EPA et du DHA.

Les huiles végétales

Riche en oméga-3, et plus particulièrement en ALA, les huiles végétales sont des alliées de choix au quotidien. Idéales pour varier les saveurs dans l'assiette, et pour changer de la très utilisée huile d'olive, elles permettent de corriger facilement les déficiences en oméga-3. Il en existe une grande variété : **huile de colza, de noix, de soja, de lin, de chanvre, de cameline**... Le choix est large mais toutes ne se valent pas. En effet, il est important de prendre en compte l'ensemble des acides gras dans une huile. Le rapport entre Oméga-3 et Oméga-6 doit être le plus équilibré possible. Pourquoi ? Parce que les Oméga-6 sont déjà très présents dans notre alimentation moderne et peuvent être néfastes pour notre santé lorsqu'ils sont consommés en trop grande quantité.

Notre consommation d'Oméga-6 devrait être au maximum 5 fois supérieure à celle des Oméga-3... et nous en mangeons aujourd'hui jusqu'à 10 fois plus ! Ainsi, les huiles les plus intéressantes, avec le meilleur rapport Oméga-3/Oméga-6, sont l'huile de colza et l'huile de lin.

Comment les consommer ? Seules, ou mélangées à de l'[huile d'olive](#) si leur goût vous déplaît. Prudence toutefois car ces huiles ne supportent généralement pas la friture et la chaleur. Il est donc préférable de les réserver à vos assaisonnements.

Zoom sur l'huile de lin

L'huile de lin a longtemps été interdite à la consommation à cause de son instabilité. Grâce à une réglementation très stricte, elle est désormais commercialisée en France. Au quotidien, il est important de bien respecter les recommandations sur les étiquettes : la conserver au frais, à l'abri de la chaleur et de la lumière, ne pas la faire chauffer et la consommer rapidement après ouverture (dans les neuf mois qui suivent). Il est déconseillé d'en servir aux enfants.

Les noix

Noix, noisettes, amandes, pistaches, noix de cajou... les fruits à coque non salés sont des petits aliments très intéressants pour l'organisme. En plus d'être riches en bonnes graisses, ils renferment une large palette de nutriments importants pour la santé comme des fibres, des minéraux ou des vitamines. Cependant, seule la noix classique a l'avantage de contenir une quantité d'ALA non négligeable, à savoir 7g/100g. En d'autres termes, cela signifie que 6 à 7 noix fournissent environ 2g d'ALA, soit la quantité minimale d'ALA recommandée pour une journée.

Comment les consommer ?

Vous pouvez les déguster seules ou les incorporer dans des recettes de gâteaux, de pains et de cakes salés.

Les graines

Notamment les graines de lin et les graines de chia. Petites par la taille, elles sont grandes par leur teneur en oméga-3, et plus particulièrement en ALA. On les trouve facilement dans les magasins biologiques.

Comment les consommer ?

Faciles à intégrer dans l'alimentation quotidienne, vous pouvez les saupoudrer sur vos salades, vos crudités, vos céréales ou les broyer en farine pour les ajouter à la farine de blé lorsque vous préparez par exemple un gâteau ou un cake salé. Côté conservation, gardez toujours vos graines au réfrigérateur pour les protéger de l'oxydation et préserver toutes leurs qualités.

Les légumes à feuilles vertes

Certains légumes à feuilles vertes comme le cresson, la mâche, le chou ou encore le pourpier (une plante méconnue pourtant délicieuse en salade) contiennent également des oméga-3 sous forme d'ALA.

Comment les consommer ?

En salade pour préserver un maximum leurs bienfaits, mais aussi en soupe ou velouté pour varier les plaisirs et découvrir de nouvelles saveurs.

Les poissons gras

Thon, saumon, maquereau, sardine, anchois... ils figurent de moins en moins sur les listes de courses, pourtant, les poissons gras sont des sources très intéressantes d'oméga-3. En effet, **l'EPA et le DHA se trouvent principalement dans les produits d'origine marine**. Consommés deux à trois fois par semaine, ils permettent d'assurer en moyenne l'apport de 1 g d'EPA et de DHA par jour, ce qui représente la quantité minimale pour [préserver sa santé cardiaque](#).

Comment les consommer ?

De préférence frais, pour une teneur en oméga-3 optimale. Veillez toutefois à bien vérifier la fraîcheur du poisson, les oméga-3 étant très sensibles à l'oxydation. Pour varier les menus, vous pouvez tout à fait opter pour des poissons gras surgelés ou en conserve du type boîte de sardines. Ils contiennent peut-être un peu moins d'oméga-3 que les poissons frais mais restent tout de même très intéressants. Petite astuce : Les poissons tiennent leur richesse en oméga 3 EPA et DHA des algues qu'ils consomment. Si vous aimez les algues c'est aussi une source riche et originale d'acides gras essentiels oméga 3.

Oméga-3 : quel coup de pouce avec les compléments alimentaires ?



Oméga 3
94% of 100
(1412)

Huile marine très concentrée et ultra-pure. Teneur optimale : 40% d'EPA et 30% de DHA

[Je découvre](#)

Quand l'alimentation ne suffit pas, vous pouvez toujours compter sur les **compléments alimentaires (sous forme de capsules d'huile de poisson)** pour compléter vos apports journaliers et atteindre la quantité recommandée. Mais attention, toutes les huiles de poissons riches en oméga-3 ne se valent pas ! Il est important de miser sur des produits de qualité comme [la solution OMÉGA 3 du Laboratoire LESCUYER](#) : il contient une huile de poissons sauvages Golden Oméga de qualité pharmaceutique, certifiée IFOS et Friend of the Sea. Ultra-pure, cette huile est débarrassée des polluants nocifs, métaux lourds, PCB, dioxines et résidus pesticides organochlorés. Son degré d'oxydation est contrôlé de manière stricte et garanti par la mesure d'un indice spécifique : l'indice TOTOX. Plus cet indice est bas, mieux c'est. Une huile devient nocive lorsque son TOTOX est supérieur ou égal à 26.

De quoi vous assurer des apports de très haute qualité en Oméga-3 !

**Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA 3). Maisons-Alfort : Anses, 2017. 535 p.*

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

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 Oméga 3 ,

Oméga-3 : tout savoir sur ces acides gras essentiels

08/07/2021

5 minutes de lecture

Les oméga-3 sont des lipides **bénéfiques** pour l'ensemble de notre corps.

[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](#)