

FAUSSES CROYANCES ET PRÉJUGÉS

LES OMÉGA 3 CONTENUS DANS LES POISSONS SONT MEILLEURS QUE CEUX CONTENUS DANS LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ?



Le risque d'une consommation d'oméga 3 se situe donc à trois niveaux :

- un excès
- une possible contamination
- une dégradation par oxydation

L'intérêt pour les acides gras oméga 3 allant croissant, certains industriels ont mis sur le marché des compléments alimentaires d'oméga 3. Une prise de compléments alimentaires sous forme de gélules d'huiles de poissons peut présenter des risques de surdosage, ce qui ne sera jamais le cas en consommant du poisson si les recommandations de consommations sont respectées (nous renvoyons le lecteur à l'article paru dans cette même revue : "Le poisson, ami ou poison ?").



L'excès d'EPA (acides gras eicosapentaénoïque) entraîne une surproduction de prostaglandines (PGE3), ce qui a pour conséquence de liquéfier le sang et de limiter voire empêcher la coagulation en cas de saignement. Il conduit aussi à des processus d'oxydation dommageables qui ont été recensés chez le sujet sain, diabétique de

type 2 ou présentant une hyperlipémie. La supplémentation excessive en huile de poisson dans une population présentant une hypertriglycéridémie provoque une diminution du taux de triglycérides mais est associée à une augmentation du LDL-cholestérol (= mauvais cholestérol), une baisse des réponses immunitaires

et inflammatoires. Les graisses et huiles, d'origines végétales ou marines, sont plus sensibles à l'auto-oxydation et à la photo-oxydation de par leur contenant (bouteille, capsules, gélules). Avant de faire son choix, il convient d'être attentif à la teneur en antioxydants (telle que la vitamine E par exemple) car

ils vont protéger les acides gras du phénomène d'oxydation. La mention claire des posologies et d'éventuelles contre-indications doivent figurer sur l'étiquetage. Après l'achat et afin de diminuer les risques d'oxydation, il est important de respecter les dates de péremption et les conditions de conservation (les protéger de la lumière et de la chaleur)

Certains producteurs garantissent le degré de pureté des huiles de poissons présentes dans leur produits en utilisant des techniques de raffinage qui

limiteraient les contaminants cités dans l'article précédent. La législation européenne prévoit des valeurs maximales de 2 microgrammes/kg de benzopyrène dans le complément.

Une alimentation équilibrée et variée fournit à l'organisme des apports suffisants en oméga 3 sans doute moins coûteux que n'importe lequel de ces compléments et est d'autant plus source de plaisir gastronomique. Les aliments qui en contiennent sont les suivants :

- les poissons gras (voir article

dans cette revue) ;

- les graines de lin ou de l'huile de lin, de l'huile de colza, des noix ;
- les œufs issus de poules nourries aux graines de lin ;
- les légumes verts à feuilles comme les épinards, la laitue, la mâche, le pourpier ou encore l'avocat, les cœurs de palmier.
- les viandes et des charcuteries issues de porc dont l'alimentation comporte une source d'oméga 3 ;
- les matières grasses tartifiables enrichies en oméga 3.