



Oméga 3



Définition

Les oméga-3 sont de bons gras qui appartiennent à la famille des gras **polyinsaturés**. Dans cette famille, l'acide ayant la chaîne d'atomes de carbone la plus courte contient 18 atomes de carbone et il est appelé alpha-linolénique.

Notre organisme ne peut pas le synthétiser, il doit être apporté par l'alimentation. À partir de celui-ci, l'organisme peut en revanche synthétiser les autres acides gras de la même famille, à chaîne plus longue.

Les formes d'oméga 3

Acides alphalinolénique (ALA) → **source végétale**

Acide eico- sapentanoïque (EPA)

Acide docosahexanoïque (DHA)

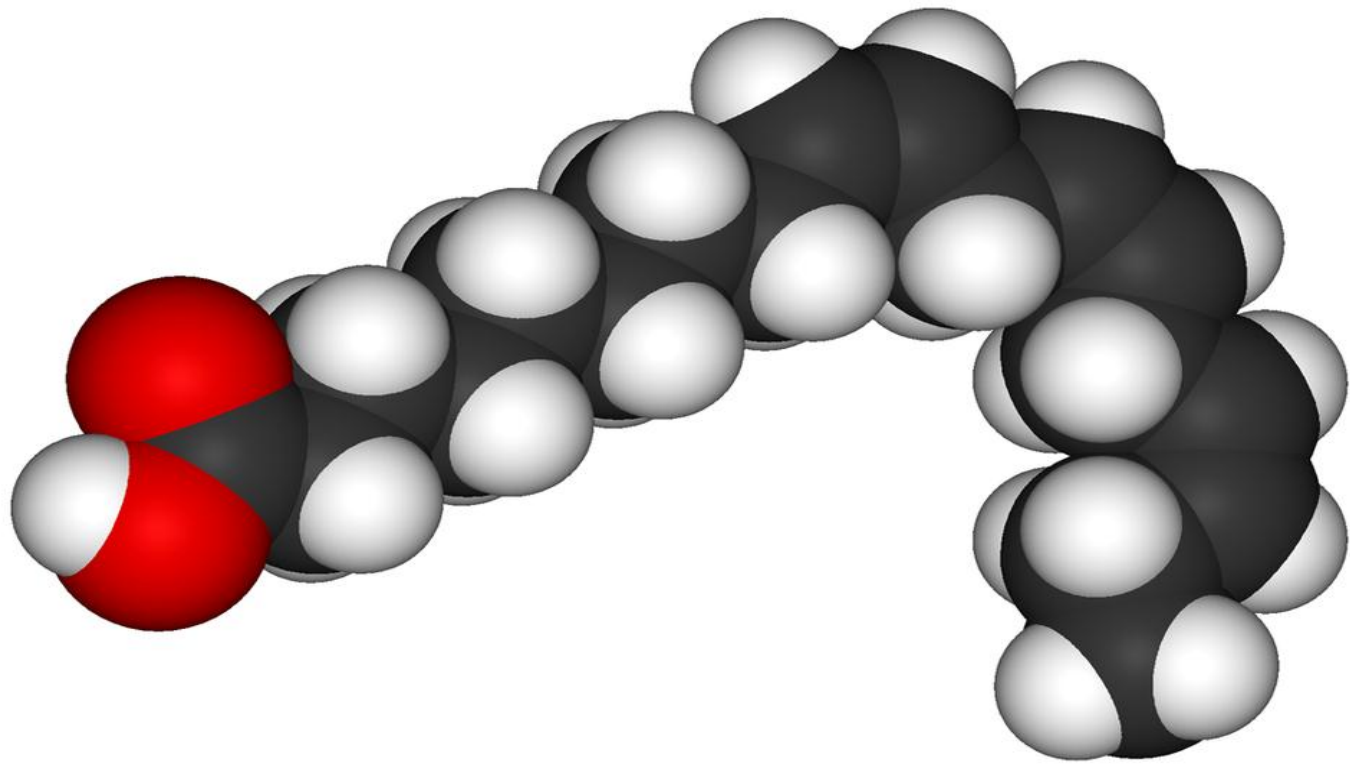
Source animale

1) L'acide gras alpha-linolénique (ALA)

Est un acide gras **polyinsaturé essentiel** de la famille des **oméga 3**. Ce qui signifie qu'il ne peut pas être synthétisé par le corps humain et donc qu'un apport alimentaire direct est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme.

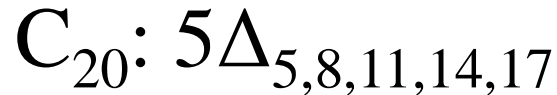
De plus, l'acide gras alpha-linolénique permet au corps de synthétiser deux autres omégas 3: **EPA et DHA**.

Une consommation d'ALA permet donc de bénéficier de façon indirecte les effets bénéfiques de ces deux omégas 3.

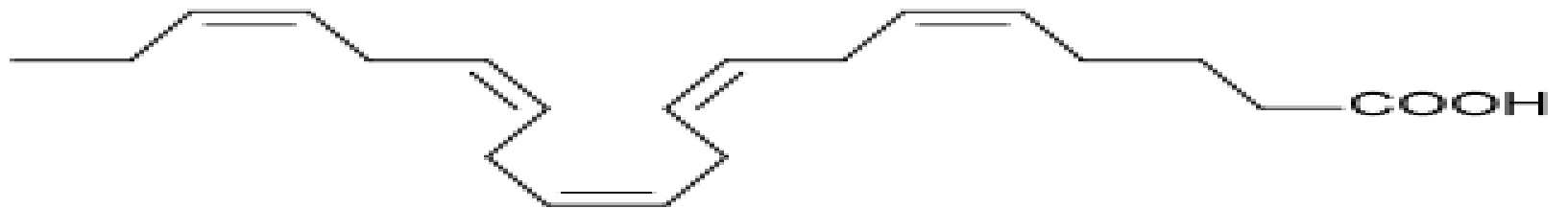
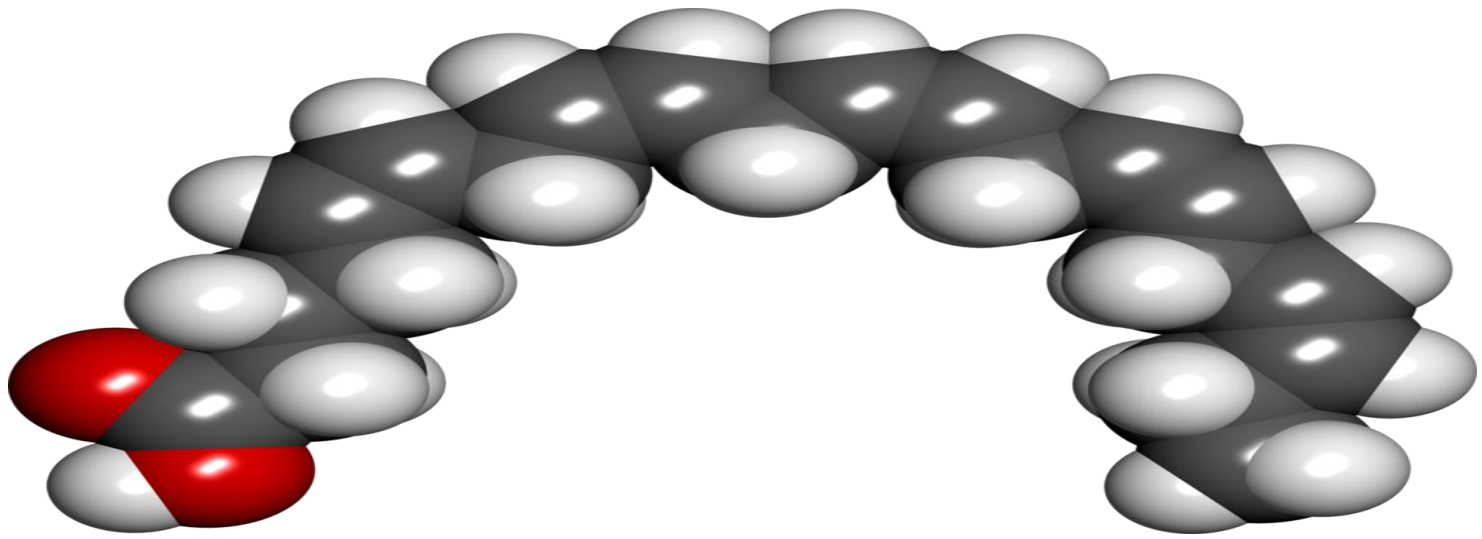


Représentation en 3D de la molécule d'ALA

2) Acide eico- sapentanoïque (EPA)

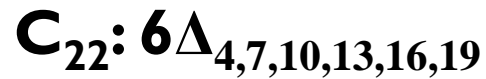


Ou plus exactement acide icosapentaénoïque, parfois appelé également acide timnodonique car il a été isolé pour la première fois à partir de thon, est un acide gras polyinsaturé oméga 3.



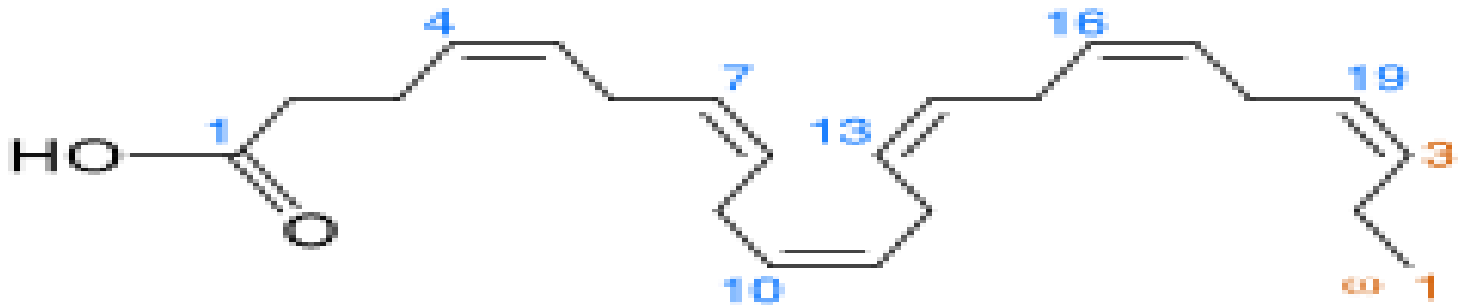
Structure d'EPA

3) Acide docosa-hexaénoïque (DHA)



Est un acide gras polyinsaturé oméga-3

C'est un constituant important du cortex cérébral,
de la rétine.



Structure de DHA

Sources d'oméga-3

Sources d'ALA

Certaines graines et donc les huiles tirées de ces graines sont riches en ALA, en particulier **les graines de:**

- **Lin,**
- **Colza,**
- **Chanvre,**
- **Soja**
- **Noix**

Mais ces huiles et graines contiennent aussi des oméga 6 qui sont en concurrence avec les oméga-3 au niveau cellulaire, alors que leurs effets physiologiques sont opposés.

Sources d'EPA et de DHA

- Les poissons et les fruits de mer, en particulier les sardines, les harengs et les maquereaux, les saumons
- Les poissons des mers froides



Les Acides Gras Poly Insaturés jouent un rôle important dans le métabolisme, la croissance et la différenciation cellulaires. Ils contrôlent notamment l'expression de nombreux gènes codant des protéines impliquées dans le métabolisme lipidique et glucidique. C'est par ces actions qu'ils interviennent notamment dans le développement cérébral.

Les oméga 3 ont un rôle important dans la prévention des maladies cardio vasculaires: infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral,... Ils diminuent le taux de mauvais cholestérol, le LDL, et augment le taux du bon cholestérol, le HDL : cet effet empêche la formation de la plaque d'athérome.

Les oméga 3 ont une action bénéfique sur le cerveau qui a besoin d'un taux suffisant d'oméga 3 pour fonctionner correctement. La Consommation d'oméga 3 pourrait également avoir des effets préventifs sur les démences et notamment la maladie d'Alzheimer.

Les omégas 3 permettent une meilleure hydratation de la peau. Les études se poursuivent, notamment sur le rôle des oméga dans la prévention de certains cancers.

Les oméga 3 ont également un rôle important pendant la grossesse et l'allaitement ainsi qu'au cours des premiers mois de la vie du bébé. Ils pourraient ainsi contribuer au bon développement du fœtus et seraient essentiels pour la croissance et le développement du nourrisson

Conclusion

Les oméga-3 appartiennent à la famille des gras **polyinsaturés**.

Il existe en trois formes :

ALA, EPA, DHA.

ALA: Source végétale

EPA + DHA: Source animale



*Aliments riches
en Oméga 3*