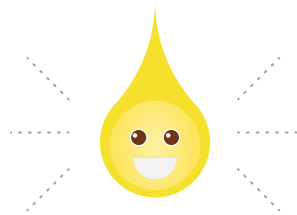




LES ACIDES GRAS DANS L'ALIMENTATION : TOUTE UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE !



Les acides gras, amis ou ennemis de nos assiettes ? Si certains sont essentiels au bon fonctionnement de l'organisme d'autres sont à consommer avec modération. Tour d'horizon des acides gras qui veulent du bien à la santé : les oméga 3, 6 et 9.

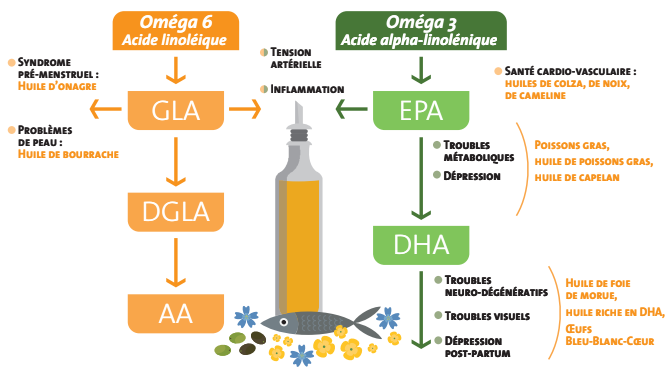
Pour assurer le bon fonctionnement cellulaire, l'organisme a besoin d'acides gras, or ils ne présentent pas les mêmes utilités et bénéfices et, peuvent être présents de manière déséquilibrée dans les assiettes. Si les acides gras trans et saturés sont à consommer avec parcimonie, les « bons gras » ou oméga 3, 6 et 9 (acides gras insaturés) doivent avoir une place privilégiée dans l'alimentation. Composants des membranes cellulaires et sources d'énergie, ils sont nécessaires à la synthèse de substances impliquées dans de nombreux mécanismes cellulaires : coagulation, inflammation, immunité¹, etc.

Ajuster l'apport des acides gras dans son assiette permet de maintenir le capital santé.

LES ACIDES GRAS DANS L'ASSIETTE

A CHAQUE OMÉGA SON EFFET SANTÉ³!

Une fois absorbés par l'organisme, les oméga 3, 6 et 9 vont être transformés par différentes enzymes au cours d'une cascade de réactions biochimiques pour synthétiser les autres acides gras dont l'organisme a besoin. Ces acides gras vont intervenir de manière spécifique sur certaines fonctions du corps humain.



INTERVIEW D'EXPERT



Dr Laurence Benedetti, médecin nutritionniste et membre de l'Institut Européen de Diététique et de Micronutrition (IEDM).

« Il ne faut pas diaboliser les acides gras car ils ont tous leurs intérêts pour l'organisme. Ils participent aussi bien à la prévention de troubles cardiovasculaires par exemple qu'au bon fonctionnement de l'organisme. Il faut simplement bien veiller aux choix des acides gras et les apporter au juste équilibre. Très schématiquement, les oméga-3 et 9 vont être bons pour le cœur et le cerveau et les oméga-6

pour la peau et les phanères. On peut très facilement faire le plein des bons acides gras avec des recettes simples au fil des saisons : salade d'endives accompagnée de sardines et parsemée de cerneaux de noix avec un filet d'huile d'olive ; pavé de saumon accompagné de lentilles vertes ; œufs brouillés aux œufs de saumon et d'anchois... »

OMEGA 3³



Parmi les oméga-3, seul l'acide alpha-linolénique est dit essentiel car l'organisme n'est pas capable de le synthétiser et **son apport est indispensable** pour la production des oméga DHA et EPA. Tous ces acides sont impliqués dans de nombreuses **fonctions cérébrales** : la régulation des émotions (stress, anxiété, humeur...), la mémorisation, la vision et la plasticité cérébrale. Un déficit d'oméga-3 peut favoriser l'apparition de troubles neurologiques (baisse des performances cognitives), de croissance ou de pathologies psychologiques (dépression, babyblues,...).



Il existe aussi une étroite corrélation entre les oméga-3 et **le bon fonctionnement du système cardio-vasculaire** grâce à leur action sur la **souplesse des membranes cellulaires**, qui a été largement démontrée par différentes études². Les oméga-3 sont aussi des précurseurs de substances anti-inflammatoires (prostaglandines).

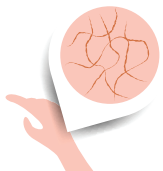
Les sources alimentaires riches en oméga-3 peuvent être d'origine **végétale** (colza, lin, cameline, chanvre) mais aussi **animale** notamment dans les poissons gras (saumon, maquereau, etc.).



Certaines filières d'éleveurs (label Bleu Blanc Cœur) s'engagent à nourrir leur bétail avec une alimentation riche en oméga-3 (graines de lin, lupin...) améliorant ainsi la chaîne alimentaire.



OMEGA 6

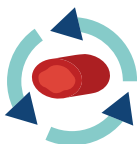


Les oméga-6 servent à fabriquer des acides gras qui vont **assurer le bon état de la peau**⁴. Une carence alimentaire en acide linoléique entraîne notamment une augmentation de la perméabilité cutanée et une altération de ses propriétés⁵. Cela se traduit par une sécheresse cutanée, une perte de souplesse et une fragilisation de la peau.

Les sources alimentaires d'oméga-6 sont principalement végétales : les huiles de pépins de raisin, de maïs, de tournesol et de bourrache ou dans les fruits à coque.



OMEGA 9⁶



Les oméga-9 ont des effets bénéfiques complémentaires à ceux des oméga-3 et 6 sur le taux de « bon » cholestérol (HDL), sur l'hypertension et la sensibilité à l'insuline. La consommation d'oméga 9 apporte aussi un effet préventif contre le syndrome métabolique.

Les sources d'oméga-9 dans l'alimentation sont l'huile d'olive et de canola ainsi que l'avocat.



Caroline Lamberti

Responsable Communication externe et interne
c.lamberti@pileje.com
01 45 51 69 60 – 06 73 89 18 42

Diane-Morgane Rabuat

Chargée de communication et relations publiques
d.rabaat@pileje.com
01 45 51 70 20

¹C.E.R.I.N « Les dernières recommandations en lipides : de la théorie à l'assiette », compte rendu du symposium, mai 2013. <https://www.cerin.org/wp-content/uploads/2017/01/symposium-demieres-recommandations-lipides-theorie-assiette.pdf>

² Les Echos de la Micronutrition n°48, « Omega 3 : l'alpha et l'omega de la sante ? », Insitut Européen de Diététique et Micronutrition.

³Dr. Michel de Lorgeril et Patricien Salen, «Le Pouvoir des omega-3 », édition Alpen, 2008.

⁴Horrobin DF. Fatty acid metabolism in health and disease : the role of delta-6-desaturase. Am J Clin Nutr 1993 ;57:732S-6S

⁵Melissopoulos A, Levacher C. La peau. Structure et Physiologie. 2001

⁶Dietary monounsaturated Fatty acids are protective against metabolic syndrome and cardiovascular disease risk factors. Gillingham LG, Harris-Jan S, Jones PJ. Lipids. 2011 Mar;46(3):209-28.