

## Dietinfo n°5

### Les acides gras oméga 3 (w3) - j'évoque simplement les sources en w6 -

#### Acide alpha linoléique (ALA)

EPA

DHA

**Définition** : Acides gras polyinsaturés à longue chaîne ; ALA est un acide gras **essentiel** indispensable au bon fonctionnement des cellules : l'organisme est incapable de le synthétiser ; autrement dit il doit absolument être apporté par l'alimentation.

**Rôles ALA**: Constitution, Fluidité et souplesse des membranes cellulaires  
Développement cérébral (structure des cellules nerveuses)  
Résistance immunitaire  
Action anti-inflammatoire  
Précurseur hormonal  
Prévention des maladies cardiovasculaires  
Equilibre émotionnel et rôle anti-stress

**Besoins** : ALA : 0.5 à 1% AET –apport énergétique total- soit >1.6 à 3 g/J  
( < 8g/J selon recommandation OMS)

Le rapport **w6\*/w3** doit idéalement être compris entre 4 et 10, ce qui signifie que l'on doit surtout tenir compte de l'équilibre de la ration lipidique et pas seulement des apports nutritionnels conseillés en **w3**.

(\* : w6 = acides gras polyinsaturés comme l'acide linoléique, acide gras essentiel= précurseur des prostaglandines, thromboxanes)

#### **Sources** :

##### w3

Huile de **colza** (10%)  
Huile de **soja** (7%)  
Huile de noix (14%)  
Huile de lin (35à50%)  
**Poisson gras**  
Lait maternel

##### w6

Huile de colza (21%)  
Huile de soja (53%)  
Huile de noix (58%)  
Huile de lin (10à20%)  
Huile de maïs (57%)  
Huile de pépins de raisins (70%)  
Huile de carthame (70%)  
Huile de tournesol (68%)  
Huile d'argan (35%)

Remarque : l'huile d'olive, riche en vertus nutritionnelles liées à sa teneur élevée en acides gras mono insaturés (73%), ne figure pas ci-dessus. Elle contient 12% d' **w6**, mais < 1% d' **w3**. C'est pourquoi je précise toujours l'intérêt de la « compléter » par l'huile de soja ou colza.

### Ration lipidique végétale journalière idéale :

Pour une ration calorique moyenne (2400 Cal/J) la ration lipidique sera la suivante :

$L=30\text{à}35\% \text{ AET}$  soit 80 à 93g/J avec  $LV/LT > 2/5$  d'où  $32 < LV\text{-lipides d'origine végétale} < 37\text{g/J}$   
Soit 3-3,5 cuillères à soupe d'huiles végétales, avec le rapport idéal suivant :  $4 < w6^*/w3 < 10$ ,

exemples : 1 cuill spe/J huile d'olive, pour sa richesse en acide oléique  
+ 1 cuill spe/J huile de soja  
+ 1 cuill spe/J huile de noix (ou quelques noix)

OU  
1,5 cuill spe/J huile de colza  
+ 1,5 cuill spe/J huile de pépins de raisin

**(Il compte de maintenir la proportion si l'on veut augmenter ou diminuer les quantités)**

Compléments : il en existe évidemment une multitude ; le marché est énorme. Vendus en pharmacie pour la plupart, ils sont distribués par divers laboratoires (Pilège, Vivance, Oénobiol, Herbalife, Biogassendi, Supersmart, Flanquart, Isodis-Natura...) n'accédant pas tous à la même renommée !

Certains aliments portent la mention « Riche en acides gras  $w3$  », mais attention à la **qualité** des produits !

Je conseille plutôt : (associées à une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes)

• une consommation très régulière en **huiles végétales biologiques** « **1ère pression à froid** » énoncées ci-dessus, dont on est certain de la qualité, pour un prix raisonnable. Respecter toutefois quelques mesures pour une meilleure conservation :

(cf Diétinfo n°1)  
Acheter l'huile en petites bouteilles  
Bien refermer après usage  
Placer à l'abri de la lumière (voire au frais)  
Utiliser à « cru » (après cuisson).

• une consommation fréquente d'aliments gras de type oléagineux : noix, amandes, noisettes ou cacahuètes (nature à décortiquer)+ 1 avocat nature 1 fois/semaine.

• 2 à 3 fois/ semaine, la consommation de poissons gras (saumon, maquereaux, sardines...)

En cas de troubles précis –aménorrhée ou troubles du cycle menstruel, anxiété, sécheresse cutanée et eczéma...- une cure d'huile d'**onagre** et/ou huile de **bourrache**, traitement de phytothérapie très riche en  $w3$ , peut être administré ; mais ces troubles pouvant être liés à une carence en magnésium, et/ou en zinc et/ou en vitamines B3,B9,C il est préférable de ne pas « s'auto-complémenter » .