

Malbouffe : peu d'acides gras oméga-3

La « génération malbouffe » se nourrit bien plus mal que les chasseurs-cueilleurs, nos lointains ancêtres : le fast-food est riche en graisses saturées, mais pauvre en acides gras insaturés oméga-3 et oméga-6. Des compléments nutritifs à base d'acides gras oméga-3 peuvent aider à contrebalancer les mauvaises habitudes alimentaires.

Jürg Lendenmann

En matière de lipides, la nourriture des chasseurs-cueilleurs préhistoriques était nettement plus saine que celle de l'actuelle « génération malbouffe ». D'abord, parce qu'elle contenait moins d'acides gras saturés. Ensuite, parce qu'elle se caractérisait par un rapport équilibré entre les différents acides gras polyinsaturés à longue chaîne, capitaux pour la santé : on y trouvait à parts égales (1:1) des oméga-3 et des oméga-6. Entre-temps, le rapport s'est profondément modifié, au détriment des oméga-3. Dans le fast-food, ce rapport varie entre 14:1 et 20:1.

Bien sûr, notre organisme peut synthétiser en cas de besoin des acides gras polyinsaturés à longue chaîne tels que l'acide eicosapentaénoïque (EPA) ou l'acide docosahexaénoïque (DHA) à partir de l'acide alpha-linoléique (oméga-3) et de l'acide linoléique (oméga-6), qui sont des acides gras essentiels à courte chaîne. Mais ce processus est lent – ce qui pourrait induire que ces substances se trouvaient en quantité suffisante dans la nourriture de nos ancêtres. En outre, certaines habitudes alimentaires peuvent le bloquer, en particulier

- une consommation élevée d'acides gras saturés et trans, présents dans la plupart des plats précuisinés et des margarines;
- une carence en vitamine C et en cofacteurs;
- une forte consommation de caféine;
- diverses infections;
- une production hormonale importante, déclenchée par le stress¹.

Pas seulement bons pour le cœur !

On le sait : les acides gras oméga-3 sont bons pour la santé. Leur effet bénéfique sur le système cardio-vasculaire est attesté par de nombreuses études. Ils abaissent le taux de lipides sanguins et réduisent le risque d'infarctus et d'attaque cérébrale. En outre, leurs vertus antiphlogistiques sont appréciées dans la thérapie de la polyarthrite chronique.

Par contre, on sait moins que les oméga-3 sont vitaux pour le développement et le fonctionnement du cerveau. Cela n'a rien d'étonnant en soi, puisqu'ils représentent – avec des oméga-6 – près de 20 pour cent de la masse sèche de ce viscère.



Carences en oméga-3

Harengs, saumons, thons, maquereaux, sardines, anchois et autres poissons d'eau froide sont riches en acides gras oméga-3. Les associations diététiques conseillent donc de manger deux fois par semaine des poissons de mer gras. Toutefois, une forte consommation de poisson peut entraîner une accumulation de métaux lourds et de résidus d'antibiotiques dans l'organisme.

Selon le Dr Alexandra J. Richardson, responsable de la fameuse étude Oxford-Durham², des recherches récentes^{2,3} ont démontré que les préparations à base d'oméga-3 « ont des effets positifs sur de nombreux aspects du comportement, de l'apprentissage et du psychisme. Chez les enfants, cela se traduit par une attention et une concentration soutenues, des progrès accélérés en écriture et en lecture, ainsi qu'un comportement moins perturbateur. » Au cours de ces recherches, on a utilisé un complément alimentaire contenant des acides gras oméga-3 et oméga-6 et de la vitamine E (antioxydant). Le rapport entre les deux acides gras oméga-3 EPA et DHA (qui s'épaulent mutuellement, par effet synergétique) était de 3:1.

Produits à base d'huile de poissons : les conseils sont vitaux

Avant de consommer des compléments nutritifs, il est important de se faire conseiller de manière compétente, par exemple dans un magasin spécialisé. On pourra ainsi choisir le complément optimal, scientifiquement testé, et déterminer durant l'entretien si une modification du mode de vie et de l'alimentation – consommation accrue de fruits et de légumes, de noix et de graines, de poisson et de fruits de mer et de pain complet – peut améliorer l'assimilation des oméga-3. ■

- 1 Richardson AJ. The potential role of fatty acids in developmental dyspraxia – can dietary supplementation help? Dyspraxia Foundation UK, Professional J. 1 : 30–49.
- 2 Richardson AJ, Montgomery P. The Oxford-Durham Study : A Randomized, Controlled Trial of Dietary Supplementation with Fatty Acids in Children with Developmental Coordination Disorder. Pediatrics. 2005 ; 115 : 1360–66.
- 3 Sinn N, Bryan J. Effect of supplementation with polyunsaturated fatty acids and micronutrients on ADHD-related problems with attention and behaviour. J Dev Behav Pediatr. 2007 ; 28 : 82–91.