

Chaque jour, on découvre de nouvelles vertus à ces fameux acides gras. Mais tous ne jouent pas le même rôle et ne se cachent pas au même endroit

## OMEGA 3 : ou les trouver ?

Les oméga 3 sont des acides gras poly-insaturés que notre organisme ne sait pas fabriquer. Ils doivent donc être apportés par l'alimentation. Il en existe 3 sortes : l'acide alpha-linolénique (ALA), l'acide eicosapentaénoïque, plus connu sous le nom d'EPA, et l'acide docosahexaénoïque (DHA) ; Leur rôle diffère suivant leur origine, d'où l'intérêt de mieux les connaître pour mieux les consommer.

### Dans les végétaux

Présent notamment dans les noix, le colza, le lin ainsi que leurs huiles, mais aussi dans le pourpier, la mâche et les épinards.

#### A quoi ca sert ?

Chez les femmes enceintes ou allaitantes, l'ALA favorise le bon développement des cellules neuronales du fœtus et du nourrisson. Chez les personnes en bonne santé, il participe à la prévention des maladies cardio-vasculaires et à l'hydratation cutanée. Il aide aussi à prévenir l'ostéoporose.

#### Combien faut-il en consommer ?

D'après l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa), les apports journaliers recommandés sont de 1,6g pour la femme. Ce qui correspond à 1,5 cuillère à soupe d'huile de colza, ou 5 à 6 noix, ou à une poignée de graines de lin, ou à une portion de légumes à feuilles. Pour les hommes, ces quantités sont à augmenter légèrement.

### Dans les poissons gras

Maquereau, hareng, thon, saumon, sardine... apportent de l'EPA et du DHA. Les poissons sauvages en sont plus riches que ceux d'élevage, de même que les poissons en conserve par rapport aux surgelés ?

#### A quoi ca sert ?

L'EPA et le DHA ont des effets bénéfiques chez toutes les personnes atteintes de pathologies cardio-vasculaires. Ils sont également précieux pour lutter contre le stress, la dépression et garder intactes nos fonctions cognitives.

Ils ont aussi montré une action protectrice sur la vision, et préventive sur la dégénérescence maculaire liée à l'âge. Ils préservent la masse osseuse et soulagent l'inflammation due à l'arthrose ou à la polyarthrite rhumatoïde.

#### Combien faut-il en consommer ?

Pour faire le plein, il suffit de consommer de 40 à 50g de poisson gras par jour, soit 3 portions hebdomadaires de 120 à 150g. Préparez les à la vapeur douce, en papillote ou au micro ondes plutôt qu'en friture, pour éviter que les acides gras ne s'oxydent et mangez-les de préférence avec leur peau.