

Comment proposer en pratique une alimentation riche en oméga 3 ?

Mariane Eole

*Diététicienne, service de nutrition du Pr. Czernichow
hôpital Ambroise Paré, 9 avenue Ch de Gaulle, 92100 Boulogne Billancourt*

Les omégas 3 sont des acides gras dits essentiels ou indispensables car ils participent à l'équilibre de l'organisme qui ne peut les fabriquer ou pas en quantité suffisante pour couvrir nos besoins. On doit donc les rechercher en totalité ou en quasi-totalité dans l'alimentation.

Les apports nutritionnels conseillés en lipides ont été réévalués en 2010 par l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) en prenant en compte à la fois ce dont l'organisme a besoin pour assurer son fonctionnement mais également la prévention de certaines pathologies (obésité, syndrome métabolique, diabète, maladies cardio-vasculaires...). Elles sont également moins restrictives que les anciennes recommandations et donc plus proches de nos habitudes alimentaires.

Cependant, la consommation actuelle des Français en omégas 3 reste déficitaire contrairement à celle en omégas 6 qui est supérieure aux recommandations de l'ANSES, nous amenant ainsi à un rapport w6/w3 plus élevé que celui conseillé.

Cette observation résulte d'une consommation accrue en huiles végétales riches en omégas 6 (huiles de tournesol, de palme par exemple).

Il est donc nécessaire de proposer aux patients une aide pour obtenir une alimentation plus riche en omégas 3 grâce à des aliments tels que des poissons gras, des matières grasses végétales, des graines oléagineuses ou encore des produits issus d'animaux dont l'alimentation a été enrichie en oméga 3.

La mise en évidence de l'intérêt des omégas 3 a engendré la naissance de nombreux produits enrichis dans le commerce qui ne suffisent pas par eux-mêmes à résoudre le déficit compte tenu d'un apport en omégas 3 qui peut s'avérer moins intéressant que celui d'aliments courants.

Un enrichissement de l'alimentation en omégas 3 s'avère réellement efficient au travers de :

- Une adaptation spécifique au profil des populations concernées (enfants, femmes enceintes, personnes âgées...)
- La praticité de la mise en œuvre : quelques conseils pratiques comme les techniques de cuisson à privilégier
- Une dimension économique : les modifications apportées à l'alimentation n'augmenteront pas nécessairement son prix
- Une simplicité puisque seuls quelques changements bien conduits grâce à des aliments de la vie courante s'avèrent d'une utilité suffisante

C'est bien d'une stratégie qualitative dont il s'agit, puisqu'enrichir l'alimentation en omégas 3 ne signifie pas qu'il faille augmenter l'apport calorique mais plutôt améliorer la qualité de cette alimentation.

Références

SUVIMAX

<http://www.anses.fr/>

<http://www.cerim.org/>

MNARI BHOURI, A., JRAH HARZALLAH, H., DHIBI, M., et al. Effects of different cooking treatments on flesh fatty acid composition of total lipids in farmed Sea bass *Dicentrarchus labrax* (Moronidae). *Cybiurn*, 2010, vol. 34, n°1, p. 29-36.

<http://www.mangerbouger.fr/pnns/>