



Centre Médical Kousmine de Vevey

Rue de la Madeleine 39
1800 Vevey
Tél: 021/922 49 55
www.kousmine.ch

Les OMEGA-3 ...

Les omega-3 font partie des lipides, communément appelés graisses ou matières grasses, ou acides gras. En fonction de leur structure chimique, on divise ceux-ci en trois classes.

- Les acides gras saturés ;
- Les acides gras mono-insaturés, dont font partie les omega 9 ;
- Les acides gras poly-insaturés, dont font partie des omega-6 et les omega-3.

(le chiffre 3, 6, ou 9 correspond à l'atome de carbone de la molécule d'acide gras qui porte la première double liaison)

Alors que les acides gras saturés ont une structure moléculaire rigide, les acides gras insaturés sont pourvus d'une ou de plusieurs doubles-liaisons chimique qui sont comme des articulations. Ceci leur donne une souplesse et une adaptabilité biologique spécifique. Les acides gras omega-3 et omega-6 sont dits 'essentiels', car l'organisme en a absolument besoin pour vivre. Ils sont également indispensables car le corps ne pouvant pas les produire, ils doivent impérativement être apportés par l'alimentation qui en est la seule source.

Où trouver les acides gras Omega-3 ?

On distingue trois types d'acides gras omega-3.

- 1) L'acide alpha-linolénique (ALA) qui a 3 doubles liaisons. Il est essentiellement d'origine végétale . On le trouve dans les huiles : de lin, de noix, de colza, de soja, de cameline, graines de chanvre et de citrouille, germes de blé mais également dans le krill (type de crevette)
- 2) L'acide eïcosapentaénoïque (EPA, 5 doubles liaisons) et
- 3) L'acide docosahexanoïque (DHA, 6 doubles liaisons). Tous deux sont surtout d'origine animale : poissons gras des mers froides, mais se trouvent aussi dans les algues.

- **Les poissons gras des mers froides**

Les poissons vivant en eaux froides sont riches en EPA et en DHA. Ce sont principalement le saumon (surtout sauvage), le flétan, le hareng, le maquereau, les anchois, les sardines, et la chimère. Ces poissons contiennent environ 7 fois plus d'omega-3 que d'omega-6. Mais ces poissons ne fabriquent pas eux-mêmes les précieux omega-3. Ils les assimilent à partir des algues qu'ils consomment

- **Les algues**

Toutes les algues océaniques sont particulièrement riches en omega-3

- **Le lin**

Cette plante (que l'on connaît surtout pour le textile) est la plus riche et la plus importante source végétale d'omega-3. L'huile de lin en contient environ 60%! C'est la raison pour laquelle la Dr Catherine Kousmine l'avait intégrée à la recette de la crème Budwig, consciente de l'importance de l'apport régulier de cet acide gras pour la santé humaine.

- **Le colza, la noix, le soja**

Ce sont, après le lin, les plantes les plus riches en omega-3 avec des apports de 8 à 10% seulement.

Nos besoins en omega-3

Ces acides gras indispensables doivent impérativement être apportés par l'alimentation. Les apports journaliers actuellement conseillés par l'OMS sont de 1,6 gr pour la femme et de 2 g pour l'homme. L'apport en omega-3 doit être associé à un apport en omega-6 dans un rapport idéalement estimé à 1/5. Ceci veut dire qu'un bon équilibre en acides gras essentiels doit comporter 5 parts d'omega-6 pour 1 part d'omega-3.

Ces besoins sont couverts par 2 ml d'huile de lin ou 2 cuillérées à thé de graines de lin broyées ou 15 ml d'huile de colza ou 22 ml d'huile de soja ou 13 gr de graines de chanvre ou 50 g de maquereau ou 70 g de saumon d'élevage ou 80 g de harengs ou 130 de sardines en conserve. (Source : National Nutriments Database for Standard Reference)

Dans ses ouvrages, la Dr Kousmine a beaucoup insisté sur les modifications apportées par l'alimentation industrielle et les conséquences de ces changements sur la santé dans la population. Jusqu'en 1920 environ, la fabrication des huiles de consommation courante se faisait à petite échelle. Ces huiles étaient pressées à froid et on se les procurait en petites quantités, car elles ne se conservaient pas longtemps. En effet, les acides gras omega-3 rancissent rapidement lorsqu'ils sont exposés à l'oxygène et à la lumière. Avec la deuxième guerre mondiale les impératifs de production alimentaire de masse ont donc poussé les industriels à privilégier des huiles plus faciles à stocker, ne rancissant plus et, donc, privées d'oméga-3. Pour ce faire dans un premier temps les graines ont été chauffées avec de l'eau puis, lorsqu'est arrivé le choc pétrolier des années 70, avec des solvants. La production

d'huile a fortement augmenté avec ces techniques. Alors que pressée à froid une graine ne donne que 30% d'huile vierge de première pression à froid, une graine mise à tremper et chauffée permet de doubler les quantités d'huile (70%) et une graine avec solvant permet d'extraire 100% des corps gras ! Toutefois ces huiles ainsi obtenues à partir de graines chauffées ou avec solvant ne peuvent être consommées telles quelles. Elles doivent impérativement être raffinées pour les décolorer, les désodoriser et les neutraliser au niveau de leurs doubles liaisons . Tous ces procédés contribuent à faire disparaître les omega-3.

La mise au point de techniques intensives d'agriculture et d'élevage a également eu pour conséquence la réduction de la teneur en omega-3 de nombreux produits comme les légumes verts à feuille entre autres. En même temps, la consommation de produits transformés et la consommation de viande (riches en omega-6) a fortement augmenté, tandis que la consommation de poissons a diminué.

La conséquence est que, dans l'alimentation occidentale actuelle, le rapport omega-3/omega-6 est de l'ordre de 1/10, à 1/30 au lieu du rapport idéal de 1/5. Nous ne recevons donc que la moitié ou même le sixième des omega-3 nécessaires à notre corps. Nous sommes donc tous carencés en omega-3, et ce déséquilibre favorise entre autre les maladies cardio-vasculaires ainsi que les pathologies allergiques et inflammatoires.

Quels sont les effets bénéfiques des omega-3 sur la santé ?

- **Cœur et vaisseaux**

En diminuant les graisses saturées dans l'alimentation et en augmentant la consommation des omega-3, il est possible de prévenir la survenue des maladies cardio-vasculaires. Tout ceci doit être fait en association avec un régime alimentaire équilibré.

On connaît en effet l'aide précieuse qu'apportent les omega-3 dans l'insuffisance cardiaque chronique, et la diminution du risque de survenue de la dégénérescence maculaire. Il est prouvé par ailleurs que la survenue d'infarctus du myocarde est significativement moindre chez les populations dont l'alimentation traditionnelle privilégie l'apport des omega-3 par rapport aux autres graisses (Japonais, habitants de la Crête ou encore les Esquimaux).

- **Cerveau**

Indispensables au bon développement du cerveau, les omega-3 doivent faire partie de l'alimentation de l'enfant dès son plus jeune âge (et même avant, c'est-à-dire durant la grossesse). Le cerveau d'un nourrisson est constitué de près de 60% de lipides. Ceux-ci vont permettre la formation des neurones. Les enfants nourris longtemps au sein (au moins un an) et ceux recevant un lait écrémé supplémenté en

acides gras poly-insaturés, riche en omega-3, ont plus de facilité pour apprendre que les autres.

Une alimentation riche en omega-3 pourrait réellement diminuer les symptômes de la maladie de Parkinson. A contrario, une carence en omega-3 serait un facteur de risque d'apparition de cette maladie car la diminution de la sécrétion de la dopamine serait plus rapide en l'absence d'omega-3 dans l'alimentation.

De même le déficit en omega-3 altère les membranes des cellules nerveuses favorisant leur vieillissement plus rapide, ce qui serait un facteur de risque d'apparition de la maladie d'Alzheimer. La consommation d'huiles riches en omega-3 active la protéine LR11 qui protège de la dégénérescence cognitive. Par contre, un trop grand apport en omega-6 serait, lui, responsable de réactions inflammatoires et favoriserait l'apparition de la maladie d'Alzheimer. L'équilibre juste des sources en acides gras est donc vital pour la bonne santé des neurones.

Aussi, en pratique, pour avoir une alimentation garantissant un apport suffisant en omega-3, il est bon :

- de réduire sa consommation de viande ;
- de consommer régulièrement des poissons gras (saumon frais et saumon fumé, maquereau, hareng),
- d'utiliser de l'huile de lin dans sa crème Budwig du matin, ou des graines de lin et de faire ses sauces de salade à base d'huile de colza ou d'huile de noix.

Une alimentation équilibrée inclura également des aliments riches en vitamines A, C, E et en minéraux (sélénium et zinc) pour avoir un apport en antioxydants et éviter ainsi l'oxydation des omega-3. Il faut pour cela consommer des fruits en quantité suffisante (fruits rouges, noix) et les légumes verts (cresson, chou, épinards) qui en sont riches.

Si l'alimentation n'est pas assez jugée assez riche en oméga 3, elle peut être complétée par des compléments alimentaires comme le Naturalkyl de la Fondation Kousmine.