



Les indispensables oméga 3

Karina Mazurowicz-Chatel, masseur-réflexologue, tél. **06 16 86 64 07**
www.centredessavoyances.com 74 200 Anthy-sur-Léman

Qu'est-ce que les Oméga 3?

Les oméga-3 font partie des **acides gras polyinsaturés essentiels**: l'organisme humain en a absolument besoin mais ne peut les produire lui-même.

Nous avons donc besoin de les retrouver dans notre alimentation.

Or, compte tenu de la qualité de notre nourriture d'aujourd'hui, nous n'ont consommés pas en quantité suffisante.

Principaux rôles des **gras polyinsaturés** (Oméga 3 et 6, en proportion équilibré) dans notre organisme :

- la constitution et l'intégrité des membranes cellulaires,
- le bon fonctionnement des systèmes cardiovasculaire, cérébral, hormonal et immunitaire (inflammation) etc.

Action remarquables prouvées par de nombreuses études scientifiques:

- Font baisser le taux de cholestérol
- Régulent la tension artérielle
- Préviennent les affections cardio-vasculaires
- Facilitent le sommeil
- Améliorent la mémoire
- Retardent le vieillissement cérébral
- Permettent de lutter contre le stress
- Évitent la dépression nerveuse
- Résorbent les inflammations de l'arthrose

Oméga 6 /Oméga 3

Ratio Oméga 6/3 pour les premiers hommes: 1:1
Aujourd'hui entre 10/1 et 20/!

Manger des oméga-3 est inutile si vous ne diminuez pas en parallèle votre consommation d'oméga-6.

Les oméga-6 sont également des acides gras polyinsaturés, mais que nous consommons inversement en excès.

Or ces deux acides gras utilisent la même enzyme pour être assimilés par l'organisme. C'est ainsi que si les oméga-6 sont en excès, ils monopolisent l'enzyme au détriment des oméga-3.

Il faut donc en même temps augmenter votre consommation d'oméga-3 et diminuer celle des oméga-6 que l'on trouve très souvent dans les produits industriels (huiles de tournesol, de palme, de maïs, de pépin de raisin, d'arachide) : plats cuisinés, viennoiseries, biscuits, quiches, pizza, margarines... et dans la viande des animaux nourris au grain.



Où les trouver?

- Les principales sources d'acides gras essentielles sont les algues et le plancton – que nous pouvons consommer par l'intermédiaire des **poissons et des crustacés** qui les accumulent dans leurs tissus graisseux (poissons d'eaux froides, si possible sauvages et petits/accumulent moins de toxines – maquereaux, anchois entiers, sardines et harengs)
- Sources végétales (mais assimilation plus longue):
 - oléagineux: lin, chia, noix, chanvre, colza
 - légumes verts (qui contiennent le précurseur des Oméga 3):
pourpier, mâche, épinards, algues marines et spiruline

- L'herbe et les feuilles naturelles dont se nourrissent les animaux sauvages contiennent aussi les Oméga 3 – le gibier en est plus riche que la viande d'élevage (plus les animaux d'élevage sont nourris au grain, moins leur viande est riche en Oméga 3 et plus en Oméga 6 – il est donc recommandé de limiter sa consommation de viande à un maximum de 3 portions par semaine et d'éviter les viandes grasses, encore plus riches en Oméga 6; idem pour les œufs: ceux des poules élevées en plein air auront plus d'Oméga 3 et moins d'Oméga 6



Comment les préserver ?

Les oméga-3 sont des acides gras thermolabiles, c'est-à-dire qu'ils sont très sensibles à la chaleur et se dégradent rapidement lorsqu'ils subissent une forte élévation de la température.

- Ainsi, pour le poisson, il est préférable d'éviter les cuissons à haute température au profit d'une cuisson douce : vapeur, cuisson pochée, en papillote, bain-marie, marinade. faire le plein d'oméga-3 en mangeant du poisson
- Pour les sources d'Oméga 3 d'origine végétale, les huiles (de lin, de noix, de chanvre, de colza...) - consommez à froid uniquement et conservez au frais; réduisez les températures de cuisson pour les pâtisseries avec les oléagineux; moulinez très doucement les graines de lin juste avant de les consommer et garder maximum 2j au réfrigérateur

Mangez de préférence les poissons frais, en conserve et sous quelques mois après la date de pêche si vous optez pour du congelé (au bout de 6 mois il ne reste plus d'Oméga 3 dans un poisson congelé, ils disparaissent en contact avec l'air)

Sources - pour en savoir plus

- Les clés de l'alimentation santé, Dr Michel Lallement, éditions Mosaïque-Santé
- Guérir, David Servan-Schreiber
- Nouveau Guide pratique de diététique familiale, Jean-Luc Darrigol et Dr Yves-Jean Charles

