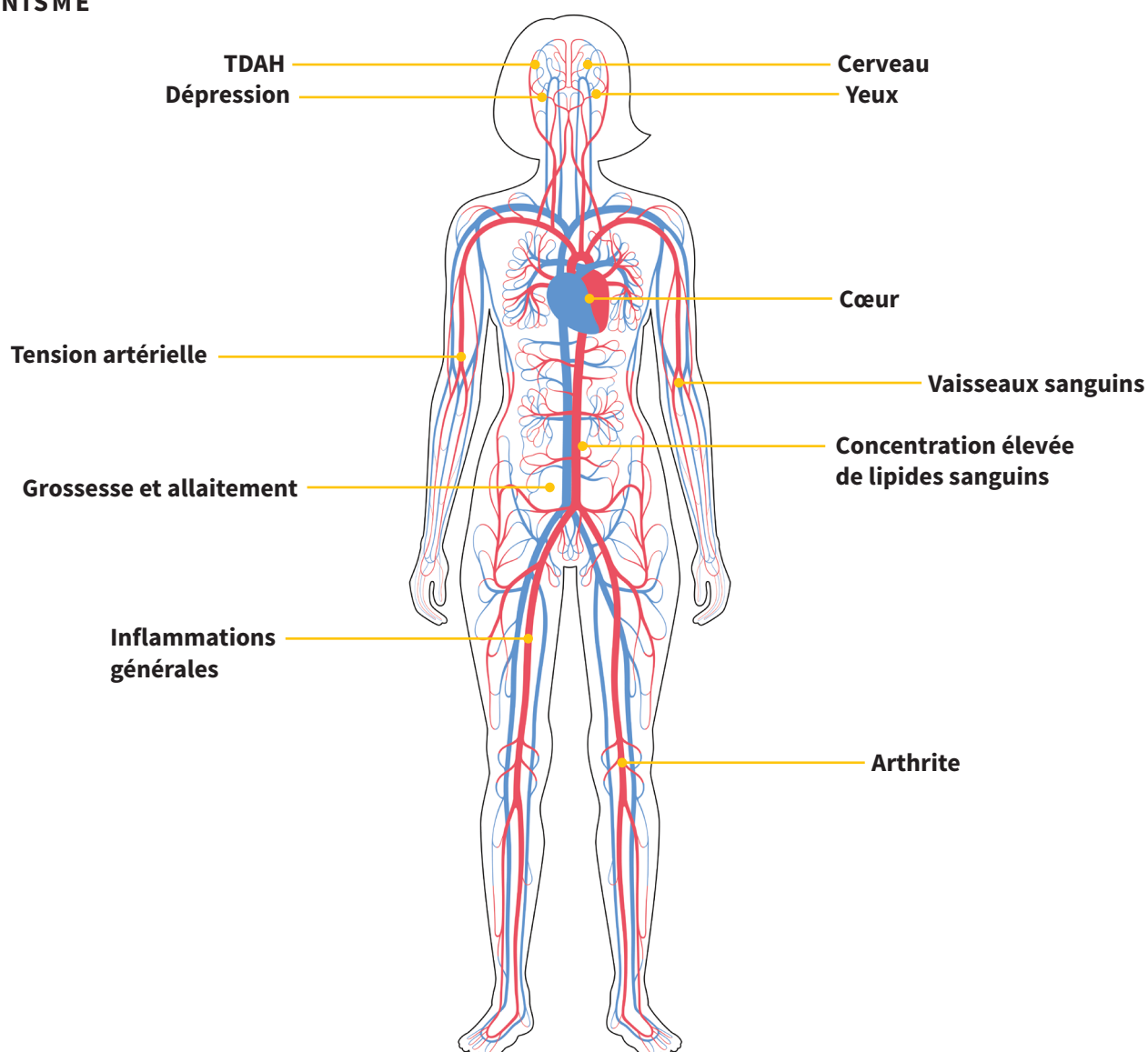




Acides gras oméga-3: EPA et DHA

La plupart des bénéfices des oméga-3 pour l'organisme sont attribués à l'**acide eicosapentaénoïque (EPA)** et à l'**acide docosahexaénoïque (DHA)**. Les études récentes plaident en faveur de préparations qui contiennent à la fois de l'EPA et du DHA. Veiller à des apports adéquats est beaucoup plus important que de se demander lequel de ces deux acides gras oméga-3 à longue chaîne privilégier, car les apports moyens en EPA et DHA sont nettement insuffisants en Suisse.

LES ACIDES GRAS OMÉGA-3 PRÉSENTENT DE NOMBREUX AVANTAGES POUR NOTRE ORGANISME



LES PRINCIPALES INDICATIONS DES ACIDES GRAS OMÉGA-3 EPA ET DHA

FEMMES ENCEINTES ET ALLAITANTES



- Prévention des allergies chez le nouveau-né¹
- Réduction du risque de prématurité²
- Développement du cerveau et des yeux de l'enfant à naître^{3,4}
- Réduction du risque d'asthme et d'infection des voies respiratoires inférieures⁵

Développement du cerveau et des yeux

À partir du désir d'enfant 450 mg, plus concentré en DHA

Prévention des allergies

À partir du 3e trimestre 1,5-2 g par jour (plus concentré en EPA) en plus de la supplémentation en DHA

SANTÉ CARDIOVASCULAIRE



- Effet positif sur les vaisseaux^{6,7}
- Prévention de l'infarctus du myocarde⁸
- Effet antihypertenseur⁹
- Amélioration de l'artériosclérose^{6,7}
- Amélioration des concentrations de lipides sanguins¹¹

Santé cardiaque (prévention)

1 g par jour

Protection du cœur pour les patients à risques cardiovasculaires élevés

2 g par jour (plus concentré en EPA)

Diminution des lipides sanguins (triglycérides)

2 g par jour

Hypertension

3 g par jour

PROCESSUS INFLAMMATOIRES



- Effet anti-inflammatoire général¹⁰
- Arthrite: réduction de la douleur (moins d'antidouleurs/anti-inflammatoires)^{11,12}

Inflammation chronique de l'intestin

2 g par jour (plus concentré en EPA) en complément des traitements

Inflammation silencieuse

2 g par jour

Arthrite

2-3 g (plus concentré en EPA)

TDAH / HYPERACTIVITÉ



- Amélioration de l'attention¹³
- Réduction de l'hyperactivité¹³

TDAH, hyperactivité

1-2 g par jour (plus concentré en EPA, informer le médecin)

FONCTION CÉRÉBRALE / CONCENTRATION



- **Maintien des capacités cognitives en vieillissant**¹⁴

Capacités cognitives

1 g par jour (plus concentré en DHA)

SANTÉ CÉRÉBRALE / DÉPRESSION / RÉSISTANCE AU STRESS



- **Dépression:**¹⁵
Effet anti-inflammatoire (lien entre dépression et «inflammation du cerveau»)
Meilleure réponse du cerveau à la sérotonine (hormone du bonheur)
- **Commotion cérébrale**¹⁶

Dépression (chez l'adulte)

2 g par jour (plus concentré en EPA)

Résistance au stress

1,5–2 g par jour (plus concentré en EPA)

Commotion cérébrale

2–4 g (plus concentré en DHA)

SAVIEZ-VOUS QUE...

- les acides gras oméga-3 devraient toujours être pris avec un repas? En effet, leur absorption est très dépendante de la présence de lipides.
- les préparations aux oméga-3 devraient être prises suffisamment longtemps? Pour être efficaces, elles ont toujours besoin d'un peu de temps (généralement au moins 2 mois) avant d'atteindre la concentration souhaitable dans les membranes cellulaires.
- les études les plus récentes n'ont pas confirmé l'élévation présumée du risque de saignements, souvent décrite jusque-là, lors de la prise d'acides gras oméga-3 – les nouvelles données ne montrent pas de risque accru de saignement. La limite sûre de la dose journalière est de 5 g.
- les apports en oméga-3 peuvent être évalués grâce à l'index oméga-3? Il permet d'établir la proportion d'EPA et de DHA – par rapport à l'ensemble des acide gras – dans les globules rouges.
- les acides gras oméga-3 présents dans les suppléments viennent de différentes sources? Les plus utilisées sont l'huile de poisson et les microalgues. Les préparations véganes modernes à base d'algues contiennent aujourd'hui aussi bien du DHA que de l'EPA – alors qu'elles contenaient auparavant uniquement du DHA.

Retrouvez plus d'informations sur les acides gras oméga-3 dans notre article «Les questions les plus fréquentes sur les acides gras oméga-3.»



LES ACIDES GRAS OMÉGA-3 en bref



Acide alpha-linolénique (ALA)

Taux de conversion
de seulement 1-5 %¹⁷



Acide eicosapentaénoïque (EPA)

Taux de conversion
de seulement 0,1-2 %¹⁷



Acide docosahexaénoïque (DHA)

- Précurseur de l'EPA et du DHA, mais faible taux de conversion dans l'organisme.
- Apport via des sources végétales comme les noix, l'huile de lin, l'avocat, etc.

- Efficacité prouvée par diverses études
- Les besoins peuvent être couverts presque exclusivement par la consommation de poisson ou la supplémentation. La couverture des besoins exige 250 à 500 mg d'acides gras oméga-3 (ou du poisson gras deux fois par semaine).
- Pour une utilisation ciblée, des doses nettement plus élevées sont souvent nécessaires, et seulement atteignables par la supplémentation.



Retrouvez les résultats des études sur notre site Internet:

www.burgerstein-foundation.ch/donnéesdel'étude/dépliantprofessionnel/oméga-3