

# Aliments pour faire le plein d'Oméga-3

Certains gras sont dits « essentiels » pour l'homme car l'organisme ne peut les synthétiser lui-même. Parmi eux, les acides gras oméga-3 sont reconnus pour leurs effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire. Pour les consommer, pas besoin de recourir aux compléments alimentaires : certains aliments en contiennent en quantité suffisante. Découvrez lesquels.

## L'huile de Colza (Canola)

L'huile de colza (canola) est une source d'acide alpha-linolénique (AAL), un acide gras de la famille des oméga-3, à chaîne courte. L'acide alpha-linolénique ne peut pas être fabriqué par l'organisme : on le dit "essentiel" car il doit nécessairement être fourni par l'alimentation.

Dans l'organisme, les acides gras à chaîne courte peuvent se transformer en acides gras à chaîne longue. Ceux-ci sont bénéfiques pour la santé cardiovasculaire. Mais le taux de conversion reste faible (de 1 à 3%). C'est pourquoi il est impératif de consommer des aliments riches en oméga-3 à chaîne longue.

## La noix

La noix possède un contenu particulièrement élevé en acides gras polyinsaturés, soit plus de 70 % de ses lipides totaux. Près d'un cinquième de ces acides sont des acides gras oméga-3 essentiels à chaîne courte.

Sa proportion en oméga-3 par rapport aux oméga-6 est idéale, mais elle ne contient pas d'oméga-3 à chaîne longue.

Il est préférable d'acheter les noix dans leur coque : les gras insaturés des noix vendues écalées s'oxydent plus facilement

## Le maquereau

Le maquereau est une excellente source d'oméga-3 à chaîne longue (l'AEP et l'ADH). Ceux-ci sont les plus bénéfiques pour l'organisme. Ils sont connus pour réduire la tension artérielle, les triglycérides et la formation de caillots sanguins, diminuant ainsi les risques de maladies cardiovasculaires.

Le maquereau est l'un des poissons les plus riches en AEP et ADH. Une portion de 100 g de maquereau en fournit environ 1,2 g, ce qui correspond à plus de deux fois la recommandation journalière

## L'huile de chanvre

Les graines de chanvre sont une source unique d'oméga-3. Bien évidemment, la version alimentaire (*Cannabis Sativa*) ne contient pas de THC, une molécule hautement psychotrope.

L'huile de chanvre contient non seulement des oméga-3 « à chaîne courte » que l'on retrouve dans d'autres huiles végétales mais aussi des SDA (chaîne moyenne). Ceux-ci sont assimilés beaucoup plus facilement par l'organisme. On la trouve en vente dans les boutiques *bio* ou naturelles à un prix très élevé.

## **Les graines de chia**

Les graines de chia sont naturellement riches en fibres alimentaires et en « bons gras ». Elles renferment de 15 à 17% d'Oméga-3 sous la forme d'acide alpha-linolénique (AAL).

Elles contiennent également 5 à 8% d'acide gamma-linoléique (AGL), un Oméga-6 difficile à synthétiser par l'organisme. En revanche, les acides gras oméga-3 à chaîne longue ne font pas partie de leur composition.

On peut les manger telles quelles, les mouliner pour les incorporer à des recettes ou les saupoudrer sur des plats.

## **L'huile de lin**

L'huile de lin renferme une grande quantité d'acide alpha-linolénique (AAL), un acide gras oméga-3 à chaîne courte. Les praticiens conseillent d'en prendre une cuillère à soupe par jour pour réduire les risques de maladie cardiovasculaires.

L'huile de graines de lin rancit très facilement. Conservez-la au réfrigérateur et consommez-la rapidement une fois le contenant ouvert. Achetez de petites quantités à la fois et privilégiez les contenants opaques.

## **La crevette**

Tout comme les poissons gras, la crevette contient de l'AEP et de l'ADH, deux acides gras polyinsaturés à chaîne longue de la famille des oméga-3. La quantité d'oméga-3 présente dans la crevette varie d'une espèce à l'autre. Ainsi, des analyses effectuées au Québec montrent que la crevette nordique contient de trois à cinq fois plus d'AEP et d'ADH que les crevettes d'élevage importées d'Asie.

Une portion de 75 g de crevettes nordiques fournit 300 mg d'AEP et d'ADH.

## **Les sardines**

Conservée dans l'huile d'olive vierge, la sardine est un mets de premier choix, recherché par les gourmets. Sa teneur élevée en matières grasses en fait l'une des meilleures sources d'oméga-3 à chaîne longue. Comme la plupart des poissons gras, elle contient de l'AEP et de l'ADH. Une portion de 100 g de sardines en fournit environ 1 g.

Pour bénéficier pleinement des vertus attribuées aux acides gras oméga-3, évitez de cuire les poissons trop longtemps.

## **La mâche**

Naturellement riche en oméga-3, la mâche se place parmi les meilleures sources d'ALA. Elle compte 200 à 360 mg d'oméga-3 à chaîne courte pour une portion de 100g.

Cette petite plante fragile doit être assaisonnée au moment de servir. Préférez une huile douce (de noix par exemple) et ne mettez que très peu de vinaigre ou de citron. D'autres légumes verts comme le chou ou la laitue contiennent aussi des oméga-3.

## **L'oeuf enrichi en oméga-3**

Les œufs oméga-3 sont identiques aux œufs classiques en ce qui concerne la teneur en gras, en protéines et en cholestérol. Seul la teneur en oméga-3 change. Ces oeufs sont fabriqués de façon naturelle: des graines de lin sont ajoutés à la ration alimentaire de la poule.

La poule va transformer une partie des oméga-3 à chaîne courte, contenues dans les graines de lin, en oméga-3 à chaîne longue (que l'on retrouve en abondance dans le poisson gras).

Les oeufs constituent, avec le lait et les crustacés, l'une des principales causes d'allergies alimentaires.

Il est fortement conseillé de ne pas manger les oeufs crus pour des raisons de toxicité.