

## 6 aliments pour améliorer son bien-être

Accueil > Actualités > Dossiers

### Le saumon



Le **saumon** contient 0,5 à 1,5 g d'**oméga-3** pour 100 g. En plus de lutter contre l'excès de **cholestérol** grâce à leurs vertus anti-inflammatoires, **les oméga-3** rendraient **optimiste**. Une étude<sup>1</sup> affirme que les personnes qui consomment du saumon seraient moins déprimées et seraient moins touchées par la **dépression**. Les oméga-3 du saumon font également de lui un aliment bénéfique à la **santé cardiovasculaire**. En plus d'être un aliment santé, le saumon est très peu calorique avec seulement 200 kcals pour 100 g. Une bonne raison de le mettre au menu !

« Retour

1

2

3

4

5

6

Lire la suite »

#### Note

1. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12608739?dopt=Citation>



PASSEPORTSANTÉ.NET

Testez-vous !

Quel âge  
avez-vous  
réellement ?

Faites le test



### A lire aussi

> Comment bien manger?

> Pouvoir antioxydant

> Vitamines : leurs fonctions, les meilleures sources

> Index glycémique et charge glycémique

> Minéraux : leurs fonctions, les meilleures sources

En cas de malaise ou de maladie, consultez d'abord un médecin ou un professionnel de la santé en mesure d'évaluer adéquatement votre état de santé. En utilisant ce site, vous reconnaissez avoir pris connaissance de l'avis de désengagement de responsabilité et vous consentez à ses modalités. Si vous n'y consentez pas, vous n'êtes pas autorisé à utiliser ce site.

La reproduction totale ou partielle des textes, images, extraits vidéo et audio de PasseportSanté.net, sur quelque support que ce soit, de même que l'utilisation du nom de PasseportSanté.net ou toute allusion à PasseportSanté.net à des fins publicitaires sont formellement interdites sous peine de poursuites.

Reproduction et droit d'auteur © 1998-2013 Oxygem

Ce site respecte les  
principes de la charte  
HONcode.  
[Vérifiez ici.](#)

RECHERCHE