## OMÉGA 3

Il est tellement courant d’entendre dire que le saumon contienne de l’Oméga-3, qu’on ne se demande plus son signification et pourquoi il est bon pour la santé.

**Ainsi, quand un enfant nous demande la définition des Oméga-3, on a envie de lui montrer un saumon sorti du congélateur, pour qu’il comprenne, comme nous, en regardant simplement le saumon.**

Scientifiquement parlant les Oméga-3 sont des acides gras (1). Ils peuvent être d’origine végétale ou animale. [[1]](#endnote-1)

Dans la nature on peut retrouver divers types d’Oméga-3, dont les principaux sont : l’acide docosahexaénoïque (DHT), l’acide eicosapentaénoïque (EPA) et l’acide alpha-linolénique (ALA).

Le DTH et l’EPA se trouvent principalement dans les poissons gras. L’ALA se trouve principalement dans les huiles végétaux et de noix, tel que ceux d’olive, colza, canola et soya.

Ce qui distingue les Oméga d’autres acides gras c’est sa forme. Les acides gras sont une suite de carbones unis à la manière d’une chaine. La longueur de cette chaine contienne généralement entre 12 et 22 carbones.

(Exemple, ajouter une chaine d’oméga trois).

La forme de la chaine dépende du nombre des liaisons entre les carbones, ce qui parfois produit des boucles en forme du symbole grecque Oméga (Ω). Le numéro trois, dans Oméga-3, est simplement une indication du début de cette forme, soit le premier carbone à liaison double qui produit la boucle. Peut être vous l’aviez deviné, ils existent d’autres types de acides gras Omega tels que l’Omega-6, Oméga-9, Oméga-12, mais cela fera partie d’un autre article de notre blog.

Maintenant qu’on comprenne les Omega, sortons ce saumon du congélateur!

1. Les acides gras sont les molécules qui forment les huiles, gras et cires . Ce qui les omega3 ne sont pas : protéines, sucres, vitamines ou minéraux. [↑](#endnote-ref-1)