# C’est quoi un oméga-3?

Il est tellement courant d’entendre dire que le saumon contienne des oméga-3, qu’on ne se demande plus sa signification.

**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.**

Les oméga-3 sont des huiles d’origine végétale ou animale. Dans la nature on peut retrouver divers types d’oméga-3, dont les principaux sont : l’acide docosahexaénoïque (ADH), l’acide eicosapentaénoïque (AEP) et l’acide alpha-linolénique (AAL). Le DTH et l’EPA se trouvent principalement dans les poissons gras. L’ALA se trouve principalement dans les huiles végétales et de noix, tel que ceux d’olive, colza, canola et soya [[1](#_ENREF_1)].

Les oméga-3 sont nécessaires pour la santé, comme l’AAL ne peut pas être produit par notre corps c’est le seul considéré comme essentiel [[2](#_ENREF_2)].

Maintenant que l’on comprend mieux les oméga, sortons ce saumon du congélateur!

Marco Polo Guerrero, chimiste

1. Horstman, J., *The Scientific American healthy aging brain : the neuroscience of making the most of your mature mind*2012, San Francisco: Jossey-Bass.

2. Nettleton, J.A., ed. *Omega-3 fatty acids and health*. 1995, Chapman & Hall: New York.