

# Consultation Nutrition N°2

Janvier 2011 • Média d'information pour les professionnels de santé

## Nutrition, Médecine & Sciences

### A la pêche aux Oméga 3

*Les Oméga 3 sont dans ... la tête de la plupart de nos patients .... Si nous n'avons pas de doute sur leur utilité et l'urgence qu'il y a à les recommander, comment pouvons-nous, sûrement, les mettre dans les assiettes ? Poisson d'élevage, Poisson sauvage, Colza ou Pourpier ?*

### Pourquoi des Oméga 3 et où peut-on les trouver ? Piqûre de rappel

L'acide alpha-linolénique (ALA - Oméga 3) et l'acide linoléique (LA- Oméga 6) sont des acides gras essentiels (ou indispensables) végétaux ; ils ne sont pas synthétisés par l'Homme et doivent donc être apportés par l'alimentation. L'acide docosahexaénoïque (DHA) et l'acide eicosapentaénoïque (EPA), essentiellement d'origine animale, peuvent être synthétisés par l'Homme à partir de ces deux AGE mais les taux de conversion sont relativement faibles et l'apport alimentaire est donc nécessaire. Le DHA est d'ailleurs considéré par l'AFSSA comme un acide gras indispensable.

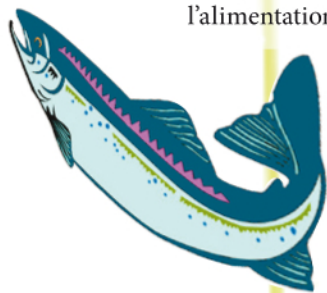
L'apport en oméga 3 doit permettre d'assurer les besoins et de compenser les consommations élevées en oméga 6 dans l'alimentation des pays industrialisés pour arriver à un rapport

équilibré oméga 6/oméga 3 environ égal à 5 (actuellement, ce rapport est de 15 pour les Français ! Source ENNS 2008)

Or, des études récentes menées sur des souris, ont révélé qu'un rapport oméga 6/oméga 3 aussi élevé entraînait une augmentation progressive de la masse adipeuse sur plusieurs générations, sans que les souris ne mangent plus...

Ainsi, le déséquilibre en acides gras altérerait le fonctionnement des gènes et ce dysfonctionnement se transmettrait aux générations suivantes, qui seraient alors prédisposées au surpoids et à l'obésité<sup>1</sup>.

On trouve les Oméga 3 à très longue chaîne (DHA, EPA) dans le poisson d'autant plus qu'il est gras, et des Oméga 3 à longue chaîne (ALA) dans les graines de lin, l'huile de noix ou de colza, le tofu, les amandes<sup>2</sup>.



Maquereau



Filière Lin Bleu-Blanc-Coeur



Fleur de colza



Fleur de lin

### Quelles recommandations pratiques pour les Oméga 3 ?

Pour les Oméga 3 végétaux, une cuillerée à soupe par jour d'huile de colza permet de couvrir les besoins quotidiens (2,2 g/jour). On peut aussi recommander plus globalement les fruits à coque, les petites salades sauvages (mâche, roquette, pourpier)... Pour les Oméga 3 à très longue chaîne (EPA + DHA), il est traditionnellement conseillé de

consommer des poissons dits « gras » comme la sardine, le maquereau, le hareng, le saumon.... pour apporter les 0,5 g recommandés par jour.

Attention ! Le thon n'est pas un poisson gras, mais riche en protéines (50 % de plus que les autres) d'où l'impression de satiété qu'il procure.



Globus  
Huile de colza



Ama  
Huile de colza & de tournesol



Larsen  
Sardines



Glyngore  
Préparation harengs & herbes



Bleib Gesund  
Mélanges de fruits secs



# Consultation Nutrition N°2

Janvier 2011 • Média d'information pour les professionnels de santé

## Quelles espèces contiennent le plus d'oméga 3 ?

Teneur<sup>3</sup> en oméga-3 chez les poissons et les crustacés (les quantités sont en grammes pour un morceau de 100g)

Saumon, Atlantique, élevage, cuisiné, chaleur sèche	1,8
Anchois, Européen, conservé dans de l'huile, égoutté	1,7
Sardine, Pacifique, conservée dans de la sauce tomate, égouttée avec les arêtes	1,4
Hareng, Atlantique, salé	1,2
Maquereau, Atlantique, cuisiné, chaleur sèche	1,0
Truite, arc-en-ciel, élevage, cuisinée, chaleur sèche	1,0
Espadon, cuisiné, chaleur sèche	0,7
Thon, blanc, mis en boîte avec de l'eau, arêtes égouttées	0,7
Lieu noir, Atlantique, cuisiné, chaleur sèche	0,5
Poissons plats (flets et soles), Flétan, Atlantique et Pacifique cuisiné, chaleur sèche	0,4
Morue, Atlantique, cuisinée, chaleur sèche	0,1
Moule, bleue, cuisinée, à la vapeur	0,7
Huître, orientale, sauvée, cuisinée, chaleur sèche	0,5
Coquille Saint Jacques, crevettes, cuisinées	0,3
Clams et palourdes, espèces diverses, cuisinées, à la vapeur	0,2



Sardines

## Plutôt sauvage ou d'élevage ?

Actuellement, face à l'augmentation de la demande en poisson, l'élevage aquacole se développe considérablement et nous consommons de plus en plus de poisson issu de l'élevage (en France, environ 25 % des produits aquatiques consommés et 50 % dans le monde).

Or, l'aquaculture<sup>4</sup> a l'avantage de pouvoir moduler la composition de la chair des poissons par les pratiques d'élevage. Par exemple, grâce à la sélection génétique associée à l'augmentation de la teneur lipidique de l'alimentation, il est possible d'obtenir une truite arc-en-ciel avec un contenu en EPA+DHA de 3 g pour 100g de chair, soit plus que dans la traditionnelle sardine à l'huile !...



Poissons

## Au final

L'important est, en plus de l'huile de colza quotidienne, de manger fréquemment du poisson, qu'il soit gras, peu gras, d'élevage ou sauvage... En effet, même un poisson qui contient peu d'Oméga 3 en contient presque 5 fois plus que la viande (Morue Atlantique crue : 0,18 g/100g d'Oméga 3 / Viande de bœuf 15% MG crue : 0,04g/100g<sup>5</sup>).

Attention, rappelons tout de même qu'une consommation excessive de poissons peut être néfaste, à cause de certains

De plus, d'après des données obtenues par le centre d'essai de 60 millions de consommateurs, les poissons issus de l'élevage sont beaucoup plus riches en matières grasses que leur équivalent sauvage et ils sont donc implicitement plus riches en oméga 3.

Tableau<sup>5</sup> présentant les teneurs en matières grasses (en pourcentage) des différents types de poissons analysés. La valeur entre parenthèses correspond au nombre d'échantillons analysés sur lequel repose cette moyenne.

	Saumon*	Dorade royale	Turbo	Bar
Elevage	13,3% (14)	6,9% (8)	1,5% (5)	6,6% (4)
Sauvage		0,4% (8)	0,5% (5)	0,9% (10)

résidus toxiques (méthylmercure, polychlorobiphényles ou PCB, dioxines/furanes...) contenus dans leur chair.

Afin d'assurer une couverture optimale des besoins de la population en nutriments, tout en minimisant les risques de surexposition aux contaminants chimiques, l'AFSSA recommande de consommer 2 portions de poisson par semaine, dont une à forte teneur en EPA et DHA, en variant les espèces et les lieux d'approvisionnement (valable pour les adultes et les enfants à partir de 10 ans).

### Sources :

<sup>1</sup>Journal of lipid research, volume 51, pp 2352-2361

<sup>2</sup>USDA Nutrient Database for Standard Reference 2010

<sup>3</sup>USDA Nutrient Database for Standard Reference 2010

<sup>4</sup>"Pratiques d'élevage et qualité nutritionnelle des lipides des poissons", Cahiers de nutrition et de diététique, Novembre 2010, volume 45, numéro 5.

<sup>5</sup>Centre d'essai 60 millions de consommateurs

<sup>6</sup>Crédit Photos : Innovadatabase

Département Nutrition • NutriMarketing

nutrimarketing@wanadoo.fr • 01 47 63 06 37 • www.nutrimarketing.eu