

# Pourquoi se compléter en oméga 3 et quels oméga 3 consommer ?

Publié le 23/02/2018

5 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Même si nous entendons souvent qu'il faut limiter notre consommation en graisses, notre corps en a besoin pour vivre ! Et si nous savons en synthétiser certaines, d'autres doivent être apportées par notre alimentation ou par une complémentation pour couvrir nos besoins. **On les appelle les acides gras essentiels, parmi lesquels on retrouve les oméga 3.**

## Les oméga 3, des éléments vitaux

**Les oméga 3 sont des éléments vitaux pour l'organisme au même titre que les vitamines ou les minéraux.** Ils entraînent, à l'aide de plusieurs enzymes, des cascades de réactions chimiques permettant à l'organisme de fabriquer des substances nécessaires à son bon fonctionnement.

L'ALA (acide alpha-linolénique) est le précurseur de tous les oméga 3 dont **les deux indispensables, l'EPA (acide eicosapentaénoïque) et le DHA (acide docosahexaénoïque)**. Ces deux derniers jouent un rôle très important au sein de l'organisme car ils sont impliqués dans de nombreux mécanismes : la vision, l'équilibre cardio-vasculaire ou encore l'équilibre nerveux.

L'apport nutritionnel conseillé en ALA est de 1,6 g/jour chez la femme et de 2 g/jour chez l'homme<sup>1</sup>. Or en moyenne, **les Français n'en consomment que la moitié<sup>2</sup> ! Il est donc indispensable, dès la naissance, de veiller à ne pas en manquer et d'apporter les oméga 3 essentiels à l'organisme en qualité et quantité suffisantes !**

## Apporter des oméga 3 oui mais sous quelle forme ?

**Les triglycérides (TG)** sont la forme moléculaire naturelle des matières grasses habituellement présentes dans la majorité des sources alimentaires. C'est notamment le cas des oméga 3 contenus dans la majorité des espèces de poisson.

**Les esters éthyliques (EE)** sont une seconde forme de « gras » qui sont dérivés de façon synthétique par un procédé de transestérification. Le terme approprié pour ces huiles de poisson est "semi-synthétique", faisant référence au fait que les acides gras sont tous deux naturels, cependant l'estérification de ces deux substances ne se produit pas dans les sources alimentaires naturelles des gras oméga-3.

### a) Biodisponibilité

De nombreuses études laissent suggérer que les **oméga 3 sous forme de TG sont mieux absorbées que les oméga 3 sous forme d'EE**. La teneur en EPA et DHA dans le sang était 50% plus élevée pour les huiles de poisson avec TG naturels que pour les huiles de poisson avec EE<sup>3</sup>. La forme triglycéride d'EPA et de DHA démontre des taux d'absorption de 48% et de 36% plus élevés respectivement que la forme ester éthylique<sup>4</sup>.

### b) Stabilité

**Les huiles de poisson oméga-3 sous forme d'EE sont beaucoup moins stables que les huiles de poisson sous**

forme naturelle de TG, et s'oxydent facilement.



**Oméga 3**  
**94% of 100**  
**[\(1412\)](#)**

**Favorise l'équilibre cérébral et cardio-vasculaire**

**[Découvrir](#)**

<sup>1</sup>Apports nutritionnels conseillés pour la population française. 3ème édition.

<sup>2</sup>Astorg P (2007). OCL, Volume 14, N°1,28-34.

<sup>3</sup>Beckermann B et al. Arzneimittelforschung 1990, 40(6):700-4.

<sup>4</sup>Lawson LD, Hughes BG. (1988). Biochem Biophys Res Commun, 52, 328-335.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

**"Ces articles pourraient vous intéresser**



1. [Catégorie Oméga 3](#) ,

**La population française très déficiente en oméga 3**

13/01/2017  
3 minutes de lecture

Les français mangent trop d'acides gras saturés et pas assez d'acides gras insaturés, parmi lesquels on retrouve les oméga 3. Une récente étude publiée par l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation) montre en effet l'inadéquation des apports en lipides par rapport aux Apports Nutritionnels Conseillés (définis en 2011).

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Cœur et tension ,

## **Oméga 3 : les bienfaits pour le cœur**

29/03/2021  
3 minutes de lecture

Les bienfaits des oméga 3 sur le cœur sont nombreux. Voici un tour d'horizon des vertus de ces constituants fondamentaux de nos cellules.

[Lire la suite](#)



3. Catégorie Oméga 3 ,

## **Quels sont les bienfaits des oméga 3 sur l'organisme ?**

05/11/2020  
3 minutes de lecture

L'oméga 3, cet acide gras polyinsaturé essentiel au bon fonctionnement de l'organisme.

[Lire la suite](#)