

Oméga 3 : les bienfaits pour le cœur

Publié le 29/03/2021

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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



Aujourd'hui, personne n'ignore les nombreux [bienfaits des oméga 3](#) sur le cœur. Ils participent en effet au bien-être de votre organisme. Voici un tour d'horizon des vertus de ces constituants fondamentaux de nos cellules.

Les oméga 3 et leur effet cardio-protecteur

Saviez-vous que les maladies cardiovasculaires représentent la première cause de mortalité en France comme dans la plupart des pays riches ? Cependant, certaines populations sont épargnées.

Ainsi, les Japonais et les Inuits sont moins touchés par ces problèmes. Le point commun de ces deux peuples ? Ils sont friands de poissons. Le poisson comporte des acides gras essentiels dont les oméga 3. Contenus dans la chair de ces produits de la mer, les oméga 3 sont des constituants essentiels de nos cellules. Les poissons gras sauvages tels que les maquereaux, les sardines et les saumons sauvages offrent de très bons apports en oméga 3. En termes d'alimentation, il est conseillé d'en consommer 3 fois par semaine.

Par ailleurs, les œufs de poules sont aussi riches en oméga 3. Éléments indispensables à l'équilibre vasculaire, les oméga 3 ne sont pas fabriqués par notre corps. Il est donc important d'aller les chercher dans notre alimentation quotidienne. En cas de manque, nos cellules cardiaques sont en souffrance. En effet, les acides gras fluidifient le sang. Ils aident le corps à faire face à la formation de caillots. Ils participent aussi à la diminution du taux de triglycérides. Ils protègent ainsi des troubles du rythme cardiaque.

D'autres aliments comportent des oméga 3 : noix, lin, colza, céréales. Pour optimiser l'efficacité des oméga 3 sur votre organisme, n'hésitez pas à adopter une hygiène de vie saine. L'alimentation, l'activité physique et la gestion du stress sont les clés d'un quotidien en harmonie avec soi-même. Vous mettez ainsi toutes les chances de votre côté pour avoir un cœur en pleine forme.

- [Quels sont les aliments riches en oméga 3 ?](#) Un article à lire pour en savoir plus.
- Et pour [tout savoir sur les acides gras essentiels](#), consultez le dossier scientifique complet.



Oméga 3
94% of 100
(1412)

Huile de qualité pharmaceutique certifiée IFOS et labélisée Friend of the Sea

[En savoir plus](#)

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 Oméga 3 ,

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

23/02/2018

5 minutes de lecture

Les acides gras essentiels, parmi lesquels on retrouve les oméga 3, sont des éléments vitaux. Cet article vous aidera à comprendre leur intérêt et quels oméga 3 consommer.

[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](#)