

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

Publié le 05/11/2020

3 minutes de lecture

Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter



Les mérites des oméga 3 sont vantés depuis plusieurs années. Une consommation régulière et suffisante d'oméga 3 est recommandée par l'Organisation Mondiale de la Santé, quel que soit l'âge du sujet. Utilisés en [complément alimentaire pour le cœur](#), les oméga 3 ont-ils de véritables bienfaits sur la santé ?

## Qu'est-ce qu'un oméga 3 ?

Les oméga 3 sont des **acides gras polyinsaturés**, appelés encore AGPI. Ces derniers contribuent activement à nombre de fonctions, à tous les âges et sont donc essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. S'ils sont naturellement présents dans notre corps, nous n'avons pas la capacité de tous les fabriquer.

Les oméga 3 **ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme** (ou en faible quantité) et doivent donc être apportés par l'alimentation (consommation d'huile, poisson, graine, noix, colza...)

Pour tout savoir sur les [aliments les plus riches en Oméga 3](#).

Il existe principalement 3 formes d'oméga 3 :

- L'acide alpha linoléique (ALA), indispensable que l'on trouve dans les végétaux
- L'acide gras éicosapentaénoïque (EPA)
- L'acide gras docosahexaénoïque (DHA), indispensable que l'on trouve dans les produits issus de la mer.

## Les bienfaits des Omega 3 pour l'équilibre cardio-vasculaire

Une consommation d'oméga 3 est nécessaire à tous les âges de la vie, qu'il s'agisse de l'enfance, troisième âge ainsi que pendant une grossesse. Des études scientifiques ont révélé l'importance de ces acides gras polyinsaturés dans de nombreuses fonctions de l'organisme.

Ainsi l'acide gras docosahexaénoïque (DHA) participe au bon fonctionnement des fonctions cognitives. De plus, cet oméga 3 contribue également au maintien de l'acuité visuelle.

Le duo DHA et EPA a une forte implication dans la fonction cardio-vasculaire. En effet, des études scientifiques ont montré que ces oméga 3 participaient au bon équilibre de l'activité cardio-vasculaire. Cet effet bénéfique non-négligeable est mentionné par l'AFSSA (Agence française de sécurité sanitaire des aliments) dans un rapport sur l'intérêt nutritionnel des oméga 3.

## Des acides gras essentiels c'est idéal pour les enfants

Le cerveau des enfants est extrêmement sollicité car il se situe au carrefour de l'ensemble des apprentissages (la marche, le langage, l'habileté manuelle, les relations avec autrui, la conscience de soi et des autres...).

Le développement du cerveau se caractérise par sa longue durée : **15 ans environ sont nécessaires pour que le cerveau atteigne sa taille adulte.**

Ces lipides sont les principaux constituants des membranes cellulaires et, à ce titre, occupent **un rôle primordial au niveau cérébral** : la composition des membranes des neurones (cellules du cerveau) permet le bon fonctionnement des synapses, zones d'échange des informations.

Pour récapituler la composition des membranes cellulaires c'est :

- 40% de lipides (oméga-3)
- 52% de protéines
- 8% de glucides

Ainsi, les oméga 3, possèdent de **nombreux bienfaits**. Chez l'enfant, le DHA joue un rôle primordial. Il contribue au fonctionnement normal du cerveau et participe ainsi :

- à la formation des neurones,
- aux mécanismes d'apprentissage,
- au maintien d'une vision normale.

Un apport en oméga 3 est bénéfique pour la santé. Ils agissent en prévention et contribuent à réduire les risques de maladies (infarctus, cholestérol, coeur, artères...).

Retrouvez ces acides gras dans notre complément alimentaire **OMÉGA 3**. Sa teneur en omega dans une **capsule** est optimale : 40% d'EPA et 30% de DHA.

Notre huile de poissons Golden Omega obtenue à partir d'anchois péruviens, garantit une **pureté exceptionnelle** et l'**absence de polluants nocifs et de métaux lourds** grâce à un procédé de purification breveté. Ces critères qualité sont labellisés de manière indépendante par le programme IFOS\* 5 étoiles (score le plus élevé).

Notre complément alimentaire OMÉGA 3 affiche également le label Friend of the Sea. Ce label certifie que **les poissons utilisés pour produire l'huile proviennent de pêches durables** et garantit également une traçabilité totale.

Son degré d'oxydation est contrôlé de manière stricte et garanti par la mesure d'un indice spécifique : l'indice TOTOX.



Oméga 3  
94% of 100  
[\(1412\)](#)

Huile marine de qualité pharmaceutique, très concentrée et ultra-pure. Teneur optimale en acides gras oméga 3.

[En savoir plus](#)

## Oméga 3 et effets secondaires ?

Les oméga 3 sont-ils dangereux pour la santé ?

**Existent-ils des risques en cas de consommation excessive ?**

De nombreux chercheurs ont mené des études scientifiques sur le sujet. Pas de panique, il faudrait ingérer des quantités très importantes (difficilement réalisable) avant que cela ne soit à l'origine d'un éventuel risque.

**Quelle quantité par jour ?** L'apport quotidien recommandé en oméga 3 devrait être établi à 500mg.

En cas de doute, il est souhaitable de demander l'avis de votre professionnel de santé.

Pour en savoir, plus rendez-vous sur le dossier complet rédigé par un ingénieur en agroalimentaire ["Omega 3 : tout savoir sur les acides gras essentiels"](#)

Sources :

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager



Nathalie Ballesteros

Docteur en pharmacie et naturopathe

La découverte de la micronutrition a été une révélation lui permettant de trouver des solutions les plus adaptées dans la compréhension globale des manifestations. Depuis plus de 20 ans Nathalie Ballesteros prend en charge la formation en micronutrition auprès de nombreux professionnels de santé...

## Ces articles sur les oméga 3 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 ,

## Comment préserver l'équilibre cardio-vasculaire ?

02/02/2019

3 minutes de lecture

Limiter les risques cardio-vasculaires.

[Lire la suite](#)



3.

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](#)