

Les acides gras polyinsaturés

Publié le 10/05/2019

2 minutes de lecture

Écrit par [Emmanuel Barrat](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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

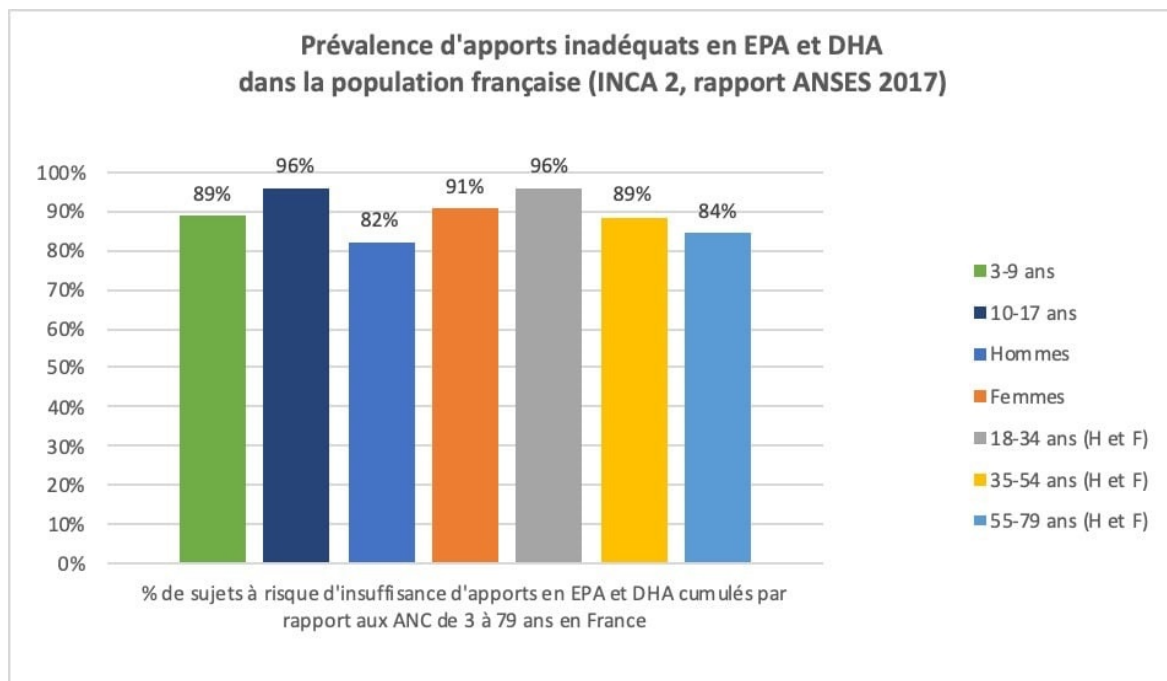
Plus connus sous les appellations "Oméga 3" et "Oméga 6", certains acides gras polyinsaturés sont indispensables à l'organisme et doivent impérativement être consommés via l'alimentation. Leur impact sur la santé est grand.

Les acides gras sont les constituants majeurs des différentes classes de lipides de l'organisme : triglycérides, phospholipides, glycolipides. Dans les aliments, ils sont essentiellement présents sous forme de triglycérides, des molécules composées chacune de trois acides gras et un glycérol.

Il existe deux grandes familles d'acides gras polyinsaturés : les **oméga 6** parmi lesquels l'acide linoléique (LA) et l'acide arachidonique et les **oméga 3** parmi lesquels l'acide alpha-linoléique (ALA), l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA). Seuls l'EPA et le DHA ont une activité biologique directe ; l'ALA peut être transformé en EPA ou DHA par un processus enzymatique, dont le rendement est cependant faible.

Sous forme de phospholipides, les acides gras polyinsaturés sont des **constituants majeurs des membranes de l'ensemble des cellules de l'organisme.**

Les oméga 3 (EPA et DHA)



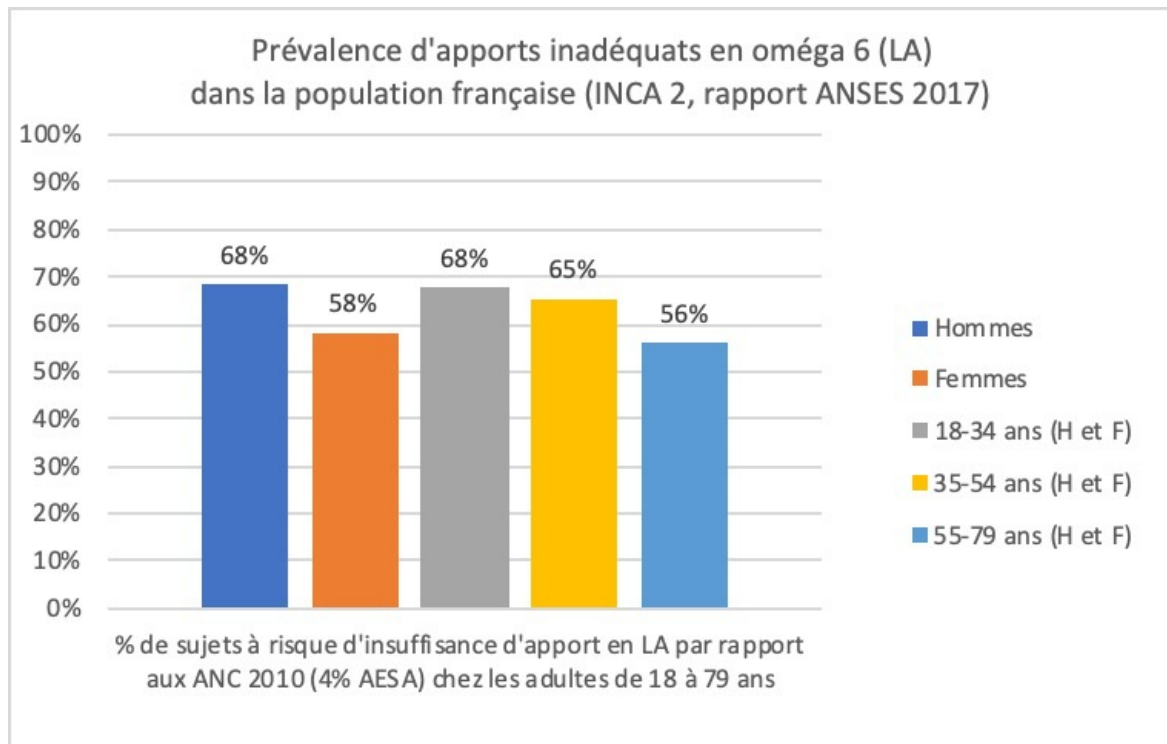
Les aliments les plus riches en EPA et DHA sont l'huile de poisson, le foie de morue et les poissons gras (anchois, maquereau, sardine, thon rouge, saumon, hareng, œufs de poissons). Le risque de pollution des poissons de mer implique de limiter sa consommation de gros poissons gras (thon rouge, saumon) à une ou deux fois par semaine.

Les fonctions physiologiques des oméga 3 :

- L'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA) contribuent à une fonction cardiaque normale
- La consommation d'acide docosahexaénoïque (DHA) par la mère contribue au développement normal du cerveau du fœtus et de l'enfant allaité.
- La consommation d'acide docosahexaénoïque (DHA) par la mère contribue au développement normal des yeux du fœtus et de l'enfant allaité.
- La consommation d'acide docosahexaénoïque (DHA) contribue au développement normal de la vue des nourrissons jusqu'à 12 mois.

[> Découvrez nos compléments alimentaires qui vous apportent des oméga 3](#)

Les oméga 6 ou acide linoléique (LA)



Les aliments les plus riches en acide linoléique sont les huiles (pépins de raisin, tournesol, noix, maïs, soja) et les margarines, les graisses oléagineuses, le saindoux, les graisses d'oie et de canard et les sauces.

L'acide linoléique contribue au maintien d'une cholestérolémie normale

[> Découvrez nos compléments alimentaires qui vous apportent des oméga 6](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Emmanuel Barrat
Responsable Recherche et Développement

Ingénieur diplômé d'un Doctorat en Sciences dans le domaine de la biologie et la nutrition à l'Université de Nantes. Emmanuel Barrat est en charge, depuis plus de 10 ans, avec son équipe, du programme d'études cliniques au sein du Laboratoire, ainsi que de la formulation de compléments alimentaires innovants, efficaces et sûrs...

Tout savoir sur les oméga 3 et oméga 6



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](#)