



OMÉGA-3 : POURQUOI SONT-ILS SI IMPORTANTS ?

On entend souvent parler des oméga-3 dans le domaine de la nutrition et de la santé.

Mais à quoi servent-ils réellement ?

Où les trouver ?

Et pourquoi certaines personnes choisissent-elles de se supplémenter ?

Voici l'essentiel à retenir.

LES OMÉGA-3, C'EST QUOI ?

Les oméga-3 sont une famille d'acides gras polyinsaturés.

Parmi eux, trois sont particulièrement connus :

👉 **ALA** : principalement présent dans certains aliments d'origine végétale.

👉 **EPA** : principalement présent dans les poissons gras et les huiles de poisson.

👉 **DHA** : également présent en quantité importante dans les poissons gras.

Notre organisme peut convertir une partie de l'ALA en EPA et DHA, mais cette conversion reste limitée. L'alimentation constitue donc une source importante d'EPA et de DHA.

POURQUOI CONSOMMER DES OMÉGA-3 ?

Les oméga-3 EPA et DHA participent à plusieurs fonctions importantes de l'organisme.

Fonction cardiaque

L'EPA et le DHA contribuent à une **fonction cardiaque normale**.*

Fonction cérébrale

Le DHA contribue au **maintien d'une fonction cérébrale normale.****

Vision

Le DHA contribue également au **maintien d'une vision normale.****

Ils ne sont donc pas réservés aux sportifs : les oméga-3 s'intègrent avant tout dans une alimentation équilibrée.

OÙ TROUVER LES OMÉGA-3 ?

Les poissons gras constituent une excellente source d'EPA et de DHA :

-  Saumon
-  Sardines
-  Maquereau
-  Hareng

Certaines sources végétales comme les noix, les graines de lin ou les graines de chia apportent principalement de l'ALA.

Une alimentation variée reste donc la première étape.

FAUT-IL PRENDRE UN COMPLÉMENT D'OMÉGA-3 ?

Pas forcément.

Si votre alimentation apporte régulièrement suffisamment de poissons gras, une supplémentation n'est pas systématiquement nécessaire.

En revanche, pour les personnes qui en consomment peu ou rarement, un complément d'huile de poisson peut constituer une solution pratique pour apporter de l'EPA et du DHA.

COMMENT CHOISIR SES OMÉGA-3 ?

Ne regardez pas uniquement la quantité totale d'**huile de poisson** indiquée sur l'emballage.

Regardez surtout les quantités réellement apportées en :

EPA + DHA

Deux produits contenant chacun « 1 000 mg d'huile de poisson » peuvent en réalité fournir des quantités très différentes d'EPA et de DHA.

 **C'est donc la concentration en EPA et DHA qui mérite votre attention.**

ET POUR LES SPORTIFS ?

Une alimentation équilibrée reste fondamentale, que l'on pratique la musculation, le cardio ou tout autre sport.

Les oméga-3 peuvent parfaitement trouver leur place dans cette alimentation, mais ils ne remplacent évidemment ni :

- 👉 une alimentation adaptée,
- 👉 un entraînement bien construit,
- 👉 une récupération suffisante.

Les compléments viennent compléter. Ils ne remplacent pas les bases.

À RETENIR

Les oméga-3 sont des acides gras importants que l'on retrouve notamment dans les poissons gras.

EPA et DHA sont les deux formes à regarder particulièrement lorsqu'on choisit une huile de poisson.

Avant d'acheter un complément, pensez donc à vérifier **la quantité réelle d'EPA et de DHA par dose quotidienne**, et pas seulement le nombre de milligrammes d'huile de poisson affiché en grand sur le pot.

Mieux comprendre ce que l'on consomme, c'est aussi mieux choisir sa supplémentation.

 **Christian**

Fondateur de **GC E-Nutrition**

*L'effet bénéfique sur la fonction cardiaque est obtenu par la consommation quotidienne de 250 mg d'EPA et de DHA.

**Les effets bénéfiques concernant la fonction cérébrale et la vision sont obtenus par la consommation quotidienne de 250 mg de DHA.