

LES ACIDES GRAS  
ESSENTIELS

OMEGA 3  
OMEGA 6

## Definition

Lors de la digestion, les lipides (graisses) se décomposent en acides gras. Il en existe 3 sortes :

- **Les acides gras SATURES**, proviennent essentiellement des aliments d'origine animale (charcuteries, viande, beurre, fromage...). En grande quantité, ils augmentent le risque de maladies cardiovasculaires. Cependant, Il ne faut surtout pas les supprimer car ils apportent des vitamines et minéraux inexistant dans d'autres aliments.
- **Les acides gras MONOINSATURES** sont présents dans l'huile d'olive, l'huile de colza, l'huile d'arachide, l'avocat, la noisette.... Ils diminuent le « mauvais cholestérol » (LDL cholestérol).
- **Les acides gras POLYINSATURES**, sont présents dans les huiles. C'est dans cette catégorie que l'on trouve les acides gras essentiels Omega3 et Omega6

## Rôle des acides gras essentiels

Les acides gras Omega3 :

- sont indispensables aux membranes des cellules
- diminuent le taux de triglycérides dans le sang
- diminuent le risque d'athérosclérose et de thrombose
- interviennent dans de nombreux processus chimiques :  
régulation de la pression artérielle, élasticité des vaisseaux,  
réactions immunitaires et anti-inflammatoires...

Les acides gras Omega6 :

- permettent le maintien de l'intégrité de la peau
- participent à la coagulation du sang
- maintiennent l'immunité cellulaire
- diminuent le taux de cholestérol dans le sang

## Apports nutritionnels conseillés en Omega3 et Omega 6 :

Omega3

1.6g/jour

Omega6

8g/jour

Si l'apport en Omega6 est excessif par rapport à l'apport en Omega3, les Omega6 diminueront les effets bénéfiques des Omega3. C'est pour cela qu'il est indispensable de maintenir un bon rapport entre les 2 :

**Oméga6 / oméga3 = compris entre 5 et 10**

La plupart des Français ne consomment pas suffisamment d'Omega3 par rapport aux Omega6. Ce rapport est souvent compris entre 11 et 15.

**Il est donc important de rééquilibrer au profit des Omega3.**

conseils au verso

## Comment prévenir le manque d'Omega3 ?

- > Remplacer une partie des huiles riches en oméga6 par des huiles riches en oméga3.

## Les huiles riches en oméga6

- > L'huile de tournesol
- > L'huile de maïs
- > L'huile de pépins de raisin

## Les huiles riches en oméga3

- > L'huile de colza
- > L'huile de noix
- > L'huile de soja

## > 1,6 g d'Omega3 sont apportés par

(1 cuillère à soupe = 10g - 1 cuillère à dessert = 5g)

### Huiles

- > 3 c à dessert d'huile de colza
- > 2 c à soupe d'huile de soja
- > 2 c à dessert d'huile de noix



### Poissons

- > 4 portions de poisson par semaine (250g)

Les poissons n'apportent pas directement des Omega3 mais des précurseurs des Omega3 appelés : **DHA et EPA**

Les poissons les plus riches en Omega3 sont les poissons les plus gras (**maquereau, hareng, saumon, thon, barbue, sardine, truite saumonée**)