

SOMMAIRE

Les Oméga 3 et les Oméga 6 :

[Les oméga 3 et les oméga 6, qui sont-ils ?](#)

[La consommation de lipides en France](#)

[Les rôles des oméga 3 et des oméga 6](#)

[Les apports conseillés en oméga 3 et oméga 6](#)

[Les sources alimentaires](#)

[Les teneurs en oméga 3 et oméga 6 des principales sources alimentaires](#)

[Le rapport oméga 6 sur oméga 3](#)

[A retenir](#)

Difficile « d'échapper » aux oméga 3 et aux oméga 6 ! Leur présence est de plus en plus valorisée par les industriels dans la promotion des produits alimentaires. Leurs effets bénéfiques sur la santé sont régulièrement cités, notamment celui des oméga 3 dans le bon fonctionnement du système cardiovasculaire.

Cette lettre va répondre aux quelques questions suivantes :

Qu'est-ce qu'un oméga 3 ? Qu'est-ce qu'un oméga 6 ? À quoi servent-ils ? Où les trouve-t-on ? Quels sont nos besoins ? Quels sont nos apports ?



Les oméga 3 et les oméga 6, qui sont-ils ?

Oméga 3, oméga 6, sous ce vocabulaire énigmatique se cachent des acides gras. Les acides gras sont des constituants des lipides*, ils se différencient par leurs structures chimiques. Il en existe 3 sortes, les :

- **acides gras saturés (AGS)**, présents en majorité dans les aliments d'origine animale (viandes, œufs, fromages, beurre...) et dans certains aliments d'origine végétale (chocolat, huile de coprah...).
- **acides gras mono-insaturés (AGMI)**, présents dans la plupart des aliments

- **acides gras poly-insaturés (AGPI)**. Parmi cette catégorie, il existe deux familles dites « essentielles », les oméga 3 et les oméga 6. Ces acides gras sont dits essentiels car ils ne sont pas fabriqués par l'organisme. Ils doivent être apportés par l'alimentation. On les trouve dans certaines huiles (colza, soja, noix, tournesol, pépin de raisin...), les margarines dérivées de ces huiles et les poissons, en particulier les poissons gras.

*Les lipides sont les principaux constituants de nos cellules. Ils ont également un rôle énergétique (1 g de lipide apporte 9 kcal) et sont le support de



Les oméga 3 et les oméga 6, qui sont-ils ? ...suite

d'origine végétale qui contiennent des lipides : les huiles (olive, colza, arachide...) et les fruits secs oléagineux (amandes, noisettes, pistaches...).

Ils sont également présents dans certaines viandes comme les volailles.

certaines vitamines (A, D, E et K). Ils sont présents dans un grand nombre d'aliments : matières grasses, charcuteries, viandes, poissons, œufs, produits laitiers...



La consommation de lipides en France

60 g par jour :

D'après le rapport du haut comité de santé publique de juin 2000, notre consommation en matières grasses de cuisson et d'assaisonnement est estimée à 60 g par jour. Ne sont pas comptabilisées dans ce chiffre les graisses cachées ou matières grasses déjà présentes dans les aliments comme les viandes, fromages, viennoiseries, pâtisseries...Ce qui a pour effet d'encore augmenter ce chiffre.

40 % :

C'est le pourcentage des besoins en oméga 3 couverts par les Français aujourd'hui.

15 :

C'est le rapport actuel entre les oméga 6 et les oméga 3. Le rapport recommandé est de 5. Nous devons, par conséquent, augmenter nos apports en oméga 3.



Les rôles des oméga 3 et des oméga 6

Les oméga 3 participent au bon fonctionnement du système cardio-vasculaire.

Les oméga 6 agissent sur la régulation de la teneur en lipides du sang, par la diminution du LDL cholestérol également appelé « mauvais cholestérol ».



Les apports conseillés en oméga 3 et oméga 6

Ils varient notamment selon l'âge, le sexe et l'activité physique.

	ANC en énergie	Lipides	Oméga 6 Acide linoléique	Oméga 3 Acide α -linoléique
Recommandations		30 à 35 % des ANC en énergie	4 % des ANC en énergie	0,8 % des ANC en énergie
Hommes de 20-40 ans, activités habituelles de la majorité de la population	2700 kcal / j	90 à 105 g ~ 100 g	12 g / j	2,4 g / j
Hommes de 41-60 ans, activités habituelles de la majorité de la population	2500 kcal / j	83 à 97 g ~ 90 g	10 g / j	2 g / j
Femmes de 20-40 ans, activités habituelles de la majorité de la population	2200 kcal / j	73 à 86 g ~ 80 g	9 g / j	1,9 g / j
Femmes 41-60 ans, activités habituelles de la majorité de la population	2000 kcal / j	67 à 78 g ~ 70 g	8,8 g / j	1,8 g / j

- ANC : Apports Nutritionnels Conseillés

Les sources alimentaires

... d'oméga 3 :

Les principales sources végétales sont les huiles, notamment celles de colza, de soja et de noix. Ces huiles doivent être réservées à l'assaisonnement (utilisation à froid) car les oméga 3 sont très fragiles et ne supportent pas la cuisson.

Les principales sources animales sont les poissons gras comme les maquereau, hareng, sardine, rouget, saumon, flétan, thon...

... d'oméga 6 :

Les principales sources sont les graines et les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, maïs, cacahuète). Les huiles issues de ces aliments apportent également de bonnes quantités d'AGPI (Acides Gras Poly Insaturés) de la série oméga 6. Les huiles les plus intéressantes sont celles de pépins de raisin, de tournesol, de germe de blé, de noix, de soja, de sésame et les margarines qui en sont dérivées.

Les teneurs en oméga 3 et oméga 6 des principales sources alimentaires

Quels aliments choisir et quelles quantités en consommer pour atteindre les apports conseillés ? Voici un récapitulatif (non exhaustif) des teneurs en oméga de quelques aliments :

Aliments	Taille de la portion	Teneur en lipides totaux à la portion	Teneur en oméga 3		Teneur en oméga 6	
			Acide α -linoléique	Totale	Acide linoléique	Totale
Maquereaux 3 demi filets	100 g	11,9 g	0,25 g	2,3 g	0,17 g	0,34 g
Sardines 2 moyennes	100 g	4,5 g	0,05 g	1,5 g	0,07 g	0,10 g
Saumon frais 1 petit filet	100 g	13,6 g	0,3 g	3,6 g	0,4 g	0,6 g
Thon frais 1 petit pavé	100 g	15,5 g	0,2 g	4,2 g	0,2 g	0,48 g
Hareng 2 beaux filets	100 g	17,8 g	0,06 g	4 g	0,15 g	0,20 g
Flétan 1 filet	100 g	1,7 g	0,025 g	0,6 g	0,02 g	0,06 g
Huile de colza	10 g	10 g	0,9 g		2,2 g	
Huile de soja	10 g	10 g	0,8 g		5,3 g	
Huile de noix	10 g	10 g	1,3 g		5,5 g	
Huile de germe de blé	10 g	10 g	0,8 g		5,6 g	
Huile de tournesol	10 g	10 g	0,05 g		6,3 g	
Huile de pépin de raisin	10 g	10 g	0,05 g		6,6 g	
Huile d'arachide	10 g	10 g	-		2,2 g	
Huile de lin	10 g	10 g	5,4 g		1,4 g	
Huile de sésame	10 g	10 g	-		4,3 g	
Huile d'olive	10 g	10 g	0,09 g		0,08 g	
Margarine 2 noisettes	10 g	8 g	0,2 g		1,8 g	

Pour les huiles 1 cuillerée à soupe (1 c à s) = 10 g

Astuce : Préparez une vinaigrette pour la semaine dans laquelle vous mélangez différentes huiles et profitez ainsi de leurs différentes vertus. Vous pouvez également trouver dans le commerce des huiles à base de graines mélangées (type Isio 4).

Le rapport oméga 6 sur oméga 3

Les oméga 6 et les oméga 3 ont des effets complémentaires sur l'organisme. Afin de bénéficier pleinement des bénéfices de ces deux acides gras essentiels, il convient de les consommer dans de justes mesures.

L'idéal est de consommer 5 fois plus d'oméga 6 que d'oméga 3, soit un rapport égal à 5. Actuellement ce rapport est de ... 15 ! Il faut donc augmenter notre consommation en oméga 3.

A retenir

Les oméga 3 et 6 sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Ces lipides doivent être apportés par l'alimentation car l'organisme ne sait les fabriquer. Actuellement nos besoins en oméga 6 sont couverts. Par contre, nos apports en oméga 3 ne sont pas suffisants.

Pour augmenter vos apports en oméga 3 et respecter le rapport oméga 6 / oméga 3, consommer du poisson deux à trois fois par semaine dont au moins une fois du poisson gras du type saumon, hareng, maquereau, sardine ou thon... et variez les huiles utilisées.

- Les huiles de noix, de soja ou de colza pour les assaisonnements.
- L'huile de tournesol pour la cuisson.
- Pensez également aux huiles à base de graines mélangées (type Isio 4).

Sources :

« Nutrition et risques alimentaires » le premier numéro des cahiers de l'Afssa,
« Apports nutritionnels conseillés pour la population française » édité par l'Afssa,
« La composition des aliments, tableau des valeurs nutritives », Souci.Fachmann.Kraut,
6^e édition revue et complétée (édition MEDPHARM),
« Traité de nutrition clinique de l'adulte », A. Basdevant, M. Laville, E. Lerebours,
Médecine-Sciences Flammarion.