



Les oméga-3

pour atteindre et maintenir un poids santé

Parce qu'elles sont très caloriques, les matières grasses sont encore souvent diabolisées par les personnes qui souhaitent perdre du poids. Or, il est bien établi que le contrôle du poids ne se résume pas à une simple balance entre les entrées et les dépenses caloriques. Les régimes qui reposent sur ce seul paradigme se soldent le plus souvent par un échec, du moins à long terme.

La raison est qu'au-delà de la quantité d'aliments ingérée, leur qualité est primordiale.

Tout le monde s'accordera à dire que la consommation de glucides complexes, riches en fibres, est plus propice au maintien d'un poids santé que la consommation de la même quantité de sucres ou de glucides raffinés (sucre et farines blanches...).

De même, la qualité des matières grasses que nous ingérons est essentielle pour atteindre ou maintenir un poids santé.

En effet, alors que les graisses trans des produits industriels et l'excès de graisses saturées (beurre, fromage, charcuteries grasses...) et d'oméga-6 ($\Omega 6$) (viandes d'élevages intensifs, huiles de tournesol, maïs, soja) favorisent l'inflammation, les dérèglements métaboliques et la multiplication excessive des cellules graisseuses (adipocytes), les oméga-3 ($\Omega 3$), consommés en quantité suffisante (ratio $\Omega 3:\Omega 6$ de 1 pour 3), favorisent, au contraire, la perte de poids et l'amélioration de la composition corporelle.





Quelques effets bénéfiques des $\Omega 3$ sur le poids

- Les $\Omega 3$ s'opposent à la multiplication des adipocytes, contrairement à l'excès d' $\Omega 6$ qui la favorise! Or, plus nous avons d'adipocytes, prêts à stocker de la graisse, plus notre potentiel de prise de poids augmente.
- Les $\Omega 3$ contrecarrent l'inflammation chronique qui caractérise et entretient les états de dérèglement métabolique et d'obésité.
- Par leur contribution à la fluidité des membranes de nos cellules, ils aident à combattre l'insulinorésistance, une des causes majeures de surpoids et d'obésité, améliorant le métabolisme des sucres dans l'organisme.
- Les $\Omega 3$ stimulent la production de leptine, une hormone sécrétée par le tissu adipeux qui commande la satiété. Ils améliorent également la sensibilité à cette hormone, y compris chez les personnes obèses chez qui cette sensibilité est le plus souvent défaillante.
- Les $\Omega 3$ améliorent le métabolisme en activant des voies génétiques qui s'opposent au stockage des graisses et stimulent la lipolyse, c'est-à-dire l'utilisation de nos réserves de graisse corporelle comme carburant. Cet effet mène à l'amélioration de la composition corporelle (perte de graisse et gain relatif de masse musculaire).
- Les $\Omega 3$ freinent la production de cortisol, une hormone du stress qui favorise la prise de masse grasse, en particulier au niveau abdominal.



Comment rétablir l'équilibre ?

Les $\Omega 3$ se trouvent sous forme végétale dans les noix de Grenoble, les graines de lin, de chia et de chanvre, dans l'huile de colza et, sous forme animale (EPA et DHA), beaucoup plus biodisponible, dans les poissons gras (maquereau, sardines, anchois, hareng, truite, saumon...) et dans les œufs de poules fermières et le bétail nourri avec de l'herbe grasse ou des végétaux riches en $\Omega 3$.

Pour assurer des apports adéquats en $\Omega 3$, il est conseillé de manger 5 œufs fermiers et au minimum 2 portions de poisson gras par semaine, en plus de consommer quotidiennement 2 cuillères à soupe d'huile de colza en assaisonnement, des graines de lin moulues ou des noix.

On préférera les petits poissons gras, moins pollués, aux gros prédateurs tels que le thon ou l'espadon. Les poissons et jaunes d'œufs seront cuits à minima pour ne pas dénaturer les $\Omega 3$. Par ailleurs, il convient d'éviter d'apporter trop d' $\Omega 6$, en limitant sa consommation de produits transformés et d'huiles riches en $\Omega 6$ et en préférant la viande issue de l'élevage fermier.

Tous carencés en $\Omega 3$?

Depuis l'après-guerre, l'offre agroalimentaire a évolué de telle manière que notre consommation d' $\Omega 3$ a dramatiquement diminué. Les huiles végétales riches en $\Omega 6$ (tournesol, maïs, soja...) ont été privilégiées par l'industrie alimentaire, aux dépens des huiles riches en $\Omega 3$ (colza...).

Le bétail issu d'élevages intensifs, nourri au soja ou maïs plutôt qu'à l'herbe des pâturages, est également devenu pauvre en $\Omega 3$ et trop riche en $\Omega 6$. Les poissons d'élevages industriels ont vu, eux aussi, leur teneur en $\Omega 3$ diminuer.

Ces évolutions ont mené à un important déséquilibre dans les proportions consommées d' $\Omega 6$ et d' $\Omega 3$, ce qui explique au moins en partie l'épidémie actuelle de surpoids et d'obésité.

NDLR

L'huile d'Inca Inchi,

les oméga-3 de la forêt amazonienne!

De toutes les huiles végétales riches en oméga-3 (48%), l'huile de graines de Sacha Inchi (Plukenetia volubilis L.) est l'une des plus riches en antioxydants naturels (vitamine A et E), et donc une des plus stables!

De plus, son goût est très agréable et elle est cultivée de manière durable. On l'utilise bien entendu crue, comme assaisonnement sur les salades, les pâtes, en vinaigrette...

À découvrir en page 47!



Héléne Wacquier

Nutrithérapeute
Co-Fondatrice de l'UDNF
www.living-nutrition.be
0486 / 61 87 71

Ref: Albracht-Schulte K & al., «Omega-3 fatty acids in obesity and metabolic syndrome: a mechanistic update», *Journal of Nutritional Biochemistry* 58 (2018) 1-16