

LES OMÉGA-3

dans le cadre d'une alimentation végétale



Contrairement aux idées reçues, les oméga-3, essentiels pour une bonne santé, ne se trouvent pas que dans le poisson. De nombreux aliments d'origine végétale en contiennent, et contribuent à une alimentation variée et équilibrée.

QUE SONT LES OMÉGA-3 ?

Parmi les matières grasses, ou lipides, on classe les acides gras en différentes familles suivant leur structure moléculaire : nombre de doubles liaisons (ou insaturations) et longueur de la chaîne carbonée.

On appelle oméga-3 les **acides gras polyinsaturés (AGPI)** qui portent leur première insaturation (ou double-liaison entre deux atomes de carbone) sur le troisième atome de carbone en partant de la fin de la molécule.

• Types d'acides gras (selon le nombre de doubles liaisons)



Saturés (aucune liaison)



Mono-insaturés (une liaison)



Poly-insaturés (plus d'une liaison)

Les AGPI sont dits acides gras « essentiels » car ils doivent obligatoirement être apportés par l'alimentation, le corps humain ne pouvant pas les fabriquer lui-même.

Parmi ces AGPI, on distingue deux familles : ceux de la série oméga-6, avec par exemple l'acide linoléique (AL), et ceux de la série oméga-3, comme l'acide alpha-linolénique (ALA), à chaîne courte. L'ALA est particulièrement important car il sert de base pour fabriquer deux autres acides gras non-essentiels mais indispensables : l'EPA ou acide éicosapentaénoïque, et le DHA ou acide docosahexaénoïque, qui sont des AGPI à chaîne longue.

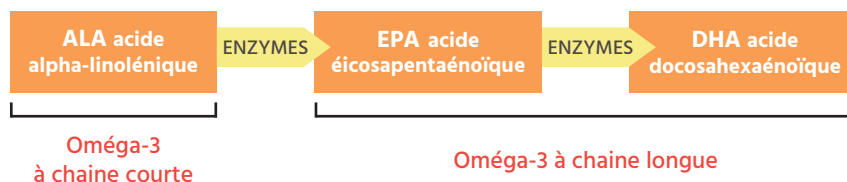
À QUOI SERVENT LES OMÉGA-3 ?

Les oméga-3, en particulier les EPA et DHA, participent à de nombreuses fonctions de l'organisme. Ils sont un constituant essentiel des membranes de nos cellules. Ils jouent un rôle essentiel dans le développement et le fonctionnement de la rétine, du cerveau et du système nerveux. Ils participent à la régulation des taux sanguins de cholestérol et de triglycérides, et ont une action anti-thrombotique et anti-inflammatoire : les oméga-3 ont de ce fait un rôle prépondérant dans la prévention des maladies cardio-vasculaires. Les oméga-6 participent quant à eux à d'autres fonctions : intégrité de l'épiderme et fonction reproductrice, entre autres. Cependant, consommés en excès, les oméga-6 augmenteraient les risques de maladies cardio-vasculaires et autres maladies de civilisation. Il s'agit donc d'avoir des apports en lipides bien équilibrés.

QUELS SONT LES BESOINS EN OMÉGA-3 ?

L'alimentation moderne, végétale ou non, est le plus souvent très riche en oméga-6 par rapport aux quantités d'oméga-3 consommées : le ratio oméga-6/oméga-3 est souvent supérieur à 10 pour 1, alors qu'un **ratio optimal serait inférieur à 5 pour 1**. Un ratio bas, associé à une consommation suffisante d'ALA, permet en effet d'optimiser la conversion d'ALA en EPA et DHA. De cette manière, les oméga-6 n'entrent pas en concurrence avec les oméga-3 : les deux familles d'acides gras utilisent en effet les mêmes systèmes enzymatiques, d'où l'importance d'un apport en lipides équilibré.

• Conversion enzymatique



Cependant, même avec des apports optimaux en ALA, le taux de conversion en DHA reste faible et peut être insuffisant pour couvrir les besoins, en particulier à certaines périodes clés de la vie comme la petite enfance, la grossesse et l'allaitement. C'est pourquoi **un apport de sécurité de 250 mg de DHA est recommandé pour tout le monde, et en particulier pendant la grossesse et l'allaitement**. Cet apport peut se faire par des compléments à base d'algues, adaptés aux véganes. Pour les enfants nourris avec une préparation pour nourrissons, les teneurs en oméga-3 sont suffisantes et un complément n'est pas nécessaire.

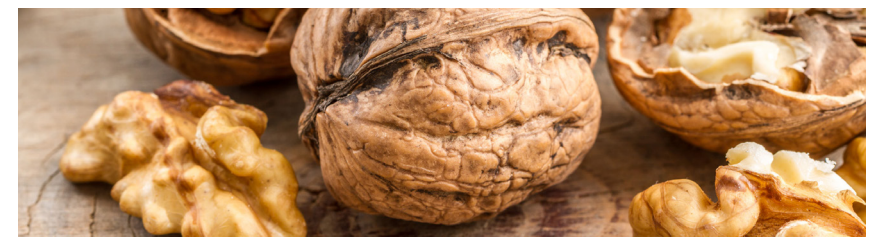
• Besoins en oméga-3 par tranches d'âge¹

Tranches d'âge	Proportion d'oméga-3 par rapport à l'apport énergétique total	Quantité équivalente d'oméga-3 en grammes
Nourrissons	0,45 à 1,5%	0,4 à 1,3 g
Enfants	0,4 à 1%	0,6 à 1,6 g
Adolescents	0,8%	2,2 à 3 g
Adultes	0,8%	2 à 2,5 g
Personnes âgées	0,8%	1,9 g
Femmes enceintes / allaitantes	0,9%	3 g / 3,2 g

1. Source : Martin, A., *Apports nutritionnels conseillés pour la population française*. Paris, éditions Tec & Doc, 2014.

OÙ TROUVER LES OMÉGA-3 DANS LES VÉGÉTAUX ?

De nombreux aliments, principalement des huiles, noix et graines contiennent des oméga-3. D'autres aliments, comme la plupart des noix, les céréales complètes, les légumineuses et les légumes à feuilles vertes, en contiennent également, dans des proportions plus faibles (moins de 1g pour 100g). Leur consommation régulière, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, contribue néanmoins aux apports quotidiens d'acides gras oméga-3.



Quelques aliments riches en oméga-3

Teneur en oméga-3 pour 100 g de quelques aliments
et ingrédients courants



Huile de lin
55 g



Huile de chanvre
18 g



Huile de noix
11 g



Huile de colza
8 g



Noix de
Grenoble
8 g



Graines de chia
18 g



Graines de lin
22 g



Haricots blancs
0,54 g



Algue Wakamé
0,22 g

Choisir des sources végétales d'oméga-3, c'est aussi préserver les écosystèmes marins et aquatiques en général, en ne contribuant pas à la surpêche ou à l'aquaculture. C'est aussi éviter la consommation d'animaux dont la chair contient souvent d'importantes quantités de polluants (métaux lourds, résidus de pesticides, etc.).

Pour aller plus loin

- Les sources scientifiques sur lesquelles s'appuie ce dépliant sont disponibles sur www.vegetarisme.fr/references-biblio-sante.
- Retrouvez toute la série Mon doc Nutrition en téléchargement gratuit sur www.vegetarisme.fr/infos-actualite/publications-telecharger.

LES AUTRES PUBLICATIONS DE L'AVF À DÉCOUVRIR

- > **Guide du végétarien débutant**
- > **Je cuisine Veggie**, support de la campagne 1,2,3 Veggie
- > **Quatre collections de dépliants et brochures** : Aliments, Nutriments, Pratique et Planète.

Retrouvez-nous sur
www.vegetarisme.fr