

Les Bons Gras !

Les oméga-3 et oméga-6

Les gras, c'est bien connu, ont mauvaise presse. Et pourtant, ils sont indispensables à une bonne santé. Cette chronique aimerait rendre justice aux acides gras oméga-3 (w-3) et oméga-6 (w-6).

Que sont les w-3 et les w-6?

Ce sont des acides gras polyinsaturés **nécessaires au bon développement et au fonctionnement de l'organisme**. On les qualifie d'essentiels car notre corps est incapable de les fabriquer. Ils **doivent provenir de notre alimentation** pour nous procurer tous les **bienfaits** qui leur sont attribués.

Pourquoi inclure les w-3 dans notre alimentation?

Protègent contre les maladies cardio-vasculaires :

↓ les mauvais gras

↑ le bon cholestérol



Favorisent un poids suffisant des nouveau-nés

(lorsque consommés par la mère durant la grossesse)



Aident à prévenir et à traiter certains cancers

(sein, prostate, côlon)

Procurent de l'énergie :

W-3

Améliorent l'eczéma et le psoriasis :

Lubrifiant, assouplissent la peau.

Permettent la fabrication des prostaglandines qui :

↓ la réaction inflammatoire (maladie de Crohn ou arthrite rhumatoïde)

aident à maintenir une bonne pression sanguine.

Où les trouve-t-on?

FORMES	SOURCES
ACIDE ALPHA-LINOLÉNIQUE (AAL): forme primaire	<ul style="list-style-type: none">▪ huiles de lin, de canola, de soya et de noix de Grenoble faciles à intégrer dans les vinaigrettes maison ou pour dorer les aliments lors de la cuisson;▪ graines de lin et de soya, noix de Grenoble mélangées dans votre yogourt favori ou vos recettes de muffins...▪ Œufs oméga-3
ACIDE EICOPENTANOÏQUE (AEP) ou ACIDE DOCOSAHEXAÉNOÏQUE (ADH): forme secondaire plus active dans l'organisme	<ul style="list-style-type: none">▪ poissons gras : maquereau, saumon, sardine dans l'huile, truite, thon, pochés grillés au four ou ajoutés dans une salade.

Quelle quantité consommer?

Les w-3 devraient correspondre à 0,5 % de l'énergie totale quotidienne ingérée chez l'adulte, soit à 1,1 à 1,6 g/jour; ceci correspond à 35 g de saumon ou à 30 g de noix de Grenoble. Certaines margarines **non hydrogénées** en fournissent une quantité importante : vérifiez le type d'huile utilisée (lin, canola, soya) sur la liste des ingrédients.

Pourquoi inclure les w-6 dans notre alimentation ?

- ✓ Tout comme les w-3, les w-6 aident à prévenir l'arthrite via leur **effet anti-inflammatoire**.
- ✓ Les w-6 jouent également un rôle préventif dans les maladies du cœur en maintenant le **sang clair (prévention de la formation de caillots)**.

Où les trouve-t-on?

Les huiles végétales en regorgent :

- **Huiles de tournesol, de maïs, de soya, de sésame** faciles à inclure dans la cuisine quotidienne.
- Le **germe de blé**, les **graines de tournesol et de sésame**, les **fèves de soya** en sont aussi d'autres sources.

Le saviez-vous?

Nous consommons davantage de **gras polinsaturés w-6**. En effet, le marché offre une grande **variété de produits commerciaux** contenant des huiles dans lesquelles prédominent les w-6. De plus, **les w-3** sont majoritairement présents dans les **poissons gras**. Alors que nous devrions consommer deux à trois repas de poisson par semaine, nous affichons une piètre performance d'environ un repas par mois!

Pensez conservation!

Afin de maintenir les propriétés extraordinaires des w-3 et des w-6 dans les huiles :

- Acheter des **petits contenants**
- Vérifier la **date d'expiration**
- Garder les huiles dans des **endroits fermés, à la noirceur** pour éviter leur rancissement ce qui produit des radicaux libres nocifs pour la santé.

QUIZ ALIMENTAIRE

Question 1

Laquelle des margarines s'avère un meilleur choix par son contenu en w-3 et en w-6?

- a) Huile de soya liquide, huile de soya hydrogénée, eau, sel, solides de lait modifiés, lécithine de soya, monoglycérides, sorbate de potassium, arôme naturel, palmitate vitamine A, vitamine D3, acétate d'alpha tocophérol, bêta-carotène.
- b) Huile de canola et tournesol, eau, huiles de palme et de palmiste modifiées, sel, poudre de lactosérum, lécithine de soya, monoglycérides végétaux, sorbate de potassium, colorant végétal, arôme artificiel, acide citrique, palmitate vitamine A, vitamine D3, acétate d'alpha tocophérol.

Réponse 1

- b) car elle contient des gras sources d'oméga-3 (huile de canola) et d'oméga-6 (huile de tournesol) qui vous procurent tous les nombreux bienfaits mentionnés auparavant. Il est préférable de s'abstenir de l'autre margarine en raison de l'hydrogénation de l'huile de soya.

Question 2

La consommation de poissons procure des bienfaits pour la santé. Certains ont un contenu plus élevé en acides gras w-3 : lesquels choisirez-vous lors de votre prochaine visite à la poissonnerie?

Morue	Doré	Maquereau
Saumon	Truite	Thon
Sole	Aiglefin	Perchaude

Réponse 2

Le saumon, le thon, la truite et le maquereau sont des poissons gras intéressants pour leur source de bons gras polyinsaturés w-3.

Question 3

Votre amie vous annonce qu'elle est enceinte. Elle s'inquiète beaucoup pour le poids de son bébé à la naissance. Identifier les sources de bons gras qui pourraient lui redonner confiance.

Réponse 3

Votre copine doit consommer des aliments contenant des w-3 tout au long de sa grossesse tels des poissons gras, des huiles (lin, canola, de noix), noix de Grenoble, etc.

Question 4

Plusieurs membres de votre famille souffrent de maladies cardiovasculaires. Certains d'entre eux ont des problèmes de coagulation sanguine. Vous décidez de prendre votre santé en mains en modifiant certaines de vos habitudes alimentaires. Comment vous y prenez vous?

Réponse 4

- Choisir un pain ou des céréales à déjeuner contenant des germes de blé ou des graines de sésames ou de tournesol;
- Opter pour des vinaigrettes maison faites à partir de d'huile de maïs, de soya, de tournesol.
- Prendre des graines de soya en collation.