

# (Phytothérapie)

## Oméga 3, les alliés de votre santé

**Bons pour le cœur, bons pour le cerveau et l'équilibre émotionnel, les oméga 3 aident à préserver votre capital santé.**

### C'est quoi au juste ?

Les oméga 3 font partie de la famille des acides gras essentiels. En clair, ils sont indispensables à l'organisme, mais notre corps ne peut les fabriquer. Une seule solution : les puiser dans notre alimentation.

### C'est bon pour quoi ?

Prévenir la formation de caillots sanguins, diminuer le taux de triglycérides dans le sang, réguler l'hypertension artérielle, modérer l'inflammation... Ce sont de merveilleux protecteurs contre les maladies cardiovasculaires. Ils entrent aussi dans la constitution de nos cellules et favorisent l'équilibre du système nerveux.

### Où les trouver ?

Dans les poissons gras et les huiles de ces poissons : maquereau, sardine, saumon, hareng... Profitez cet été des repas au barbecue pour y prendre goût ! Certains se trouvent dans les huiles végétales (colza, soja, lin, noix...) qui agrémenteront parfaitement vos salades.

### Et les compléments alimentaires ?

Vous n'en avez pas besoin si votre alimentation est équilibrée – par exemple, trois repas par semaine avec



100 g environ de poisson gras. Mais, notre consommation d'aliments riches en oméga 3 est souvent insuffisante. Un apport complémentaire, à raison d'une cure d'un mois à trois mois, peut alors être intéressant. Demandez conseil à un professionnel de la santé.

### Si je suis un régime, j'y ai droit ?

Tous les lipides ne se valent pas ! Les oméga 3 sont des acides gras polyinsaturés. Pour perdre du poids, évitez surtout les acides gras saturés (beurre, charcuterie, crème fraîche, saindoux, pâtisseries...).

### Quid des oméga 6 ?

Nos besoins sont largement couverts. Le ratio oméga 6/oméga 3 doit être inférieur à cinq, or nous consommons en moyenne quinze fois plus d'oméga 6 que d'oméga 3.

### L'HUILE DE KRILL

Vos articulations craquent ? Vous vous sentez un peu rouillée ? Essayez l'huile de krill en gélules. Elle est extraite de crevettes microscopiques présentes dans les eaux froides de l'Antarctique. Sa haute teneur

en oméga 3 permet de réduire l'inflammation et d'améliorer la mobilité articulaire. Deux gélules par jour, pendant un mois.

• Arkogélules Huile de krill, Arkopharma, 11 € la boîte de trente.



## C'est bon pour le moral !

Des chercheurs de l'Inserm et de l'Irma, associés à des scientifiques espagnols, ont récemment fait suivre à des souris un régime pauvre en oméga 3. Ils ont relevé un dysfonctionnement des neurones impliqués dans le contrôle des émotions et des comportements dépressifs. À l'inverse,

un régime riche en oméga 3 a montré qu'un régime riche en oméga 3 augmente, sur le long terme, la production des neurotransmetteurs de l'énergie et de la bonne humeur dans le cerveau, en particulier la dopamine. D'autres études sont en cours. Toujours est-il que certains compléments à base d'oméga 3 censés agir sur le moral commencent à voir le jour !