

PODCAST 183

Date d'envoi : mercredi 37 à 5 :00

Titre : Acides gras essentiels, évidemment

Pour écouter

LE PODCAST

« Acides gras essentiels, évidemment »

C'est ici

Ce n'est pas parce qu'on est heureux que l'on chante, mais parce que l'on chante qu'on est heureux.

Docteur chante, et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenue dans le cent quatre-vingts troisième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : être heureux tout simplement

Je voudrais te parler aujourd'hui des acides gras essentiels.

Longtemps montrés du doigt, on sait maintenant que les lipides, dans de bonnes proportions, sont essentiels.

Les acides gras polyinsaturés, oméga 3 ou oméga 6, ne sont pas fabriqués par l'organisme. Ils doivent être apportés par notre alimentation car ils sont à la base des cellules modulatrices de l'inflammation.

Les oméga 3, sous forme de phospholipides, sont les constituants universels des membranes biologiques de toutes nos cellules. C'est pour cela que le DHA rentre dans la formulation de nombreux produits jeunesse, car en plus, ils servent à satisfaire une grosse partie de nos dépenses énergétiques. Les oméga ont de nombreuses fonctions physiologiques : ils régulent la pression artérielle, la coagulation, les fonctions cardiaques et modulent l'inflammation. Ce sont des neuro protecteurs.

60 % de la masse du cerveau est constitué d'acides gras et 70 % d'entre eux sont des oméga 3, principalement du DHA, impliqué dans de nombreuses fonctions cérébrales et cognitives telles que la mémorisation, la perception et la concentration.

On trouve les oméga 6 dans l'huile de tournesol, de carthame, de pépins de raisin, d'arachide, de soja, de sésame, dans la viande, et la margarine ainsi que dans les huiles d'onagre, de bourrache et de pépins de cassis, et dans le lait maternel.

L'oméga 3, quant à lui, se trouve dans les œufs, les algues, les poissons gras, les graines de lin, l'huile de cameline, de noix, de colza, de chanvre. Les poissons, comme le saumon, le maquereau, la sardine et le hareng en sont riches ainsi que les fruits de mer, le krill et toutes les huiles de poisson.

L'apport lipidiques préconisé est de 35 à 40 % de l'apport énergétique journalier total, avec 4 % en oméga 6 et 1 % en oméga 3. Le rapport oméga 6 sur oméga 3 doit être strictement inférieur à 5.

L'alimentation aurait tendance à favoriser des omégas 6, ce qui pourrait s'avérer néfaste pour la santé et irait en faveur d'une supplémentation régulière en oméga 3, particulièrement en EPA et DHA, car en effet, on s'est rendu compte qu'avec l'âge et l'alimentation industrialisée, les cellules ont perdu leur capacité à transformer les omégas 3 et que la synthèse d'EPA et de DHA était grandement diminuée. De plus il semblerait qu'il y ait une compétition enzymatique qui fait que plus la quantité d'oméga 6 est importante, moins les omégas 3 sont dégradés et seulement 2 à 10 % seraient convertis en EPA ou en DHA.

De nombreuses études ont permis d'établir un lien positif entre une augmentation de la consommation en oméga 3 et la santé, notamment dans le cadre des troubles cardiovasculaires : réduction des crises cardiaques, diminution du taux de cholestérol et baisse de la pression artérielle. Les omégas 3 ont également montré leur efficacité dans le cadre de la prévention des maladies inflammatoires ou auto immunes. La prescription d'oméga 3 est préconisée dans l'accompagnement du traitement des maladies parodontales, pour leur action sur l'inflammation. Les oméga 3 agissent également dans les troubles émotionnels et psychologiques. La carence en oméga 3 a été liée à la dépression. Il réduit les taux de sérotonine cérébraux liés au stress.

Chez la femme enceinte, l'oméga 3 préviendrait les risques d'accouchement prématuré et la dépression post partum. Il participe également au développement cérébral du nourrisson.

On a découvert également l'action des oméga 3 dans la prévention de la DMLA. La consommation de poissons gras diminuerait le risque de développer une DMLA de 30 à 40 %. Une supplémentation est donc fortement recommandée tout au long de la vie.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain naturellement !