

PODCAST 82

Date d'envoi : mardi 17 à 5 :00

Titre : Oméga 3 et Parodontopathies

Pour écouter

« Oméga 3 et Parodontopathies »

clique ici

L'échec n'existe pas, dans la vie, soit tu gagnes, soit tu apprends.

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

Bienvenu dans le quatre-vingt-deuxième 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 : Apprendre à sortir grandi(e) de tes challenges.

Je voudrais te parler aujourd'hui de l'intérêt des Omega 3 en parodontie. Le DHA et EPA sont deux acides gras Omega 3 qui sont des acides gras polyinsaturés. Ils ne sont pas produits directement par le corps donc ils doivent être ingérés via notre alimentation. La propriété intéressante des Omega 3 c'est qu'ils ont une action anti inflammatoire et qu'ils agissent à la fois sur l'inflammation parodontale et sur l'inflammation intestinale. J'ai déjà évoqué d'ailleurs dans un audio précédent le lien entre le tissu gingival et le tissu intestinal.

Une étude américaine de la clinique Cleveland a démontré les bénéfices des Omega 3, non seulement dans la réduction de l'inflammation des poches parodontales mais également sur l'amélioration des maladies intestinales inflammatoires et l'amélioration des signes cliniques liés au syndrome métabolique.

L'aliment contenant le plus d'Omega 3 est l'huile de foie de morue. Elle est également très riche en vitamine A et vitamine D qui sont, nous le savons, des vitamines fondamentales pour favoriser l'intégration implantaire. On retrouve également des Omega 3 dans les graines de lin, dans l'huile de Colza, dans le maquereau, le saumon sauvage, car malheureusement, le

saumon d'élevage, aujourd'hui, est tellement pollué qu'on se demande si c'est une bonne chose d'en manger.

D'autres excellentes sources d'Omega 3 sont les noix, les noisettes, les amandes, les noix de cajou, les pistaches. On retrouve aussi de l'Oméga 3 dans les œufs mais seulement si les poules sont bio et nourries aux graines de lin. Les graines de Chia sont riches en Oméga 3 mais également en calcium, en manganèse et en protéine.

En ce qui concerne la viande, c'est comme les œufs, il faut des animaux bio nourris avec des aliments riches en Omega 3 comme le lin, la luzerne ou l'herbe.

Au niveau des légumes, même s'ils sont moins riches en Oméga 3, certains ont une concentration non négligeable comme les épinards, la laitue, la mâche, l'avocat et les cœurs de palmier.

L'apport quotidien chez un adulte est d'environ 500mg par jour. Si on a besoin d'une supplémentation, il faut répartir la prise des gélules pendant les repas 3 fois par jour. Et pourtant certains spécialistes en chrono nutrition conseillent de prendre les Oméga 3 le soir pour une meilleure absorption.

Voilà encore une chose à expérimenter pour se faire sa propre opinion.

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