



Les oméga 3 :
quoi ... pourquoi ... où ...

À votre santé !

Vous disposez librement, heureusement d'ailleurs, de votre propre corps. Bien entendu, cela implique une certaine responsabilité. Tout ce que vous mangez et buvez a une influence sur le mécanisme. « On devient ce qu'on mange », un dicton plus que jamais d'actualité.

Un dirigeant ne peut exercer correctement sa fonction que s'il prête une oreille attentive – à son corps, dans ce cas-ci – et s'il reçoit les bonnes informations pour prendre ses décisions. Cependant, les médias nous inondent souvent d'informations contradictoires à propos de l'alimentation et de son influence sur notre organisme. Notre charte santé « Le goût des saveurs, le plaisir du bien-être » nous sert non seulement de fil conducteur pour proposer des plats sains et équilibrés, mais elle nous permet également d'informer nos clients sur cette thématique.

Sodexo vous informe par le biais d'affiches sur la composition des repas, sur les aliments et sur l'indice de masse corporelle (IMC) et les conseils pour bouger. N'oublions pas non plus le Vitality corner dans votre entreprise, où un diététicien répond à vos questions alimentaires sur un stand d'information installé dans votre restaurant. La brochure « Les oméga-3 » fait partie d'une série de livrets pratiques qui abordent tous un thème diététique. Rédigés dans un langage clair et étayés des chiffres nécessaires, ces livrets sont truffés de trucs et astuces que vous pourrez immédiatement mettre en pratique.

Vous trouvez aujourd'hui dans les rayons des supermarchés différents produits contenant des compléments alimentaires, par exemple des oméga-3. Mais en fait, ces acides gras sains sont également présents dans les aliments classiques. Cette brochure vous explique en détail quels produits sont une bonne source d'oméga-3 et quel effet bénéfique ils ont sur notre organisme.



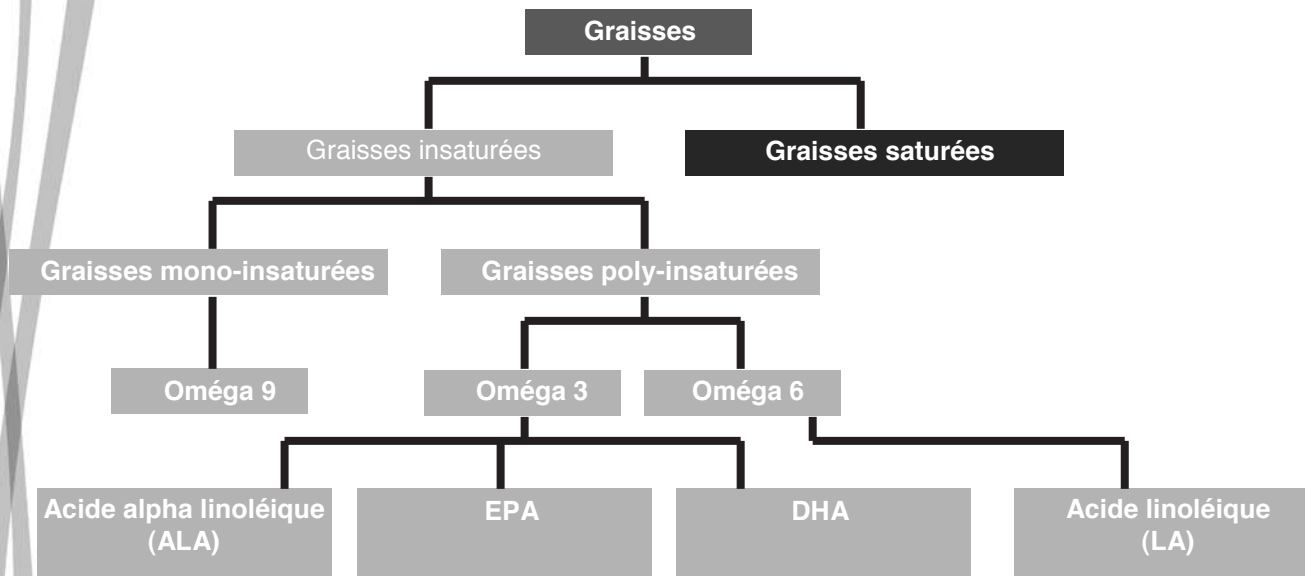
Michel Croisé
CEO de Sodexo



A. QU'EST-CE LES OMÉGA 3 ?

1. Les Oméga 3 sont des acides gras

Les Oméga 3 appartiennent à la famille des acides gras essentiels. En d'autres termes, ils sont l'un des deux types d'acides gras indispensables au bon fonctionnement de notre organisme, au même titre que les vitamines et les minéraux.



Notre organisme ne sait toutefois pas les synthétiser. Ils doivent donc être fournis en quantité suffisante par l'alimentation. Or, ils sont trop rarement présents dans nos assiettes!

De récentes études scientifiques ont démontré qu'un apport suffisant en Oméga 3 a des effets bénéfiques sur notre santé.

B. QUELS SONT LES EFFETS DES OMÉGA 3 SUR LA SANTÉ ?

1. Les Oméga 3 sont indispensables à la croissance et au développement de notre cerveau.



C'est pourquoi, il est essentiel que les **femmes enceintes ou allaitantes** consomment une quantité suffisante d'aliments riches en Oméga 3. Au cours de la grossesse, le fœtus reçoit les Oméga 3 via le placenta de sa mère. La quantité d'acides gras Oméga 3 présente dans le placenta est donc déterminée par l'alimentation de la mère.

Après la naissance, le bébé reçoit les acides gras Oméga 3 via le lait maternel. Les scientifiques s'accordent désormais unanimement sur la nécessité d'enrichir le lait pour nourrissons et le lait de suite en acide alpha-linolénique (le précurseur de la famille des acides gras Oméga 3).

L'ajout d'acide alpha-linolénique a désormais été imposé par la loi.

Les **enfants** en période de croissance et les **adultes** doivent eux aussi consommer suffisamment d'aliments contenant des Oméga 3.

D'après les scientifiques, la consommation d'acides gras Oméga 3 semble jouer un rôle important dans le développement des **fonctions cérébrales**. Les Oméga 3 auraient ainsi des effets bénéfiques sur la **mémoire, la concentration** et **les facultés d'apprentissage**. De plus, l'acide gras Oméga 3 DHA, présent en fortes quantités dans les neurones, joue un rôle important dans le **développement du cerveau**.

2. Les Oméga 3 sont favorables à notre bien-être mental.

Des études scientifiques ont également établi l'existence d'un lien entre la **dépression** et une carence en Oméga 3.

On a ainsi constaté chez les personnes souffrant d'une carence en Oméga 3 des modifications au niveau du cerveau, étroitement liées à la dépression. Les personnes souffrant de dépression présenteraient par ailleurs un taux faible d'Oméga 3 et une quantité trop importante d'Oméga 6 dans le sang.



Dans les pays qui sont de gros consommateurs de poisson, comme le Japon, les dépressions sont beaucoup moins fréquentes que dans les pays consommant peu de poisson. Signalons au passage que le poisson (surtout les poissons gras comme le thon, le saumon, etc.) est particulièrement riche en Oméga 3.

3. Les Oméga 3 renforcent le système immunitaire.

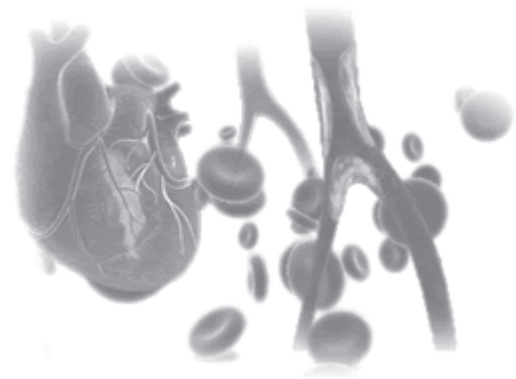
Des études scientifiques ont montré qu'une consommation excessive d'acides gras Oméga 6 libère dans notre organisme des substances pouvant favoriser les **inflammations**. Elles ont établi un lien entre une consommation excessive d'Oméga 6 et l'arthrite (inflammation des articulations), les dermatites, l'inflammation de l'intestin grêle et les gingivites. ...



Les acides gras Oméga 3 ont des propriétés **anti-inflammatoires** et améliorent notre **résistance immunitaire**.

4. Les Oméga 3 participent au bon fonctionnement du système cardio-vasculaire.

Les maladies cardio-vasculaires constituent l'une des principales causes de mortalité dans les pays occidentaux et représentent un problème de santé majeur dans le monde. Le cholestérol a ainsi longtemps été considéré comme l'un des principaux facteurs de risque des maladies cardio-vasculaires. Mais le cholestérol n'est pas seul en cause.



Des études ont montré que parmi les personnes victimes d'une crise cardiaque, la moitié avait un taux de cholestérol normal. Les scientifiques ont donc cherché d'autres causes possibles, découvrant le rôle du déséquilibre entre les apports d'Oméga 6 et d'Oméga 3 dans notre alimentation.

Ce déséquilibre augmente le risque de développer des maladies cardio-vasculaires. Or, comme vous le savez sans doute, notre alimentation occidentale se caractérise par un rapport Oméga 6/Oméga 3 de 15/1, ce qui est excessif !

Pour diminuer le risque de maladies cardio-vasculaires, le rapport Oméga 6/Oméga 3 devrait être de 5 à 4/1.

Contrairement aux Oméga 6, les acides gras Oméga 3 ne contribuent pas à abaisser le taux de cholestérol. Ils diminuent le risque de maladies cardio-vasculaires en exerçant les actions suivantes :

- Les Oméga 3 réduisent le niveau de graisses dans le sang (triglycérides).
- Les Oméga 3 diminuent les troubles du rythme cardiaque.
- Les Oméga 3 préviennent la formation de caillots sanguins pouvant boucher les artères.
- Les Oméga 3 entretiennent la souplesse et la fluidité des membranes cellulaires.

C. OÙ TROUVE-T-ON LES OMÉGA 3 ?

1. Les aliments qui contiennent des Oméga 3.

L'acide alpha-linolénique (ALA), l'acide gras précurseur de la famille des Oméga 3, ne peut pas être synthétisé par notre organisme et doit donc être apporté par notre alimentation. Notre organisme est cependant capable de transformer l'acide alpha-linolénique en deux autres acides gras Oméga 3 : l'EPA et le DHA. Mais le processus de transformation est lent et les quantités infimes. Il est donc recommandé de consommer une quantité suffisante d'acides gras Oméga 3, qui sont récapitulés ci-dessous :

- L'acide alpha-linolénique (ALA) : présent surtout dans des huiles végétales peu utilisées dans la cuisine occidentale, comme l'huile de colza, l'huile de lin, l'huile de noix, l'huile de germes de blé et l'huile de soja.
- EPA et DHA : se retrouvent surtout dans les poissons gras : saumon, maquereau, hareng, anguille et huile de poisson.





Sodexo
Rue Charles Lemairestraat 1
Bruxelles 1160 Brussel
02-679 12 11
nutrition@sodexo-be.com
www.sodexo.com

