

OMEGA-3 : COMMENT METTRE EN APPLICATION LES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES ?

VÉRONIQUE MAINDIAUX

INSTITUT PAUL LAMBIN – HAUTE ECOLE LÉONARD DE VINCI

E-mail : veronique.maindiaux@ipl.be

Depuis plusieurs années déjà, les oméga-3 retiennent l'attention du monde scientifique, mais également des consommateurs et des industriels. En 2003, le Conseil Supérieur d'Hygiène (CSH) a revu ses recommandations en terme de lipides (1). Début 2005, ce Conseil a publié des recommandations spécifiques aux acides gras Oméga-3 (2).

Tableau 1 : Apports recommandés en lipides pour l'adulte, selon de CSH.

	en % de l'apport énergétique	pour 2 000 kcal
Lipides totaux	< 30	< 67 g
Acides Gras Saturés (AGS)	< 10	< 22 g
AG Mono Insaturés (AGMI)	> 10	> 22 g
AG Poly Insaturés (AGPI)	5,3 - 10	12 à 22 g
AGPI n-6	4 – 8	9 à 18 g
Acide Linoléique (AL)	> 2	> 4,4 g
Acide Arachidonique (AA)	-	-
AGPI n-3	1,3 – 2	2,9 à 4,4 g
Acide alpha linoléique (ALA)	> 1	> 2,2 g
Acide eïcosapentaénoïque (EPA) + Acide docosahéaénoïque (DHA)	> 0,3	> 0,67 g
Rapport AL / ALA	< 5	< 5
AG trans	< 1	< 2,2 g
Cholestérol	< 300 mg/jour	< 300 mg

Pour le consommateur, et pour les professionnels qui le conseillent, il s'agit aujourd'hui de savoir comment parvenir à répondre à ces recommandations, sans pour autant déséquilibrer l'ensemble de l'alimentation, ni avoir recours à des suppléments.

Nous connaissons les principales sources des aliments les plus riches en oméga-3 (3), par exemple :

- d'origine végétale
 - 1 cuillère à soupe d'huile de colza : 0,91 g d'ALA
 - 20 g de noix : 1,5 g d'ALA
 - 200 g de chou vert : 0,7 g d'ALA
- d'origine marine
 - 150 g de poisson maigre : environ 0,400 g d'oméga 3 (ALA + EPA + DHA)
 - 150 g de poisson mi-gras : environ 0,850 g d'oméga 3
 - 150 g de poisson gras : environ 3,4 g d'oméga 3.

Depuis peu, nous assistons à l'éclosion de nombreux nouveaux aliments qui affichent diverses allégations sur les oméga-3. Leur teneur en oméga-3 peut être obtenue de manière naturelle ou par un enrichissement. Sont-ils pour autant de bonnes sources ? Quelle place peuvent-ils avoir dans une alimentation équilibrée ?

Il apparaît clairement que les facteurs limitant dans le choix de ce type de produits sont :

- la teneur en graisses saturées, qui doit rester contrôlée
- la couverture en nutriments protecteurs, particulièrement en antioxydants
- la place de l'aliment dans la pyramide alimentaire : aliment de base ou extra ?
- et bien sûr, l'apport en acides gras de la famille oméga-3 par 100g ou par 100 kcal

Ensuite, il paraît intéressant d'estimer l'impact potentiel de la consommation de ces sources d'oméga 3 sur l'équilibre nutritionnel global. La difficulté réside dans le manque de données sur le profil en acides gras des aliments. Aujourd'hui, notre table nationale de composition des aliments NUBEL ne nous permet pas d'estimer les apports en acides gras oméga 3 des aliments. En tant que professionnels de l'alimentation, nous sommes dès lors obligés de nous tourner vers d'autres tables, de préférence européennes, ou vers des données analytiques fournies par les producteurs.

Nous verrons qu'en étant attentif à ses choix alimentaires, couvrir les apports recommandés en oméga-3 avec des aliments ordinaires est tout à fait possible. Nous verrons également ce que peuvent nous apporter certains « nouveaux » aliments contenant des oméga-3.

La priorité est bien entendu d'inclure ces conseils alimentaires dans un contexte global d'alimentation équilibrée et diversifiée. Il ne nous semble pas prudent d'augmenter l'apport en oméga-3 si l'on n'assure pas une bonne couverture en nutriments protecteurs. Une consommation suffisante de fruits, de légumes, et autres sources d'antioxydants reste donc primordiale.

RÉFÉRENCES

1. Conseil supérieur d'Hygiène. Recommandations nutritionnelles pour la Belgique, révision 2003. 93p.
2. Conseil Supérieur d'Hygiène. Recommandations et Allégations concernant les acides gras Oméga-3, Version 2004. 107p.
3. Souci S.W., Fachmann W., Kraut H. Food Composition and nutrition Tables. 6th edition. Stuttgart Medpharm 2000. 1182 p.
4. Delplanque B. Acides gras de la famille n-3 : alphalinoléinique (ALA) d'origine végétale et longues chaînes n-3 (LC-n-3). OCL, vol 11, n°2, 98-102 (2004).
5. Gontier E. *et al.* Les plantes, sources d'acides gras essentiels oméga 3. OCL, vol 11, n°2, 106-110 (2004).