

FOCUS SUR

LES OMÉGAS 3

Les omégas 3 sont des acides gras extrêmement bénéfiques pour l'organisme. Malheureusement, ils sont en concurrence avec les omégas 6, aujourd'hui omniprésents en grande quantité dans notre alimentation.

Mettre l'accent sur les sources d'omégas 3, c'est se prémunir contre les allergies, les inflammations, les maladies neurodégénératives, psychiatriques et cardiovasculaires. C'est aussi booster son immunité, protéger ses yeux, sa peau, ses muqueuses, entretenir ses cellules et favoriser le bon cholestérol.

LES HUILES

Les huiles riches en omégas 3 **s'utilisent à froid** car très sensibles à la chaleur. On les incorpore dans les plats de crudités et salades, dans les smoothies, ou pourquoi pas seules à la cuillère comme une potion santé.

On les choisit de **qualité bio et de première pression à froid**, et on varie les plaisirs : huile de lin, de cameline, voire de colza.

Après ouverture, les conserver **au réfrigérateur 3 mois maximum**.



La qualité des produits sources d'omégas 3 est **primordiale**, à la fois pour un bon apport et pour limiter les polluants (traces de métaux lourds dans les poissons, d'antibiotiques dans les oeufs...)

Toujours privilégier l'agriculture biologique en général et la filière "bleu blanc coeur" (pour les produits d'origine animale)



LES ALIMENTS

Pour profiter des omégas 3 sous une forme directement absorbable par l'organisme (**EPA et DHA**), **les petits poissons gras** (sardines, maquereaux, hareng, anchois) et **les algues** représentent une bonne source. Pour ces dernières, le choix est large : en paillettes sur son plat ou en tartare comme entrée voire même en pesto, en nouilles de kelp pour un goût plus facile. **Les oeufs**, à condition que le jaune soit coulant (à la coque, mollet ou au plat), apportent également des omégas 3.

Certains compléments alimentaires peuvent présenter un apport concentré sûr.

ET AUSSI

Des chercheurs de l'INRA sont en train de mettre en lumière l'action bénéfique des omégas 3 dans la lutte contre le stress, les troubles de l'humeur et la dépression !