

## **Les avantages de l'apport supplémentaire d'acides gras oméga-3 EPA et DHA par l'huile de poisson**

**Il existe deux familles d'acides gras "essentiels", indispensables à toutes les fonctions de notre organisme et que notre alimentation doit apporter : les acides gras oméga-3 et les acides gras oméga-6. Un équilibre entre ces deux classes est également important pour une santé optimale. Malheureusement, le régime alimentaire occidental contient un fort excès d'acides gras oméga-6 et un manque manifeste d'acides gras oméga-3, ce qui est une de cause importante de presque toutes les maladies inflammatoires. Pour cette raison, un apport supplémentaire en acides gras oméga-3 EPA et DHA est recommandé dans la prévention et le traitement de nombreuses maladies.**

### **Tout d'abord, l'acide gras principal ALA**

Pour avoir une quantité suffisante d'acides gras oméga-3, notre alimentation doit tout d'abord fournir un apport suffisant en acide alpha-linolénique (ALA), l'acide gras oméga-3 essentiel. Les principales sources sont les graines de lin, les graines de chia, les graines de chanvre, les noix et les graines de périlla ainsi que leurs huiles non raffinées et pressées à froid. Les légumes verts, dont le pourpier, la mâche, le persil et le chou sont également de bonnes sources. Bien que l'acide alpha-linolénique remplisse lui-même des fonctions importantes, sa conversion en "acides gras de poisson" EPA (acide eicosapentaénoïque) et DHA (acide docosahexaénoïque) est particulièrement nécessaire pour contribuer à ralentir les processus inflammatoires généraux dans l'organisme. L'EPA et le DHA peuvent être obtenus directement à partir de poissons gras sauvages et aussi en partie à partir d'animaux nourris à l'herbe et de leurs produits laitiers.

### **Supplément d'EPA et de DHA**

Si un médecin ou un thérapeute décide de recommander un apport supplémentaire d'acides gras oméga-3 en plus des mesures diététiques, cela revient dans de nombreux cas à un apport direct d'EPA et de DHA provenant d'une huile de poisson de qualité. La raison est que chez la plupart des personnes, l'acide gras essentiel ALA n'est pas converti de manière suffisamment efficace en EPA et DHA: le taux de conversion se situe entre 3 et

20%. Quelles sont donc les principales applications d'un apport supplémentaire en acides gras oméga-3 EPA et DHA ?

### **Protection du cœur et des vaisseaux sanguins**

La plupart des preuves de l'effet bénéfique des acides gras marins EPA et DHA existent dans le domaine des maladies cardiovasculaires. Les acides gras oméga-3 contribuent à ralentir le processus d'athérosclérose de plusieurs manières: ils fluidifient naturellement le sang, réduisent les triglycérides, améliorent les rapports triglycérides/cholestérol HDL et cholestérol total/cholestérol HDL, réduisent légèrement la pression artérielle et, d'une manière générale, l'inflammation de la paroi vasculaire, qui est une cause importante des maladies cardiovasculaires. En effet, de nombreuses méta-analyses confirment que l'EPA et le DHA réduisent à la fois le risque et la mortalité liés aux maladies cardiovasculaires, surtout si un indice d'oméga-3 de 8 peut être obtenu.

### **Meilleure mémoire et concentration, meilleur fonctionnement des yeux**

L'EPA et le DHA sont également extrêmement importants pour un fonctionnement optimal du cerveau. Outre l'effet positif sur la circulation sanguine mentionné ci-dessus, le fait qu'ils ont un effet anti-inflammatoire général, que le DHA est un composant essentiel des membranes des cellules nerveuses et que l'EPA joue un rôle dans la transmission des stimuli, joue également un rôle. L'EPA et le DHA contribuent donc à ralentir le déclin des capacités mentales (mémoire et concentration) lié à l'âge et à réduire le risque de maladie d'Alzheimer. Quant au maintien d'une bonne vue et à la prévention de la dégénérescence rétinienne liée à l'âge, le DHA est particulièrement indispensable. Il est également intéressant de noter qu'une consommation adéquate de DHA par une femme enceinte peut garantir un meilleur développement visuel, moteur et mental de son enfant plus tard.

### **Humeur positive, attitude calme**

L'EPA et le DHA peuvent également avoir une influence positive sur l'humeur et le comportement, ce qui est confirmé par de nombreuses preuves scientifiques. Surtout en combinaison avec des plantes qui améliorent l'humeur (safran, millepertuis), le magnésium et le complexe de vitamines B, ils peuvent avoir un effet significatif sur la dépression. Complétés par l'acide gras spécial oméga-6 GLA ou acide gamma-linolénique, l'EPA et le DHA peuvent également apporter des améliorations chez les enfants souffrant de troubles du développement tels que le TDAH (trouble déficitaire de l'attention et hyperactivité) et le TDA (trouble déficitaire de l'attention). Il existe également

de plus en plus d'arguments selon lesquels l'EPA pourrait réduire la gravité des symptômes du trouble de stress post-traumatique (TSPT) et pourrait également être efficace dans les cas d'agression. Enfin, l'EPA et le DHA peuvent également accélérer le rétablissement après un traumatisme cérébral.

### **Plus de confort pour les articulations et les muscles**

Il semble presque évident que les acides gras oméga-3 peuvent également être utilisés pour les troubles musculaires et articulaires en raison de leur effet anti-inflammatoire. En particulier pour l'arthrose (usure des articulations) et l'arthrite (inflammation des articulations), il est scientifiquement prouvé que l'utilisation d'EPA et de DHA comme seules mesures postérieures peut déjà apporter une amélioration légère à forte en termes de douleur et de mobilité. La combinaison avec d'autres mesures naturelles comme le curcuma, la boswellia, la membrane de coquille d'œuf, le collagène de type 2, le collagène hydrolysé, le MSM, la glucosamine et la chondroïtine, est encore meilleure.

### **Respirer plus librement**

En abaissant le niveau d'inflammation des voies respiratoires, les acides gras oméga-3 EPA et DHA peuvent également réduire la gravité et le nombre de poussées d'asthme et d'autres troubles chroniques des voies respiratoires, notamment en association avec la vitamine D et la quercétine. Cela se traduit par une amélioration des tests de la fonction pulmonaire et est particulièrement évident dans l'asthme provoqué par le sport et l'exercice. Par ailleurs, l'EPA et le DHA peuvent également réduire la gravité de la rhinite allergique (rhume des foins et allergie aux acariens).

### **Moins de maladies auto-immunes**

L'EPA et le DHA peuvent être très utiles pour inhiber les maladies auto-immunes, notamment en association avec la vitamine D et le curcuma. Nous pensons notamment aux maladies inflammatoires de l'intestin (maladie de Cröhn, colite ulcéreuse), à la sclérose en plaques, à la polyarthrite rhumatoïde, au psoriasis, au lupus érythémateux, à la maladie de Hashimoto...

### **Vieillir en bonne santé**

Le vieillissement étant en partie une conséquence de l'inflammation chronique de faible intensité dont nous souffrons tous, l'EPA et le DHA peuvent également contribuer à ralentir les symptômes du vieillissement. Mais il existe un autre argument: la division cellulaire s'arrête lorsque les extrémités protectrices de l'ADN (les "télomères") sont trop courtes. Des études

confirment que les acides gras oméga-3 inhibent le raccourcissement des télomères et peuvent donc ralentir le processus de vieillissement.

### **Autres domaines**

Il existe de nombreux autres domaines dans lesquels l'EPA et le DHA peuvent avoir un effet bénéfique. Les témoignages en leur faveur sont de plus en plus nombreux. Les plus importants d'entre eux sont:

- **subfertilité masculine** (baisse de la fertilité due, entre autres, à un trop grand nombre de spermatozoïdes de forme anormale et à un nombre trop faible de spermatozoïdes mobiles): principalement DHA
- **sport**: meilleure fonction et performance musculaire, récupération plus rapide, blessures moins inflammatoires (EPA et DHA)
- **grossesse**: risque moindre de naissance prématurée (DHA)
- **les maladies de la peau**: eczéma, urticaire, psoriasis, etc.
- **plaintes de la ménopause**
- **diabète**: diminution de la résistance à l'insuline, réduction du risque de maladies cardiovasculaires, de problèmes neurologiques, rénaux et oculaires.
- **la migraine**
- **syndrome métabolique, obésité, stéatose hépatique (NAFLD)**
- **le cancer**: en particulier la prévention du cancer du sein et du côlon
- **troubles psychiatriques**
- **glaucome** (hypertension oculaire)

### **Qualité très importante**

Il existe de nombreux compléments alimentaires contenant des acides gras oméga-3 et beaucoup d'entre eux sont de qualité inférieure. Quelles sont les caractéristiques de qualité les plus importantes d'une bonne huile de poisson qui fournit de l'EPA et du DHA ?

- **durabilité**: provient d'espèces de poissons d'eau profonde plus petites, pêchées de manière durable, comme les anchois, les sardines et les maquereaux
- **obtenu par extraction CO<sub>2</sub> "à froid"**, sans traitement thermique : pour un degré d'oxydation le plus faible possible des acides gras polyinsaturés sensibles EPA et DHA
- **avec des antioxydants naturels supplémentaires** contre l'oxydation, tels que les tocophérols mixtes (vitamine E) et l'extrait de romarin, qui doivent aboutir à un très faible degré d'oxydation (valeur TOTOX)
- **une pureté extrême** doit pouvoir être démontrée par lot (en termes de métaux lourds, de pesticides, d'hydrocarbures polyaromatiques)

- pour une absorption maximale, il est préférable de "ré-estérifier" l'EPA et le DHA en triglycérides (rTG).
- les capsules de gélatine de poisson offrent une valeur ajoutée.
- un arôme naturel a une valeur ajoutée pour camoufler une odeur de poisson désagréable (par exemple, citron ou orange).
- les processus de purification, de concentration et de désodorisation doivent se dérouler sans l'utilisation de solvants ("chimie verte").
- l'huile de poisson ne doit pas être irradiée.