



Si je reçois ce document, c'est qu'il est judicieux pour ma santé cardiovasculaire d'ajouter plus de poissons riches en gras oméga-3 à mon menu.

La consommation d'aliments riches en oméga-3 a démontré des effets protecteurs sur la santé du cœur. Elle peut :

- Favoriser la réduction des triglycérides sanguins
- Prévenir la formation de caillots dans le sang
- Protéger la paroi des artères
- Apporter un effet anti-inflammatoire

Les acides gras oméga-3 ont la cote ces derniers temps. On leur attribue plusieurs bénéfices pour la santé : diminution des maladies cardiovasculaires, réduction du risque de développer la maladie d'Alzheimer ainsi que de certains cancers, atténuation des symptômes des maladies inflammatoires, pour ne nommer que ceux-ci.

Poisson gras, graines de lin moulues, pains, pâtes alimentaires, yogourts, jus, autant de produits enrichis... Plusieurs fabricants enrichissent et vantent le contenu en oméga-3 de leurs produits alimentaires. Ces choix sont-ils tous comparables ? Peut-on réellement se fier à de tels produits pour s'assurer des apports adéquats en acides gras oméga-3 ?

Voici quelques réponses aux questions les plus courues.

Que sont les gras oméga-3 ?

Les oméga-3 sont des gras appartenant à la famille des graisses polyinsaturées. Ils sont essentiels au développement et au fonctionnement de l'organisme. Puisque notre corps est incapable de les fabriquer, nous devons les puiser dans l'alimentation pour combler nos besoins.

Quelles sont les sources d'oméga-3 ?

Les sources d'oméga-3 se divisent en deux grandes classes :

SOURCES TERRESTRES • AAL acide alpha-linolénique	Les sources naturelles sont le lin, les huiles de canola et de soya, les noix de Grenoble et le soya. On retrouve sur le marché plusieurs aliments enrichis avec du lin, de l'huile de canola ou de l'huile de soya: lait, yogourt, jus, boisson de soya, œufs, pain, pâtes, margarine, mayonnaise...
SOURCES MARINES • AEP acide gras eicosapentaénoïque • ADH acide gras docosahexaénoïque	Les poissons gras , comme le saumon, la truite, le hareng, le maquereau et les sardines, ont des teneurs élevées en oméga-3. Les poissons maigres et les fruits de mer en contiennent en quantité moindre. On retrouve sur le marché des aliments enrichis en ADH et en AEP provenant d'algues ou d'huiles de poisson : substituts d'œufs liquides, yogourt, jus, margarine...

Les sources terrestres et marines sont-elles équivalentes ?

Les bénéfices sur la santé cardiovasculaire ont été observés avec des apports élevés en **ADH** et **AEP** provenant de la consommation de **poissons gras** ou de suppléments d'huile de poisson. Les aliments qui ont des teneurs élevées en **AAL** semblent être moins efficaces pour prévenir ou améliorer la maladie cardiaque.

Combien devrions-nous en consommer ?

Afin de réduire le risque de maladies cardiovasculaires, il est recommandé de consommer **au moins 2 repas de poissons gras par semaine** et de compléter ses apports en oméga-3 avec des sources terrestres comme l'huile de canola, les noix de Grenoble et les graines de lin moulues.

Vaut-il la peine d'investir dans les produits enrichis en oméga-3 ?

Il est important de bien lire les étiquettes des produits alimentaires pour y repérer la source d'oméga-3 qui a été ajoutée.

Par exemple, le lait et les jus enrichis en **huile de lin, riches en AAL**, n'apportent pas les bénéfices cardiovasculaires escomptés. Il est peu judicieux de compter uniquement sur ce type de produit pour s'assurer d'une meilleure protection cardiovasculaire !

D'autres jus, comme le jus d'orange *Oh Méga J Menu Bleu* (Choix du Président) a été enrichi d'**huiles de poisson**, ce qui fournit 0,05 g d'**ADH** et **AEP** par tasse (250 ml). Ce jus pourrait être une option pour les personnes qui n'apprécient pas du tout le poisson. Par contre, rappelons-nous qu'il faudrait boire l'équivalent de **10 ½ litres** de ce jus d'orange pour obtenir la quantité équivalente d'ADH et AEP fournie par 3 oz (100 g) de saumon cuit !

Dans le même ordre d'idée, retenons qu'il faudrait manger **50 portions** (de 100 g) de yogourt Danino de Danone (yogourt enrichi d'ADH) pour remplacer une portion de saumon !

Pour mieux juger du contenu en oméga-3 des aliments offerts sur le marché, comparez-les aux aliments comme les poissons gras, qui sont d'excellentes sources d'oméga-3. Le tableau suivant indique le contenu en AEP + ADH et en AAL de quelques aliments.

Exemples d'aliments

(portion de 100 g sauf lorsque spécifiée)	AEP + ADH (grammes)	AAL (grammes)
Saumon de l'Atlantique d'élevage	2.1	1.1
Saumon rose en conserve	1.1	0.05
Sardines dans huile, égouttées	1.0	0.5
Truite arc-en-ciel	1.0	0.2
Tilapia	0.1	0.05

Thon à chair pâle en conserve, dans l'eau	0.3	0
Oeuf entier oméga-3	0	0.3
Oeuf-à-tout oméga-3, Naturoeuf ^{MD} , liquide (50 g)	0.3	0.03
Graines de lin moulues (15 ml)	0	1.6
Huile de canola (15 ml)	0	1.3
Noix de Grenoble en moitiés (15 ml)	0	0.6
Margarine oméga-3 Plus, Becel ^{MD} (10 ml)	0.05	0.6
Boisson de soya oméga, So good ^{MD} (250 ml)	0	0.7
Lait oméga-3, Natrel ^{MD} (250 ml)	0	0.3
Yogourt Danino, Danone ^{MD} (100 g)	0.04	0.06
Yogourt Source Cardio, Yoplait ^{MD} (100 g)	0	0.3

Avez-vous des trucs pour consommer plus de poisson ?

- Consulter les circulaires : chaque semaine on retrouve des variétés de poisson à bon prix
- Cuire une portion supplémentaire de saumon ou de truite pour le lunch du lendemain. Délicieux en sandwich, dans un wrap ou dans une salade
- Préparer un repas éclair avec une boîte de hareng, de maquereau ou de sardines et quelques biscottes
- Redécouvrir les soupes ou chaudières préparées à base de poisson
- Rehausser la saveur de vos plats en y ajoutant une touche de :
 - basilic, ciboulette, coriandre, fenouil, menthe, persil, thym
 - poivre fraîchement moulu, piment de Cayenne, épices cajun, paprika, piments rouges en flocon, piment jalapeño, graines d'aneth, graines de sésame grillées
 - ail, zeste et jus de citron, de lime ou d'orange, gingembre frais, chutney à la mangue, coulis aux poivrons rouges grillés, réduction de vinaigre balsamique, de vin ou de porto

Quoi faire lorsque le poisson n'est pas le mets favori ?

- Employer plus souvent l'huile de canola ou de soya
- Ajouter quelques noix de Grenoble dans les céréales à déjeuner, le yogourt et les salades
- Incorporer 15 ml (1 c. à soupe) de graines de lin moulues aux céréales à déjeuner ou au yogourt
- Utiliser le produit d'œufs liquide *Oeuf-à-Tout Oméga-3* de Naturoeuf^{MD} dans les préparations (omelettes, crêpes...) ou les autres produits enrichis de AEP et ADH

Que penser des suppléments d'huile de poisson ?

Les huiles de poisson devraient être utilisées sous **supervision médicale** et ne sont pas indiquées pour la plupart des gens. On leur reconnaît plusieurs bénéfices, mais ces suppléments peuvent être accompagnés d'effets secondaires lorsque la dose est importante.

La consommation régulière de poissons variés plutôt que l'utilisation d'un supplément alimentaire est encouragée.

N'oubliez surtout pas que le poisson, en plus de contenir des gras oméga-3, est une excellente source de protéines (ce qui permet de consommer moins de viande), qu'il contient des antioxydants ainsi que plusieurs autres éléments nutritifs. Malgré la présence possible de certains contaminants, il gagne tout de même à prendre plus de place dans votre assiette !