

FICHE D'INFORMATION DU JAMC

L'huile de poisson et les acides gras oméga 3**Qu'est ce qu'un acide gras oméga 3?**

Les acides gras oméga 3 sont des acides gras polyinsaturés que l'on retrouve dans certains aliments. Le terme "oméga-3" désigne leur structure chimique. Comme le corps ne peut produire d'acides gras oméga 3 et qu'il faut les obtenir de l'alimentation, ce sont donc des acides gras essentiels. Il y a de nombreuses formes d'acides gras oméga 3, dont chacune a sa structure chimique propre et une longueur différente.

Où trouve t on les acides gras oméga 3?

On trouve l'acide gras oméga-3 le plus court, soit l'acide alpha linoléique, dans les végétaux et les huiles végétales, y compris les légumes feuillus, les noix de Grenoble, l'huile de graine de moutarde, l'huile de soya, l'huile de canola et l'huile de lin (constituée à 50 % d'acide alpha linoléique). On trouve les acides gras oméga 3 plus longs, soit l'acide eicosapentanoïque (EPA) et l'acide docosahexanoïque (DHA) dans les algues, que mangent les poissons et les cétaqués à fanons. Nous obtenons ces acides gras en mangeant du poisson (p. ex., du saumon). On qualifie souvent l'acide eicosapentanoïque et l'acide docosahexanoïque d'"huile de poisson".

Les acides gras oméga 3 végétaux sont ils la même chose que les acides gras oméga 3 de poisson?

Pas tout à fait. Même si leurs structures chimiques se ressemblent, ils comportent d'importantes différences qui ont un effet sur leur métabolisme dans le corps.

Notre corps peut il convertir les acides gras oméga 3 végétaux en acides gras oméga 3 de poisson?

Pas très bien. Même si notre corps peut convertir environ 5 % de l'acide alpha linoléique en acide eicosapentanoïque,

la concentration d'acide eicosapentanoïque dans le sang n'augmente pas lorsque nous mangeons de l'acide alpha linoléique.

Que font les acides gras oméga 3?

Les acides gras oméga 3 de poisson et d'origine végétale semblent réduire le risque de certains types de maladies cardiovasculaires. Les études n'ont cependant pas produit des résultats constants. Certaines indiquent que l'huile de poisson peut réduire la mortalité chez les patients atteints de coronaropathie, peut-être en stabilisant le rythme du cœur et en réduisant la coagulation sanguine. Nous n'en savons pas autant sur les effets des acides gras oméga 3 d'origine végétale, mais ils semblent avoir un effet semblable en réduisant les incidents de coronaropathie.

Quels sont les avantages des suppléments d'huile de poisson?

On affirme habituellement que les acides gras oméga 3 de poisson peuvent réduire le taux de mort cardiaque, les maladies inflammatoires, y compris la polyarthrite rhumatoïde et la colite ulcéreuse, et favoriser le développement du cerveau et de la fonction mentale.

Les preuves relatives à l'avantage des huiles de poisson dans la prévention de la resténose des artères coronaires après une angioplastie et des anomalies du rythme sont moins claires.

La prise de suppléments d'huile de poisson présente t elle des risques?

En général, non. On a toutefois laissé entendre dans au moins une étude qu'il y avait un effet négatif chez les patients qui portaient un défibrillateur interne (pour traiter des problèmes de rythme cardiaque) et qui ne prenaient pas d'antiarythmiques. Il peut aussi y avoir des effets négatifs chez les hommes at-

teints d'angine sur le plan de la coronaropathie. Là encore, on a signalé ces événements indésirables chez des hommes qui ne prenaient pas de médicaments pour réduire leur tension artérielle et stabiliser leur rythme cardiaque.

Recommande t on des suppléments d'huile de poisson pour certains problèmes en particulier?

Des médecins recommandent des suppléments d'huile de poisson pour prévenir ou traiter les maladies cardiovasculaires. Même si l'huile de poisson ne réduit pas le cholestérol LDL, elle peut être recommandée pour abaisser les triglycérides sériques. En outre, on ajoute de l'acide docosahexanoïque au lait maternisé en Europe afin de favoriser le développement du système nerveux central parce que le cerveau qui grossit rapidement a besoin de quantités importantes de cet acide gras.

Les huiles de poisson sont-elles essentielles à la santé humaine?

Beaucoup de gens croient que c'est le cas, mais les positions officielles demeurent divergentes. Les végétariens, qui n'ont pas de source évidente d'huile de poisson dans leur alimentation, semblent avoir une faible incidence de coronaropathies. Pour certaines fonctions, l'acide alpha linoléique d'origine végétale peut constituer un substitut pour les acides gras plus longs, soit directement, soit après une conversion partielle en acide eicosapentanoïque.

Y a t il d'autres sources d'acides gras oméga 3 de poisson?

Comme nous l'avons mentionné, l'acide alpha linoléique peut remplacer l'acide eicosapentanoïque. L'acide docosahexanoïque utilisé dans le lait maternisé provient d'algues. Comme les stocks de poisson sont à la baisse à l'échelle planétaire et qu'on est de plus en plus sensibilisé, après Kyoto, à l'étendue de l'empreinte humaine sur l'écosystème, des études qui portent sur les acides gras oméga 3 d'origine végétale (p. ex., acide alpha linoléique ou

acide docasahexanoïque, ou les deux) s'imposent pour déterminer s'ils produisent aussi les avantages souhaités.

David J.A. Jenkins MD PhD
Andrea R. Josse MSc

Du Département de médecine, Divisions de l'endocrinologie et du métabolisme (Jenkins) et du Centre de nutrition clinique et de modification des facteurs de risque (Josse), St. Michael's Hos-

pital, Toronto (Ont.); et du Département des sciences de la nutrition (Jenkins, Josse), Université de Toronto, Toronto (Ont.).

Intérêts concurrents : Aucun déclaré dans le cas d'Andrea Josse, Joseph Beyene, Paul Dorian, Michael Burr, Roxanne LaBelle, Cyril Kendall et Stephen Cunnane. David Jenkins a siégé au comité consultatif scientifique, a reçu des honoraires de consultation ou des émoluments de Barilla, de Solae, d'Unilever, de Haine Celestial, des supermarchés Loblaw's, de la Sanitarium Company, d'Herbalife International, des Pacific

Health Laboratories Inc., de Metagenics /MetaProteomics, de Bayer Consumer Care, d'Oldways Preservation Trust, du Almond Board de Californie, de la Strawberry Commission de la Californie, d'Orafti et des Conseils du canola et du lin.

Remerciements : Nous remercions Joseph Beyene PhD, Paul Dorian MD MSc, Michael L. Burr MD DSc (Med), Roxanne LaBelle BSc, Cyril W.C. Kendall PhD, et Stephen C. Cunnane PhD, de leur contribution importante à cette fiche d'information.