

Les oméga-3

Oh! méga indispensables!

Gaétan A. Brouillard, MD

Les oméga-3 sont les alliés du cerveau : ils aident à combattre la dépression, les troubles de mémoire, la maladie d'Alzheimer et le TDAH.

L'huile de poisson : une réalité déplaisante à avaler!

Je me souviens encore de mes jeunes années où, pendant les mois d'hiver, ma grand-mère nous incitait à boire un liquide épais et nauséabond tous les matins. « Vous serez plus forts pour combattre les maladies », nous disait-elle, mais cela ne suffisait pas à nous faire aimer pour autant cette huile de foie de morue qui, à demi-bouteille, était probablement déjà rancie! Et voilà que, cinquante ans plus tard, nous faisons l'éloge de cette même huile de poisson.

Les suppléments et la nutrition deviennent des traitements

L'importance d'une saine alimentation est sans contredit une mesure thérapeutique efficace contre les maladies. Il faut considérer les aliments sous une nouvelle perspective et réaliser que la nutrition et les suppléments font partie intégrante d'un traitement médical! Il y a 20 ans, les graisses étaient devenues obscènes. Les consommateurs ont alors troqué les gras de la pyramide alimentaire contre des glucides, avec comme résultat actuel une aggravation de 30 % de l'obésité et conséquemment du diabète, des maladies cardiaques, de l'arthrite et même du cancer. Malgré des investissements



Le **Dr Brouillard** est omnipraticien et pratique la médecine fonctionnelle préventive ainsi que la médecine musculo-squelettique. Il est directeur de la Clinique de douleur à Laval et également chargé d'enseignement clinique à l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont.



Les oméga-3 sont les alliés du cerveau!

financiers fabuleux dans le domaine de la santé, la qualité de la vie n'est guère mieux et, sans être défaitiste, la société semble s'essouffler, pour ne pas dire crouler, devant tous ces signaux d'alarme.

Une trop faible ration d'oméga-3

La consommation canadienne et américaine est très déficitaire en acide gras oméga-3 si on la compare, par exemple, aux oméga-6 avec lesquels on obtient un rapport de 1 pour 15. Nous savons à quel point le régime méditerranéen s'affiche gagnant concernant les maladies cardiaques. De plus, nous pouvons constater que les Inuits du Grand Nord, malgré une alimentation très riche en gras, ne présentent qu'un faible taux de maladies cardiaques, de dépressions, de cancers et de scléroses en plaques.

Le DHA et l'EPA : des gras polyinsaturés

Toutes nos membranes cellulaires contiennent des quantités importantes d'acides gras. Plus les

molécules de gras sont insaturées, plus la membrane cellulaire est fluide et plus faciles sont les échanges membranaires. Cette notion est de toute première importance : une membrane peu fluide favorisera un état inflammatoire chronique. Ainsi, un taux élevé de DHA et EPA produira une baisse du processus inflammatoire.

Le DHA soutient le cerveau

Le gras est un élément noble, et plus de 60 % de notre cerveau est de la matière grasse composée surtout d'acide docosahexaénoïque (DHA)! Les oméga-3 sont les alliés du cerveau. Ils aident à combattre la dépression, les troubles de mémoire, la maladie d'Alzheimer et le trouble de déficit de l'attention/hyperactivité (TDAH). De plus, la fraction DHA est indispensable aux membranes, aux synapses, aux mitochondries et à la rétine de l'oeil (ils augmentent la vision nocturne).

Lors d'un symposium parrainé par la compagnie Metagenic (pionnière en santé nutrition de haute technologie et fondatrice de *Institut of Functional Medicine*) à Washington, en 2005, la Dre Catherine Willer et le Dr Jay Lombard, neurologues, ont largement discuté des études faites à l'Université Harvard sur les pathologies neurologiques. Ces rapports ont démontré clairement les avantages des oméga-3 qui augmentent le nombre des neurotransmetteurs tout en assurant le bon fonctionnement cérébral.

L'EPA réduit l'inflammation

Alors que la partie DHA assure surtout le bon maintien cérébral, la partie EPA (acide eicosapentanoïque) réduit l'inflammation (source de presque toutes les affections), l'angiogenèse, la

Tableau 1

Dosage des EPA et DHA selon la condition clinique

Dose d'entretien EPA-DHA :	1,5 à 2 g par jour (3 à 4 capsules)
Réduction des cardiopathies et du diabète, baisse des triglycérides et d'une fraction des LDL et de la résistance à l'insuline :	2,5 à 5 g par jour (4 à 8 capsules [une à deux cuillères à thé])
Amélioration du système articulaire et réduction de l'inflammation en général :	2,5 à 7 g par jour
Amélioration de l'humeur et de la concentration :	2,5 à 3 g par jour
Traitement des troubles neurologiques (Parkinson, Alzheimer, sclérose, démence) :	5 à 10 g par jour

tension artérielle, l'athérosclérose et les triglycérides. Les études démontrent également qu'une quantité appréciable est fondamentale pour obtenir des résultats cliniques. Le tableau 1, inspiré du Dr Barry Sears, indique les doses recommandées.

Il faut noter que les gras polyinsaturés sont vulnérables aux attaques des radicaux libres (oxydation) et qu'ils deviennent ainsi rapidement rancis, leur donnant un mauvais goût. Il serait alors opportun de toujours ajouter des antioxydants avec la prescription de EPA et DHA afin d'augmenter la disponibilité des acides gras et de prévenir leur oxydation.

Ils contiennent tous des oméga-3...

L'huile de foie de morue

L'huile de foie de morue purifiée et de qualité pharmaceutique, par sa forte concentration en DHA (versus EPA) et sa quantité non

négligeable de vitamine D, devient un apport intéressant dans un pays comme le Canada, où le rayonnement solaire est faible durant la saison hivernale. Cette huile de poisson réduit avec avantage la dépression saisonnière.

En ce qui concerne le dosage, il faut débiter par de petites doses et augmenter graduellement selon la tolérance; certains individus n'ont pas la quantité d'enzymes suffisantes (lipases) ou un foie à la hauteur pour digérer autant de substances grasses à la fois.

Les poissons

Par ordre d'importance, les oméga-3 sont abondants dans les poissons, tels le maquereau, le touladi, le hareng, la sardine, le thon, le saumon, etc. Il est toujours de mise de ne consommer que deux repas de poissons par semaine étant donné la quantité non négligeable de toxines et de métaux lourds dans la chair des gros poissons (dont souvent nous ne connaissons pas la provenance).



Le poisson : une bonne source d'oméga-3

Les huiles végétales

On trouve aussi des oméga-3 dans les huiles végétales (lin, chanvre), mais le taux de conversion en EPA et DHA est de moins de 5 %.

Une qualité pharmaceutique est de rigueur

Quand on prescrit des EPA et des DHA, il est impératif d'utiliser des huiles de qualité pharmaceutique dont le contenu en mercure, dioxine, BPC, furane, etc., soit quasi absent.

Ici, comme ailleurs, une bonne qualité d'huile coûte un peu plus cher, mais le cerveau ne mérite-t-il pas ce qu'il y a de mieux? Quand un produit naturel s'avère efficace, les fabricants sont nombreux à inonder le marché très florissant, mais la qualité de leurs produits est souvent incertaine, voire dangereuse. Les métaux lourds et produits toxiques ne sont pas à sous-estimer, surtout lorsqu'on a recours à

des doses thérapeutiques. Récemment, le gouvernement britannique a retiré certains produits d'oméga-3 dont les taux de dioxine étaient douteux pour la santé.

Et les oméga-6 dans tout ça?

Quant aux oméga-6, qui sont déjà très présents dans notre diète, il est inutile d'en ajouter; d'ailleurs une partie des oméga-3 se convertit en oméga-6. Également, il faut mentionner que trop d'oméga-6 pourrait engendrer un effet inflammatoire.

Les oméga-3 : un cri du cœur pour les médecins

Les preuves appuyant l'efficacité des oméga-3 sont plus que nombreuses, concordantes, et tout doute devrait être dissipé. La médecine doit aller de l'avant, se renseigner et acquérir une compétence dans le domaine de l'alimentation ainsi que des bienfaits indéniables et curateurs des suppléments. Ils sont garants d'une bonne santé et sont des compléments indispensables au maintien d'un bon équilibre psycho-corporel. *Clin*

Bibliographie :

1. Sears B: Le régime oméga. Les Éditions de l'Homme, Québec, 2002.
2. Sears B: Le juste milieu dans votre assiette. Les Éditions de l'Homme, Québec, 1997.
3. Schmidt MA: Brain-Building Nutrition. Frog, California, 1997.
4. Bland JS: Understanding the Origins and Applying Advanced Nutritional Strategies for Autoimmune Diseases. Metagenics inc., 2006-11-11.
5. Willner C, Lombard J: Neuroprotection, a Functional Medicine Approach for Common and Uncommon Neurologic Syndromes, Institute for Functional Medicine, Washington, 2005.