

Conseils nutri de Mag

Les Oméga 3

Dans les alimentations végétales, on trouve peu (voire pas) d'Oméga 3 à chaîne longue (**EPA et DHA**). Il faut donc veiller à avoir une **consommation suffisamment importante d'Oméga 3 à chaîne courte (ALA)** qui peut être converti par le corps humain en EPA et le DHA.

Faut-il se complémenter ?

- **oui** pour les enfants de moins de 6 mois, pour les personnes enceintes ou allaitantes ... ou au-delà de 6 mois pour les personnes qui n'ont pas de sources d'ALA dans leur alimentation. Pour une version végétale : à base d'huile d'algue Schizochytrium. Demandez conseil à votre médecin pour le dosage.
- **pas besoin pour les autres** à condition de **suivre les recommandations suivantes** :



Avoir de bonnes sources d'ALA dans son alimentation au quotidien, par exemple* :

- 1 càc d'**huile de lin**
- ou 1 càs de **graines de lin ou de chia** (idéalement fraîchement moulues)
- ou 1 ½ càc d'**huile de cameline**
- ou 2 càs d'**huile de colza**



Faire attention à **ne pas surconsommer de produits riches en oméga 6** à chaîne courte (acide linoléique), contenu en grande quantité dans par exemple l'**huile de tournesol** (qu'on retrouve souvent dans les plats préparés ou biscuits industriels) qui ralentiraient la conversion de l'ALA en EPA et DHA.

*Ces quantités permettent d'atteindre environ 2,5g d'ALA, pouvant ensuite être convertis en EPA et DHA.

Les oméga 3 sont fragiles et **sensibles à la lumière et à la chaleur** => il ne faut pas les cuire et il faut les conserver dans des bouteilles opaques (et petites pour ne pas les garder ouvertes trop longtemps) à l'abri de la lumière et de l'humidité (idéalement au réfrigérateur).

