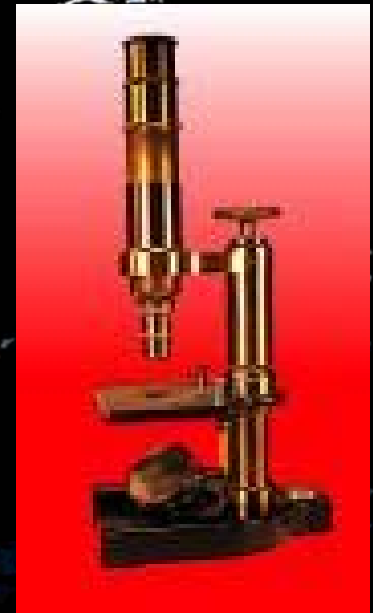
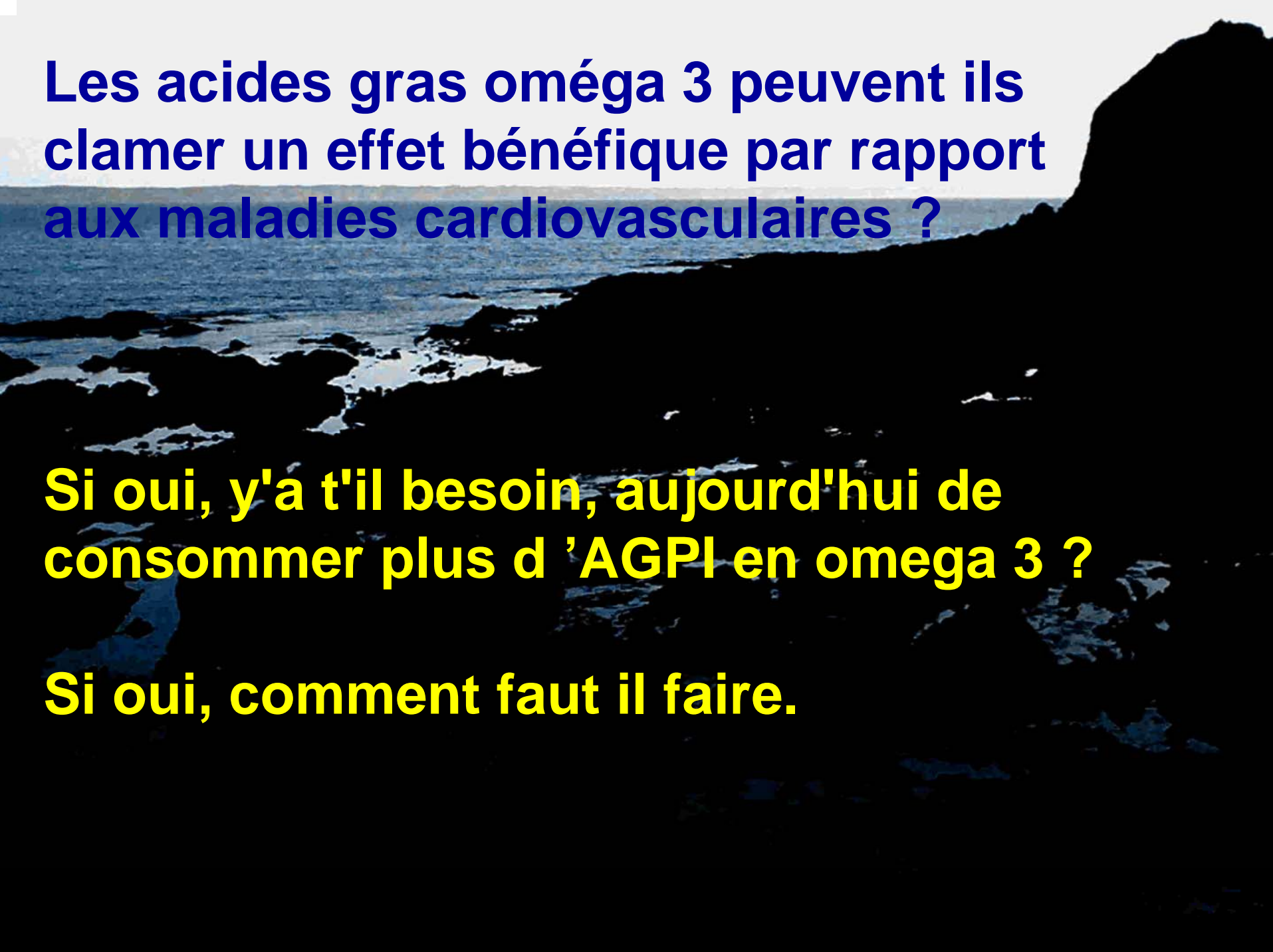


# Acides gras polyinsaturés oméga 3 et système cardiovasculaire :

**le point de vue de la science**





**Les acides gras oméga 3 peuvent ils clamer un effet bénéfique par rapport aux maladies cardiovasculaires ?**

**Si oui, y'a t'il besoin, aujourd'hui de consommer plus d 'AGPI en omega 3 ?**

**Si oui, comment faut il faire.**



**les AGPI oméga 3 ont ils un effet positif sur la santé cardiovasculaire ?**

**Les études scientifiques**

**Les étude cliniques**

# Les études scientifiques

A photograph of a rocky coastline. The foreground is dominated by dark, jagged rocks. In the middle ground, the ocean stretches towards the horizon. On the right side, a large, dark cliff face rises steeply. The sky is a pale, clear blue.

**nombreuses, très nombreuses**

# Les études scientifiques

**pubmed : plus de 8000 publications**

**PubMed**

National  
Library  
of Medicine   
NLM

**effet général :**

**antagonise certains des effets des  
oméga 6**

**effet anti-inflammatoire, etc...**

**Les études scientifiques**

A photograph of a rocky coastline. The foreground is dominated by dark, jagged rocks. The ocean is a deep blue, extending to a flat horizon line. On the right side, a large, dark cliff face rises steeply. The sky is a pale, clear blue.

**Les études cliniques**

# Les études cliniques d'observation

A scenic view of a rocky coastline with the ocean in the background. The sky is clear and blue, and the water is a deep blue. The rocks are dark and jagged, with some white foam from the waves. The overall scene is peaceful and natural.

**Avantages :** grand nombre de sujets  
période de temps longue

**Inconvénients :**

**biais**

**randomisation inexistante**

**questionnaires (validés ?)**

# Les études cliniques d'observation

A scenic view of a rocky coastline with the ocean in the background. The sky is clear and blue, and the water is a deep blue. The rocks are dark and jagged, with some white foam from the waves. The overall mood is serene and natural.

**Une vingtaine d'études (Medline)**

**échantillons de 188 à 76283 personnes  
durées de 30 jours à 30 ans**

# Les études cliniques d'observation

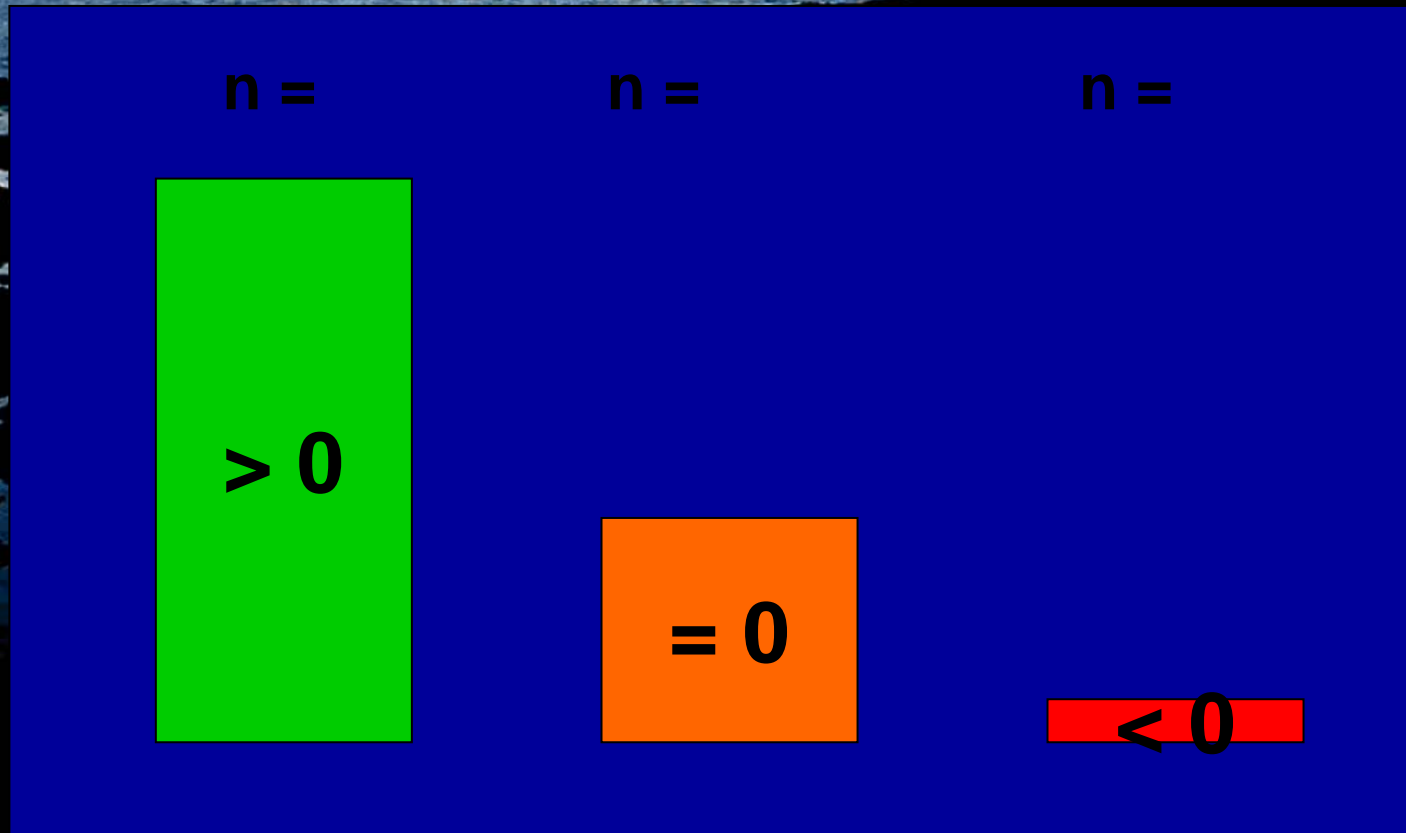
A scenic view of a rocky coastline with the ocean in the background. The sky is clear and blue, and the water is a deep blue. The rocks are dark and jagged, with some white foam from the waves. The overall mood is serene and natural.

**plus de 300 000 personnes**

**plus de 200 années d'étude**

**..... en cumulé**

# Les études cliniques d'observation



# Les études cliniques d'observation

A scenic view of a rocky coastline with the ocean in the background. The sky is clear and blue, and the water is a deep blue. The rocks are dark and jagged, with some white foam from the waves. The overall mood is serene and natural.

**dans leur immense majorité  
suggèrent un effet bénéfique des  
oméga 3 sur la santé  
cardiovasculaire.**

# Les études cliniques d'observation

A scenic view of a rocky coastline with the ocean in the background. The sky is clear and blue, and the water is a deep blue. The rocks are dark and jagged, with some white foam from the waves. The overall mood is serene and natural.

Cependant, de par leur nature méthodologique, ces travaux ne permettent pas d'établir une relation de causalité ni de faire la part de ce qui revient aux acides gras oméga 3 et à d'autres constituants des produits marins, voire aux habitudes hygièno-diététiques associées à la consommation de ces produits.

# Les études cliniques d'intervention



**Ces études apportent des données décisives en terme de relation de causalité.**

**Il y a à ce jour une bonne cinquantaine d'études d'intervention.**

**La majorité portent sur des critères intermédiaires (cholestérol LDL, pression artérielle, temps de saignement, etc.).**



# les études cliniques d'intervention : deux types de critères :

- les critères intermédiaires : la triglycéridémie, la pression artérielle et l'hémostase ;
- les critères " durs " : complications cardiovasculaires et mortalité cardiovasculaire.

# Les critères intermédiaires

A scenic view of a rocky coastline with the ocean in the background. The sky is clear and blue, and the water is a deep blue. The rocks are dark and jagged, with some white foam from the waves. The overall scene is peaceful and natural.

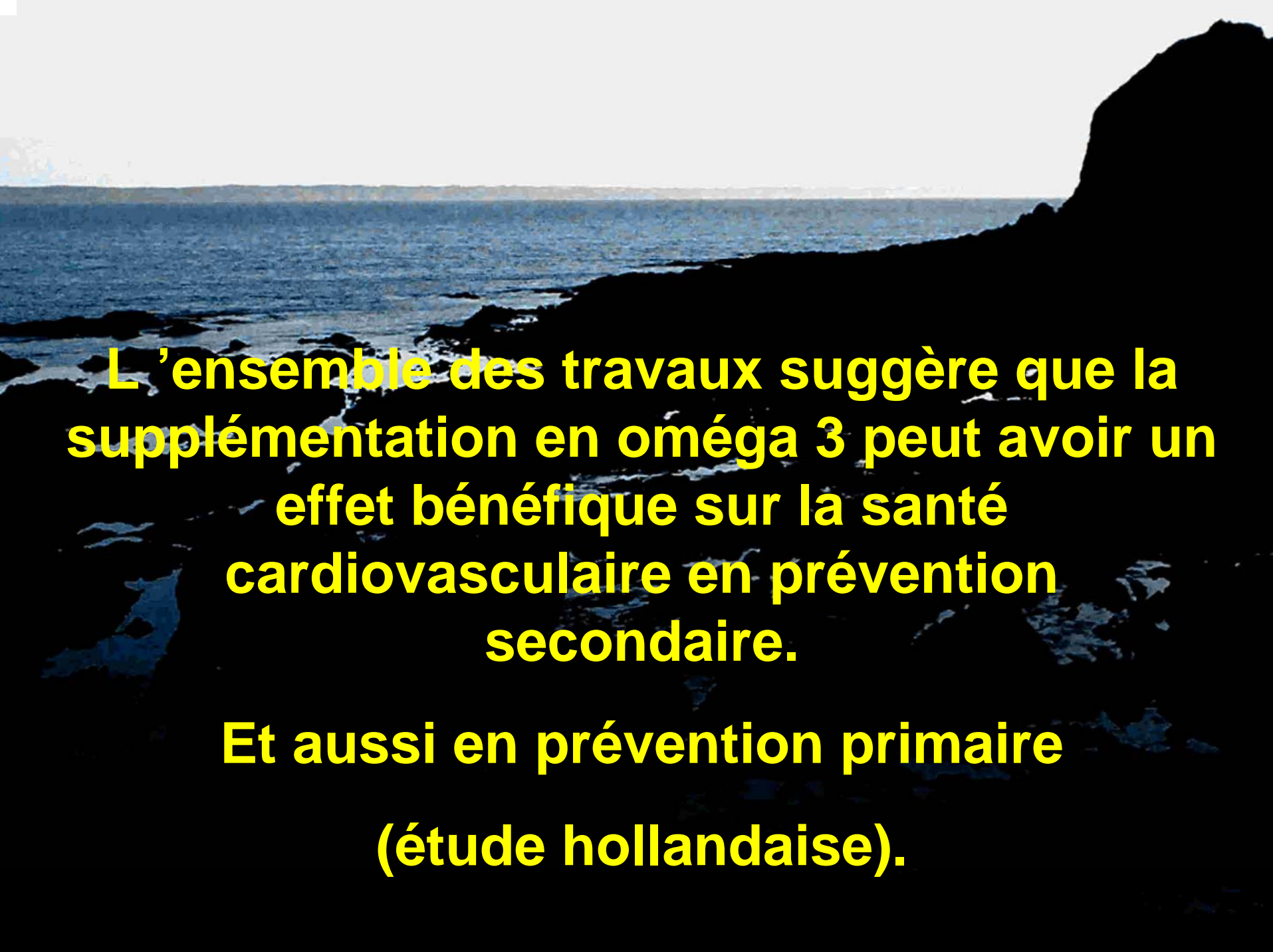
**Oméga 3 diminuent la TA des hypertendus**

**Oméga 3 diminuent la triglycéridémie des hypertriglycéridémiés (sans modifier les LDL-cholestérol).**

# Les critères durs

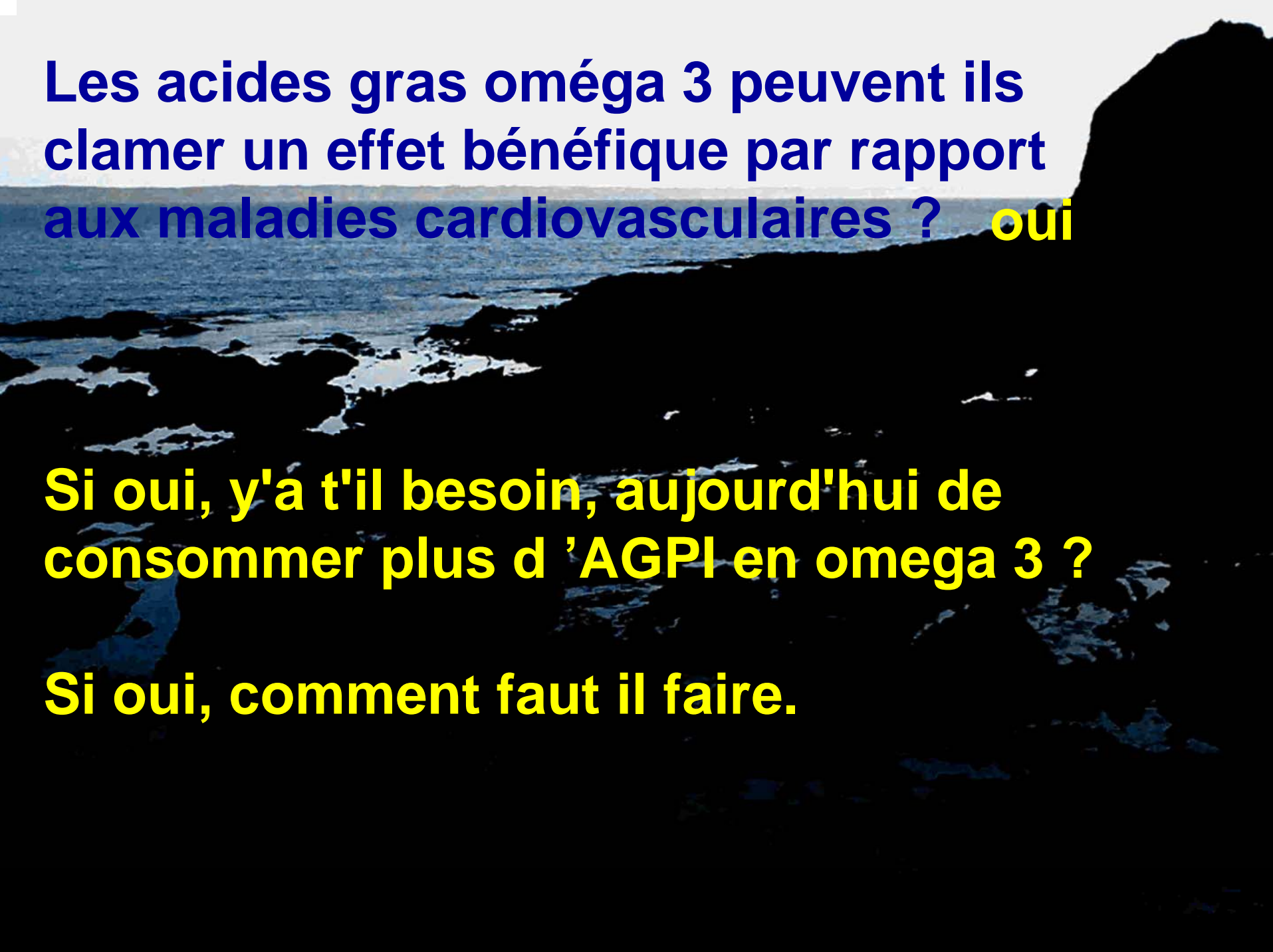
A scenic view of a rocky coastline. The foreground is dominated by dark, jagged rocks. The middle ground shows the blue sea meeting the shore. In the background, a clear sky meets a distant horizon. The overall tone is bright and clear.

**Quatre essais majeurs contrôlés en simple aveugle ayant inclus chacun au moins 300 personnes sur une durée de suivi supérieure à 1 an montrent une réduction franche et significative de la mortalité cardiovasculaire en situation de prévention secondaire.**



**L'ensemble des travaux suggère que la supplémentation en oméga 3 peut avoir un effet bénéfique sur la santé cardiovasculaire en prévention secondaire.**

**Et aussi en prévention primaire  
(étude hollandaise).**



**Les acides gras oméga 3 peuvent ils clamer un effet bénéfique par rapport aux maladies cardiovasculaires ? oui**

**Si oui, y'a t'il besoin, aujourd'hui de consommer plus d 'AGPI en omega 3 ?**

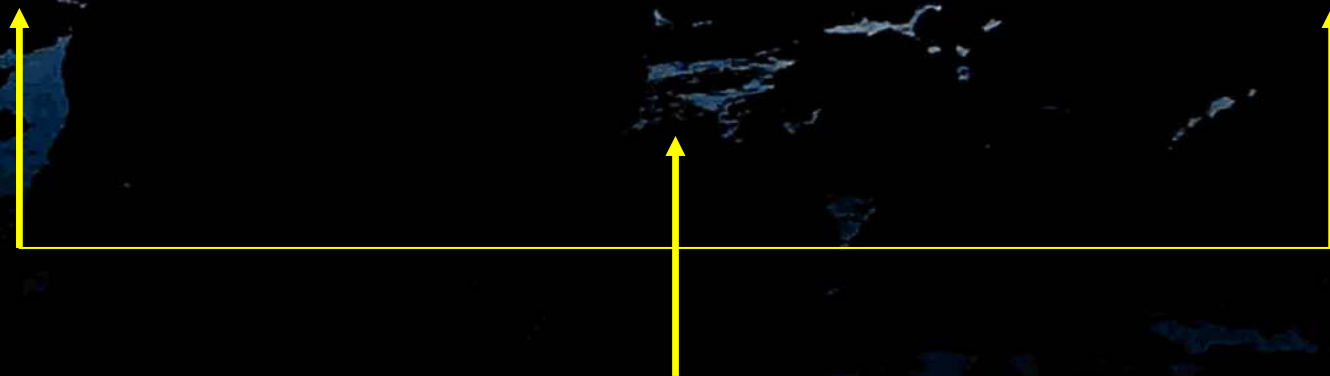
**Si oui, comment faut il faire.**

# Y'a t'il besoin aujourd'hui de consommer plus d'AGPI en omega 3

**besoins**

**vs**

**apports**



# Les besoins en AGPI oméga 3 :

**ANC de 2001**



# Les apports en AGPI oméga 3 :



**INCA**



**SUVIMAX**

**etc...**



# Les apports en AGPI oméga 3 :



**Problèmes méthodologiques**

**Bases de données**

**Méconnaissance de l'impact des  
traitements thermiques**

**Dénominations imparfaites**

## Les apports en AGPI oméga 3 :



**Apports moyens en acide alpha-linolénique très faibles, compris entre 0,10 et 0,20 g/jour,**

**Apports moyens en acide linoléique nettement plus élevés, compris généralement entre 1 et 2 g/j.**

**Rapports acide linoléique / acide alphalinolénique trop élevés, en moyenne supérieurs à 10**

# Les apports en AGPI oméga 3 :

A photograph of a rocky coastline with the ocean in the background. The sky is clear and blue, and the water is a deep blue. The rocks are dark and jagged, with some white foam from the waves. The overall scene is serene and natural.

**Apports moyens en DHA et EPA très difficiles à apprécier mais en tout état de cause inférieurs aux ANC de 2001**



**Les apports en oméga 3 sont insuffisants.**

**« Il apparaît donc qu'une politique visant à accroître le niveau des apports en acides gras oméga 3 dans la population française est souhaitable. »**



**Les acides gras oméga 3 peuvent ils clamer un effet bénéfique par rapport aux maladies cardiovasculaires ?**

**Si oui, y'a t'il besoin, aujourd'hui de consommer plus d 'AGPI en omega 3 ?**

**Si oui, comment faut il faire.**



**L'augmentation des apports en acides gras oméga 3 peut être envisagée selon deux modalités :**

- soit à travers l'opportunité d'enrichissement de certains aliments**
- soit à travers une promotion de la consommation d'aliments naturellement riches**

# L'enrichissement de certains aliments

o enrichissement indirect via l'utilisation de graines de lin en alimentation animale



o enrichissement direct via l'utilisation d'ingrédients riches en acides gras oméga 3 (huile de poisson)



# La promotion de la consommation d'aliments naturellement riches

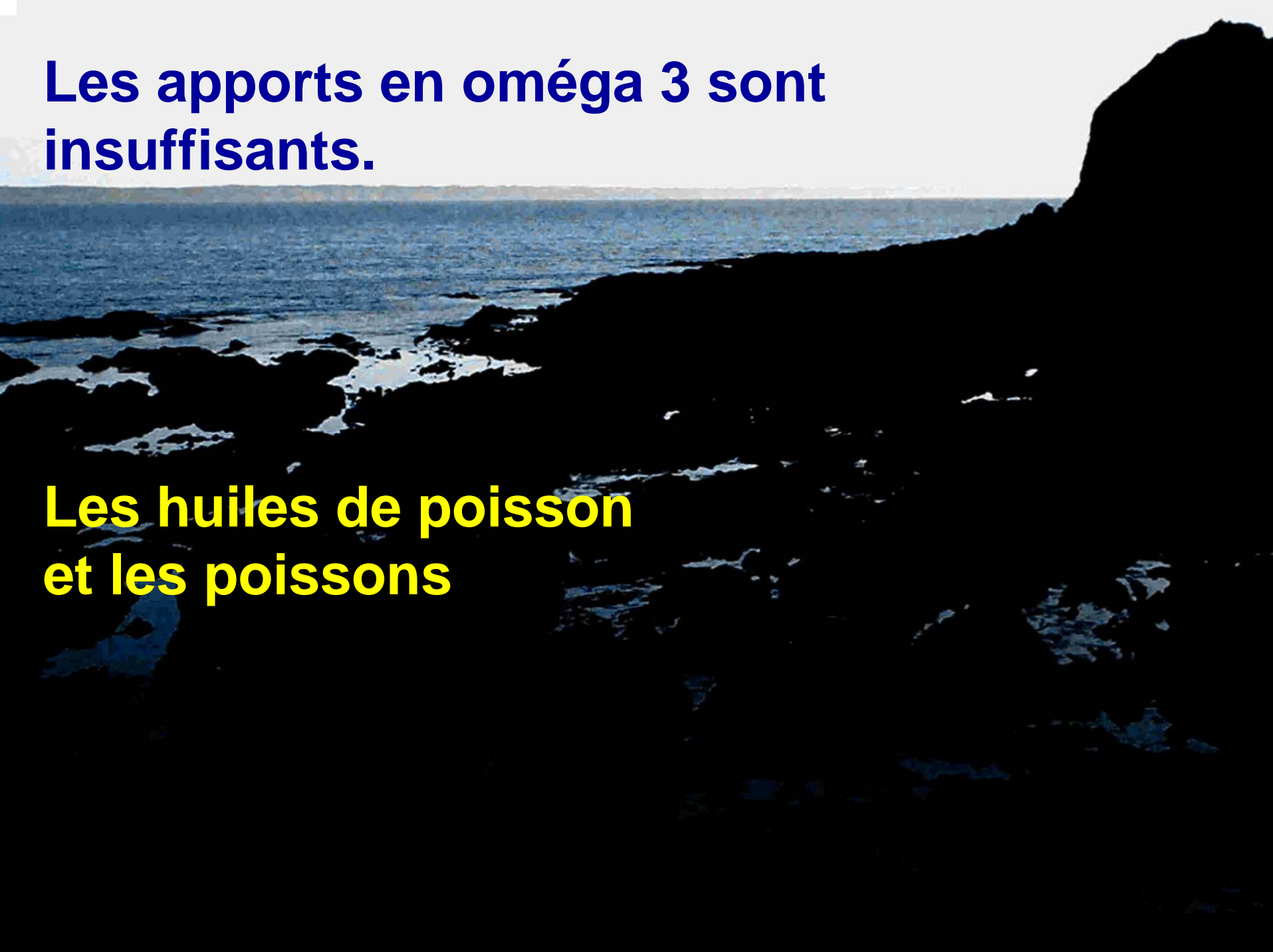
o augmentation des apports en acide alpha-linolénique par une consommation accrue d'huiles de colza ou de soja

o augmentation de la consommation des acides gras polyinsaturés oméga 3 à longue chaîne (EPA et DHA) par une consommation accrue de poissons



**Les apports en oméga 3 sont  
insuffisants.**

**Les huiles de poisson  
et les poissons**



# Les huiles de poisson



**peu appréciées  
complément alimentaire**

# Les poissons

## Sources d'acides gras oméga 3 à 18 atomes de carbone et plus

	Rapport C18:2/ C18:3	AGPI** /AGS	% C18:3 dans les AG	% C18:3 dans le produit (g/100 g)	Densité nutritionnelle AG $\omega$ 3 mg/100 kcal	% de l'ANC ALA pour 100 g
ANC ALA (homme adulte)* : 2 g.j <sup>-1</sup>	5	0,615	2,5	-	90 à 100	
Lait maternel	5,7	0,21	≈ 1	-		
<i>Matières grasses</i>						
Saindoux	9	0,23	≈ 1	≈ 1	≈ 100	≈ 50
Suif de bœuf	1	0,1	2	2	220	100
Suif de mouton	0,7	0,03	0,2	0,2	20	10
Beurre	1,2	0,02	≈ 1	≈ 1	≈ 133	≈ 50
<i>Viandes</i>						
Cheval	0,57	0,87	16	0,1 à 0,8	247	5 à 40
Lapin	4,9	0,64	4	0,02 à 0,2	200	1 à 10
Poulet	6,3	0,84	3	0,02 à 0,2	75	1 à 10
Canard	9,8	0,66	2	0,01 à 0,2	150	0,5 à 10
<i>Huiles</i>						
Colza	1,9	4,6	11	10	1100	500
Soja	6,7	4,1	8	7	800	350
Noix	4,4	4,6	13	12	1300	600
Lin***	0,24	7,4	60	54	6000	2700
Olive	9	0,67	1	1	100	50
autres	> 50	> 2	≤ 1	≤ 1	---	≤ 50



# Les poissons

## Sources d'acides gras oméga 3 à 20 atomes de carbone et plus

	$\omega 6/\omega 3^{(*)}$	AGPI/AGS	% $\omega 3$ dans les AG	% $\omega 3$ dans le produit (g/100 g)	$\omega 3 \times 10$ dans le produit (**)	% AA(***) dans les AG	% EPA dans les AG	% DPA dans les AG	% DHA dans les AG	Densité nutritionnelle (en DHA) mg/100 kcal	% de l'ANC DHA pour 100 g
ANC DHA (homme adulte) : 0,12 g/j	5	0,641	0,15	-	-	-	-	-	-	5,5	-
Lait maternel humain	9,5	0,22	1,2	0,05	0,5	0,5	0,2	0,2	0,3	9	1 à 5
<b>Poissons</b>											
Anchois	0,48	1,1	32	1,4	14	0,4	18	1,5	11	1400	400
Baudroie	1,12	1,86	50	0,27	52,7	3,6	8	1	34	415	150
Hareng	0,7	0,39	22	1,6	16	0,4	13	1	7	687	425
Perche	0,19	1,9	43	0,8	8	7,4	11	2	26	425	400
Sardine	0,7	1,5	35	1,6	16	1,3	17	2	13	1350	460
Saumon	0,37	2,8	35	1,4	14	1,7	5	5	17	2360	570
Truite	0,35	1,3	26	0,7	7	0,5	7	1	9	690	200
<b>Huiles</b>											
Foie de morue	1,1	1,5	25	23	-	0,5	13	1	11	2500	8400
Menhaden	0,65	0,78	24	22	-	2	13	2	7	2500	5300
Thon	0,1	1,5	42	38	-	2	6	2	30	4200	22600

