



Parcours**Jouvence**

Accédez à la Supra-Santé avec le Dr Schmitz

Les oméga 3 contre l'athérosclérose

Les oméga 3 contre l'athérosclérose

Je parle souvent des oméga 3, mais cette fois, nous allons les voir dans la perspective d'une bonne santé cardiovasculaire.

Définition des oméga 3

- Ce sont **des acides gras polyinsaturés**, essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.
- Ils sont **naturellement présents dans notre corps**, cependant, nous n'avons pas la capacité de tous les fabriquer, d'où l'importance de les recevoir par l'alimentation ou en complément nutritionnel.
- Retenez bien qu'on ne peut pas les synthétiser, ou en tout cas en très faible quantité.

On va donc les obtenir nécessairement par l'alimentation, et particulièrement dans **les huiles de poissons gras** comme le maquereau, la sardine, l'anchois ou le hareng. On en trouve aussi **dans des graines, dans des noix, dans le colza, dans le lin.**

Il existe principalement 3 formes d'oméga 3 :

- **Acide alpha-linolénique (ALA)** : particulièrement dans les végétaux ;
- **Acide gras eicosapentaénoïque (EPA)** : produits issus de la mer ;
- **Acide gras docosahexaénoïque (DHA)** : produits issus de la mer.

Utilité des oméga 3

- Dans l'organisme, les oméga 3 s'associent aux membranes cellulaires. C'est un **composant essentiel des membranes cellulaires**. Ils contribuent à maintenir une bonne fluidité de ces membranes cellulaires, ce qui va favoriser les échanges entre les cellules et leur bon fonctionnement.
- De plus, ces acides gras jouent un rôle clé dans **la régulation des processus inflammatoires**, avec un impact sur la sphère cardiovasculaire. De plus en plus d'études montrent que de fortes doses d'oméga 3 favorisent **la santé cardiovasculaire**.

Ce que disent les études

Une étude a mis en évidence la capacité des fortes doses d'acides gras oméga 3 (4 g d'EPA) à favoriser **la santé cardiovasculaire**. L'essai avait inclus plus de 8000 patients qui souffraient de problèmes cardiovasculaires, de diabète, ou qui présentaient des taux anormaux de triglycérides et de cholestérol dans le sang.

Parmi les résultats notables, on observait **une baisse de la mortalité cardiovasculaire** chez ceux qui ont pris 2 × 2 g d'EPA par jour, par rapport au groupe placebo qui n'avait rien pris. Les bénéfices des hautes doses d'EPA dans cette expérience étaient très nets sur les paramètres cardiovasculaires, alors que des études avec de faibles doses d'oméga 3 (moins de 1 g par jour) n'ont pas montré un tel effet.

Comment peut-on essayer d'expliquer ces mécanismes protecteurs au niveau cardiovasculaire ?

Il existe **un lien entre les oméga 3 et l'athérosclérose**. C'est une maladie inflammatoire chronique dans laquelle des plaques d'athérome se forment dans vos artères et endommagent ainsi vos parois vasculaires. Ces plaques bouchent les vaisseaux et risquent de se rompre, avec des conséquences parfois fatales : angine de poitrine, infarctus du myocarde, AVC. Ce sont des troubles dus à des artères bouchées.

Pour prévenir ces accidents cardiovasculaires graves, une possibilité consiste à **réduire l'inflammation chronique**. C'est ce qui justifie l'utilisation de ces fameux oméga 3, en raison de leurs propriétés anti-inflammatoires. En effet, les acides gras oméga 3, et particulièrement l'EPA et le DHA, permettent la formation de résolvines, qui sont des molécules dérivées des acides gras, et qui sont de puissants anti-inflammatoires.

La calcification des artères est aussi un processus pathologique qui se produit lorsque des cristaux de phosphate de calcium s'accumulent dans la paroi des vaisseaux sanguins, les rendant plus rigides. Ces dépôts conduisent à une

inflammation et à un rétrécissement du diamètre des artères, ce qui gêne la circulation sanguine. Le passage du sang dans le vaisseau risque même d'être complètement empêché.

Première cause de décès en France

Pour rappel, en France, les maladies cardiovasculaires représentent la 2^e cause de décès chez les hommes et la première chez les femmes, d'où l'importance de trouver des moyens efficaces pour empêcher cette calcification artérielle.

La prise de fortes doses

Pour empêcher la progression des plaques dans les artères, les chercheurs ont cherché dans des bases de données les essais cliniques de plus de 6 mois, qui utilisaient de fortes doses d'oméga 3, c'est-à-dire plus de 3 g par jour, avec une pureté d'au moins 90 %. Les participants souffraient de maladies coronariennes, de maladies du foie gras ou de diabète de type 2. Dans 4 études, ils prenaient des statines.

Les résultats compilés dans toutes ces études indiquent que **la prise de fortes doses d'oméga 3 ralentit la progression de l'athérosclérose.**

Par exemple, concernant les artères coronaires, 3 études sur 4 montrent une réduction significative des plaques d'athérome. Divers travaux comme ceux

cités ici suggèrent que l'EPA seul, sans le DHA, réduit de manière significative les problèmes cardiovasculaires et ralentit l'athérosclérose.

- Vous l'avez compris, si vous voulez faire de la bonne prévention cardiovasculaire, c'est très facile : **consommez des oméga 3 (poissons gras, huile de lin, huile de périlla, huile de colza)**. Tout cela est riche en oméga 3 !
- Si vous voulez faire de la prévention cardiovasculaire, la dose est importante : **il faut plus de 3 g par jour pour limiter les accidents cardiovasculaires, surtout dans une population à risque**. En pratique, il faut donc faire attention aux dosages indiqués sur les étiquettes des compléments alimentaires d'oméga 3, car la plupart des gélules contiennent entre 250 mg et 500 mg d'acides gras EPA et DHA. Avec ces produits, il faut donc consommer 6 à 12 gélules par jour minimum pour obtenir les effets anti-athérosclérose. À ce titre, les compléments oméga 3 sous forme liquide sont plus pratiques, car une cuillère à café en contient nettement plus.

Hautes doses d'oméga 3 : un danger ?

1. On me pose parfois la question de savoir s'il y a des risques à consommer des oméga 3 à haute dose.

Certains travaux avaient soulevé des doutes par rapport à l'innocuité des doses élevées d'oméga 3 sur différents aspects de notre santé. Les principaux sont liés à leurs effets sur la fluidification sanguine, sur le métabolisme du glucose ou

sur la fonction immunitaire. La préoccupation relative à l'influence des oméga 3 sur la coagulation sanguine trouve son origine dans des études épidémiologiques menées chez les Inuits. Le régime alimentaire de ce peuple du Groenland est particulièrement riche en poissons gras, qui leur fournit une quantité quotidienne élevée d'oméga 3 d'environ 6,5 g par jour. S'ils sont globalement mieux épargnés des maladies cardiovasculaires que les populations occidentales, les Inuits sont plus sujets aux saignements spontanés et présentent un taux de mortalité plus élevé par AVC hémorragique.

Il apparaît donc légitime de s'interroger sur l'éventuelle responsabilité de ces nutriments. **Les études ne confirment pas la responsabilité des oméga 3 dans les saignements.**

De multiples études ont été menées pour mieux comprendre les effets des oméga 3 sur la fluidification du sang. Elles ont mis en évidence que **les oméga 3 réduisent l'agrégation plaquettaire**, sans pour autant augmenter le risque de saignement, même en cas de traitement par des médicaments antithrombotiques. Une revue de la littérature scientifique indique qu'il n'y a pas de raison de cesser un traitement à base d'oméga 3 dans ce cas.

2. On me demande également si la prise d'oméga 3 avant une opération augmente le risque d'hémorragie.

On conseille généralement aux patients qui doivent se faire opérer de ne pas prendre des oméga 3 avant l'opération pour justement limiter les risques hémorragiques. **La supplémentation, en fait, n'a pas augmenté les saignements consécutifs à l'opération et les a, au contraire, atténués.** Les patients ayant pris des oméga 3 ont eu besoin d'une quantité de sang par

transfusion plus faible que les patients ayant reçu le placebo. Par ailleurs, plus le taux sanguin d'EPA et de DHA était élevé le jour de l'opération, et moins le risque de saignement était important.

Jusqu'à quelle dose peut-on se compléter en oméga 3 ?

Selon les spécialistes, **une dose de 5 g par jour** est sans danger pour la santé.

- La supplémentation à long terme en EPA et DHA combinés, jusqu'à 5 g par jour, n'augmente pas les risques de saignement spontané et n'aggrave pas les saignements chez les personnes prédisposées. Je pense par exemple à toutes les personnes qui prennent des anticoagulants ou de l'aspirine.
- La supplémentation en EPA et DHA, jusqu'à 5 g par jour, n'affecte pas le contrôle de la glycémie chez les personnes diabétiques et chez les hommes en bonne santé.
- La supplémentation n'a pas non plus d'aspect négatif sur le système immunitaire, comme on peut le lire parfois.

En fait, **il n'y a pas de risque à prendre de hautes doses d'oméga 3**. Le risque n'est pas dans la dose, mais dans le manque de qualité du produit.

Attention à la qualité du produit

En effet, les oméga 3, même fortement dosés, ne présentent pas de risques, à condition que leur **stabilité oxydative** soit garantie. Ce sont des substances fragiles, particulièrement sujettes à l'oxydation lorsqu'elles sont exposées à la lumière et à la chaleur.

- Prendre un complément alimentaire de mauvaise qualité prive non seulement des bienfaits des oméga 3, mais expose de plus à des risques pour la santé.
- Il est donc indispensable d'assurer le faible degré d'oxydation du produit que vous prenez en vous référant à **son indice TOTOX**. Ce dernier doit être le plus faible possible.

Tout cela est lié à l'oxydation des oméga 3, puisqu'il existe une différence fondamentale entre les oméga 3 du poisson et des oméga 3 en complément alimentaire. Cette différence est le fait que les oméga 3 du poisson sont dans le poisson, alors que les oméga 3 des compléments alimentaires sont dans les gélules. Cela peut prêter à sourire, mais il s'agit d'une information capitale. Les oméga 3 du poisson font partie d'un organisme vivant. Ils sont piégés dans les cellules graisseuses et les protéines, entourés d'antioxydants, à l'abri de l'air et de la lumière. **Les oméga 3 sont très fragiles et sujets à la lipopéroxydation.** Il se trouve que les acides gras oméga 3 sont des graisses particulièrement fragiles et très susceptibles de s'oxyder. Du fait de leur structure de grande taille, qui les rend instables, les oméga 3 s'oxydent dès qu'ils sont exposés à la lumière ou à la chaleur pendant un certain temps.

Cet indice TOTOX va vous rassurer par rapport au complément alimentaire que, éventuellement, vous voulez prendre, **puisque une faible valeur de l'indice TOTOX indique que l'huile a bien été préservée**. Une valeur élevée peut signaler une détérioration et une réduction de l'efficacité de l'huile. Cela fait de cet indice TOTOX un indice précieux pour garantir la qualité des compléments d'oméga 3 que vous prenez.

Pour conclure

Les oméga 3 à haute dose sont un très bon moyen de faire de la prévention cardiovasculaire, et particulièrement de cette fameuse athérosclérose.

Vous pouvez les prendre **d'origine végétale**, comme on l'a dans l'huile de lin, le périlla, le colza, mais vous pouvez aussi vous orienter vers le DHA et l'EPA que l'on trouve particulièrement dans **les poissons gras**. Vous pouvez consommer de l'huile de poisson en cuillère à soupe. C'est très facile à prendre. Si le goût est agréable, c'est que l'oxydation n'a pas fait son œuvre et que l'indice TOTOX est bon.

Si vous le prenez sous forme de complément alimentaire (capsule huileuse), assurez-vous quand même de la qualité des compléments que vous prenez, au niveau de cet **indice TOTOX** et au **niveau du dosage**.