

Le rapport oméga 6 / oméga 3 : clé de la santé au présent et en devenir

On estime en général que le rapport oméga 6 / oméga 3 dans l'alimentation occidentale (En produits standards) se situe entre 10 et 30 pour 1, alors qu'il devrait idéalement se situer au maximum à 5 pour 1, voire moins dans certaines situations et risques spécifiques.

Ce qui aggrave encore la situation, c'est que l'excès d'oméga6 empêche l'utilisation optimale des oméga 3 par l'organisme, car ils se concurrencent.

De plus, le métabolisme physiologique des oméga 3 et 6 fait appel aux mêmes enzymes (delta-désaturases), vitamines (b3, b6 C et E) et minéraux (magnésium et zinc). Un apport excessif d'oméga6 mobilise alors ces précieuses substances vitaminiques et minérales et empêche l'organisme de réaliser correctement le métabolisme des oméga 3.

Il est donc aussi important de réduire sa consommation d'oméga 6 que d'augmenter celle d'oméga 3, tout en assurant un apport optimum de vitamines B3, B6 C et E ainsi que de magnésium et de zinc.

Selon le Dr Jean-Luc BREDA, qui résume une table ronde sur le sujet au MEDEC 2004 (Quotidien du Médecin, du 29 avril 2004) : « Les populations occidentales ont en effet un déficit en acides gras libres poly-insaturés, concernant essentiellement les acides gras alpha-linoléniques (oméga 3), avec un déséquilibre entre les oméga 6 et les oméga 3. Cette situation aurait une part de responsabilité dans le taux de mortalité cardiaque et pourrait être corrigée par une alimentation adaptée. » Les mesures diététiques permettent de diminuer de 65% la mortalité cardiaque chez les patients ayant présenté un infarctus du myocarde, particulièrement en diminuant le risque de mort subite. Tels sont les résultats de l'Etude de Lyon obtenus après 27 mois d'un régime alimentaire de type méditerranéen.. »

Améliorer sa qualité de vie, sa forme, sa longévité et prévenir « simplement » un bon nombre d'affectations chronologiques modernes aussi différentes que les rhumatismes, les allergies, des maladies auto-immunes (le diabète) les maladies cardiovasculaires, certains cancers, certains troubles psychiatriques, l'éclampsie de la grossesse... c'est diminuer son rapport oméga 6 sur oméga 3 au dessous de 5 !

Le schéma ci-dessous aide à mieux comprendre les risques d'une surconsommation d'acides gras oméga 6 associés à ceux d'une sous-consommation d'oméga 3....Il illustre exactement la situation métabolique de l'immense majorité d'entre nous.

Oméga-6 / Oméga-3

