

NOTE SUR LES OMEGA 3

Les oméga-3 sont des graisses essentielles à notre équilibre. Ces acides gras polyinsaturés sont indispensables au fonctionnement de notre cœur et de notre cerveau et contribuent à la prévention de nombreuses maladies comme le cancer, le diabète ou encore l'obésité.

Idéalement, la plupart des chercheurs reconnaissent que pour optimiser notre santé nous devrions consommer environ 4 fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3. Mais dans la plupart des pays cet équilibre est loin d'être atteint et la plupart des gens consomment plutôt 20 fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3. Un déséquilibre qu'il est conseillé de corriger d'une part en diminuant la part d'oméga-6 dans l'alimentation mais surtout en augmentant l'apport en oméga-3.

Les oméga-3 sont donc à favoriser dans notre alimentation au travers un choix judicieux de nos menus.

Catherine POGGI
Diététicienne Nutritionniste
www.catherine-poggi.eu
15 bd Gouvion Saint-Cyr
75017 Paris