

# **La constellation Oméga**

**Claude Gagnon**



**Deuxième année  
Mars 2006**

## La constellation Oméga

On peut comparer la venue des suppléments nutritionnels oméga à une constellation. Les différents types de gras que l'on nomme respectivement oméga 3, 6 et 9 sont apparus quasi-simultanément dans le ciel récent de notre paysage de santé. Et, telles les constellations qui apparaissent subitement au fond du ciel étoilé, les oméga ont émergé tout récemment dans notre horizon et ont suscité un grand intérêt chez les scientifiques et dans la population en général. La majorité des encyclopédies de vitamines, même les plus récentes, ne traitent pas encore des oméga. Par contre, de multiples ouvrages et sites internet offrent désormais une documentation qui n'est pas toujours cohérente ou fiable. Bref, le phénomène oméga n'en est qu'à son début et notre science des vertus réelles de ces substances réhabilitées est dans son premier babil.

Il y a quelques années seulement, nous avons une bien mauvaise représentation des graisses, appelées lipides, qui composent une trop grande partie de notre alimentation. Or, ces graisses, une fois digérées par nos enzymes, se transforment en acides gras qui jouent un rôle positif non seulement pour le stockage de notre énergie mais aussi dans le bon fonctionnement de plusieurs processus métaboliques. On classe habituellement ces acides gras en trois familles : saturés, mono insaturés et poly insaturés. Les oméga-3 et oméga-6 sont des gras poly insaturés, les oméga-9 appartiennent aux gras mono insaturés. Les similitudes s'arrêtent ici; une brève description permettra d'avoir une vue sommaire sur l'apport distinct de chacun de ces trois types de gras dans le microcosme de notre corps vivant.

### Oméga-3

Aujourd'hui, il y a un consensus scientifique fort sur le rôle des acides gras oméga-3 dans « la construction et l'entretien du cerveau et du système nerveux »<sup>1</sup>. Ces acides gras de type 3 se retrouvent dans certaines substances végétales (graines de lin, noix, soya) et dans l'huile de certaines espèces de poissons vivant en eau froide (saumon, flétan, maquereau, sardine, hareng). La consommation de l'huile de ces poissons et de la graine de lin est désormais recherchée soit dans la consommation fraîche de ces mêmes animaux et végétaux ou dans des gélules contenant la précieuse graisse.

Certains ethnologues ont rapidement fait le lien entre cette récente découverte du bienfait des oméga-3 sur le cerveau et le système nerveux avec l'antique dicton populaire qui veut que la consommation de poisson rende intelligent. À cet effet, s'ajoute le fait que le lait humain soit le seul autre porteur massif d'oméga-3 que le sont les huiles de poissons : « certains chercheurs expliquent cette similitude par

---

<sup>1</sup> <http://biogassendi.ifrance.com/biogassendi/acidegras.htm>

des origines probablement communes unissant l'homme aux cétacés. D'autres phénomènes confirment ce lien de parenté : volume comparable du cerveau, absence de poils, couche grasseuse sous la peau, réflexe émotif lacrymal. »<sup>2</sup>

## Oméga-6

Le gras oméga-6 est, comme l'oméga-3, un gras poly insaturé. Ce gras indispensable est présent dans le maïs, le raisin, l'arachide et la viande<sup>3</sup>. Or, étant donné notre surconsommation de viande par rapport à ce qu'il devrait en être, nous emmagasinons nécessairement beaucoup trop d'oméga-6.

Dans cette perspective, on sait depuis peu que le déséquilibre entre une trop grande quantité d'oméga-6 par rapport aux oméga-3 provoquerait l'apparition de certaines maladies et plus particulièrement de type cardio-vasculaire<sup>4</sup>. Et c'est précisément dans ce déséquilibre entre oméga-6/oméga-3 que résiderait l'apparition de plusieurs genres de maladies : cardio-vasculaire, certes, mais aussi cancer, asthme et rhumatisme<sup>5</sup>. Les nutritionnistes sont unanimes à prescrire un correctif dans le rapport des deux types de graisse. Il faut augmenter substantiellement notre consommation d'oméga-3 pour modifier la proportion des deux gras. Il est clair qu'une simple substitution d'aliments est peu réaliste et suffisante. D'où la vogue récente de consommation de la graine de lin et de l'huile de poisson d'eau froide.

## Oméga-9

Les acides gras oméga-9 sont mono insaturés. Leur fonctionnement diffère des oméga-3 et 6. Et leur finalité aussi. Les oméga-9 sont en effet au cœur de la réponse que les chercheurs trouvèrent pour expliquer les bienfaits du régime méditerranéen. C'est la recherche d'Ansel Keys, menée dans sept pays dans les années 70, qui mit à jour les multiples bienfaits du régime méditerranéen, et notamment la prévention des accidents cardio-vasculaires<sup>6</sup>. Or, dans les racines profondes de ce régime, il y avait les bioflavonoïdes de même que les oméga-9.

La découverte de Keys, devenue célèbre, fut ensuite confirmée par plusieurs chercheurs et, aujourd'hui, « dans l'état actuel de la recherche, les experts estiment qu'un régime alimentaire riche en acides gras mono insaturés pourrait contribuer à réduire le risque de souffrir de troubles cardiovasculaires »<sup>7</sup>. Certes, le corps peut produire lui-même les oméga-9 à partir de plusieurs aliments dont les huiles, les noix et les avocats. Mais encore

---

<sup>2</sup> *Idem.*

<sup>3</sup> <http://fr.wikipedia.org/wiki/Om%C3%A9ga-6>

<sup>4</sup> *Idem.*

<sup>5</sup> [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list\\_uids=12442909&dopt=Abstract](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=12442909&dopt=Abstract)

<sup>6</sup> Site web consacré exclusivement aux oméga-9 :

[http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=acides\\_gras\\_omega-9\\_ps](http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=acides_gras_omega-9_ps)

<sup>7</sup> *Idem.*

faut-il consommer suffisamment et régulièrement les aliments-ressources pour pouvoir en extraire les oméga-9. Ici encore, la supplémentation ne semble pas absolument superflue.

## L'équilibre cosmique des constellations

Les constellations se maintiennent, se déploient ou se rétrécissent par la force de gravité. C'est l'équilibre de la force de gravité qui maintient la structure. Il en va de même de notre consommation de gras, qui ne doit surtout pas être diminuée. L'erreur a déjà été faite par la communauté scientifique. « Dans la seconde moitié du XX<sup>e</sup> siècle, notamment en Amérique du Nord, on a déclaré la guerre aux gras alimentaires, les rendant responsables de nombreux maux, entre autres les troubles cardiovasculaires et le cancer. En une trentaine d'années, à force de rechercher des aliments à faible teneur en gras, le Nord-Américain moyen a substantiellement diminué la part qu'occupaient les corps gras dans son alimentation. Aujourd'hui, on doit cependant reconnaître que cette guerre aux gras n'a eu aucun effet appréciable sur la prévalence des maladies cardiovasculaires et du cancer<sup>8</sup>. Il ne faut donc pas diminuer les gras mais les rééquilibrer le plus possible.

Nous savons déjà que le déséquilibre entre les oméga-6 et 3 est générateur de plusieurs syndromes. Par ailleurs, la pauvreté de notre palette alimentaire quotidienne permet de jeter un doute sur notre consommation suffisante d'oméga-9. Nous pouvons donc légitimement nous suppléer en gras-3 et gras-9 ou encore adopter les suppléments combinés des trois gras afin de pouvoir construire une base saine et suffisante pour maintenir l'équilibre des gras dans notre métabolisme.

Notre corps a besoin d'un équilibre précis entre les trois familles de gras. Or, cet équilibre est menacé dans notre culture alimentaire. Nous ne pouvons éviter la déduction suivante : l'équilibre des trois oméga et leurs bienfaits multiples sur le corps et le cerveau nécessite que nous quittions d'abord les constellations de la « mal bouffe » et de la boulimie carnivore.

Claude Gagnon

---

<sup>8</sup> Idem.