

Lire et interpréter les étiquettes pour une alimentation équilibrée en acides gras

Michel Duru INRA (michel.duru@inra.fr)

Pourquoi

De nombreuses études épidémiologiques et essais cliniques montrent qu'une insuffisance en oméga 3 et un excès d'oméga 6 contribuent au déclenchement/ développement de nombreuses maladies chroniques : maladies cardiovasculaires, arthrites, Alzheimer, certains cancers, certaines formes de dépressions et d'obésité...

La consommation moyenne actuelle en ces acides gras est très éloignée des recommandations établies. Pour l'acide alpha-linolénique (ALA), principal oméga 3, la consommation moyenne est de 0,9g/jour au lieu des 1,8 recommandés. Celles des omégas 3 à très longue chaîne, les acides docosaheptaénoïque (DHA) et eicosapentaénoïque (EPA), la consommation journalière est d'environ 250mg/j au lieu de 500 recommandés. En outre, l'apport en oméga 6 (acide linoléique : LA) est souvent en excès si bien que le ratio oméga 6/oméga 3 est de 10 en moyenne actuellement au lieu de 4 recommandé.

L'objectif est donc d'augmenter la part dans la ration alimentaire des omégas 3 et de réduire celle des oméga 6. Ces équilibres sont tout particulièrement importants à respecter **durant la grossesse et l'enfance** (le DHA et l'EPA rentrent dans la constitution des cellules nerveuses) et le **troisième âge** (moins d'enzymes pour convertir l'acide alpha-linolénique en DHA et EPA).

A savoir pour choisir ses aliments

Les principales sources d'acides gras sont les huiles, les produits animaux, ainsi que les poissons et crustacés. Mais toutes les huiles, les laits, viandes et poissons ne se valent pas pour leur composition en omégas- 6 et 3. En effet, la composition en omégas-6 et 3 des produits animaux, de même que celle des poissons d'élevage, est très dépendante de leur alimentation. C'est la raison pour laquelle des précisions sont données ci-dessous pour choisir des produits dont le mode d'alimentation est favorable à un bon équilibre en acides gras. **En très résumé**, lorsque les animaux sont alimentés à l'herbe (vaches, brebis..) ou bien où l'herbe contribue à l'alimentation (porcs, volailles), les produits animaux (lait, viande, œuf) sont équilibrants (ratio oméga 6/oméga 3 voisin ou inférieur à 4), alors que pour une alimentation à base de maïs et de soja, sans pâturage, le ratio oméga 6/oméga 3 est supérieur à 4. Pour les huiles de consommation courante, celle de tournesol est la plus déséquilibrante (66% d'oméga 6 et pas d'oméga 3) et celle de colza la plus équilibrante (ratio oméga 6/oméga 3 inférieur à 3). **Les DHA et EPA qui semblent les plus importants pour la santé se trouvent essentiellement dans les petits poissons gras, certains œufs (ceux pour lesquels l'alimentation des poules incorpore du lin) ; leur fabrication par nos propres enzymes suppose de réduire les omégas-6, d'où certains aliments à éviter le plus possible.**

D'un point de vue pratique : nous avons défini 4 classes d'aliments : prioritaire ; bon si ; à éviter ; à éviter le plus possible. Nous avons aussi indiqué des spécifications pour le choix et l'utilisation des produits dans la mesure où la lecture de l'étiquette ne suffit pas toujours pour choisir les bons produits, en particulier les produits animaux.

Ne pas oublier aussi de faire la part belle aux fruits, légumes secs, noix etc...riches en vitamine E qui booste la valorisation des oméga 3. Les noix ont une composition équilibrée (oméga 6/oméga 3= 4).

Les propositions de recommandations faites ci-dessous (à consommer absolument vs éviter le plus possible) ont été établies sur la base de résultats scientifiques récents disponibles auprès de M Duru. Elles sont susceptibles d'être révisées avec les avancées de la science.

Choix	Catégorie de produits	Type de produit	Pourquoi	Spécifications pour choix et ou utilisation
A privilégier	Huiles végétales	Lin (graine à broyer ou huile)	Très riche en oméga 3 (ALA)	A broyer juste avant utilisation pour éviter l'oxydation et éventuellement à cuire façon porridge
		Huile de colza	riche en oméga 3 (ALA)	Possibilité de mélanger à l'huile d'olive pour le goût
	Petits poissons gras	sardine, maquereau, hareng...	riche en EPA et DHA et irremplaçables	Au naturel, surtout pas à l'huile de tournesol
Bon, mais si certaines caractéristiques du produit ou spécifications sont présentes	Œufs	Œufs labellisés BBC	Bien plus riches en oméga 3 que les œufs standards	Mention du label BBC
	Laitages non allégés en MG	Fromage, beurre, crème : produits bio et fromages AOP issus d'élevage sans ensilage de maïs	Probabilité élevée d'une alimentation à l'herbe (riches en oméga 3) pour le bio ou spécifiée dans le cahier des charges pour certaines AOP	La plupart des fromages au lait cru exclut les ensilages pour des raisons sanitaires ; notez que de nombreux fromages AOP sont au lait cru.
	Viande rouge	Viande issue d'animaux engrainés à l'herbe ou label BBC	Plus riches en oméga 3 par rapport aux régimes conventionnels	Privilégier les races à viande : limousine, charolaise, ou des AOC comme « bœuf de Charolles » ou « Fleur d'Aubrac » ; Bœuf d'herbe **
	Viandes blanches (poulet ; porc)	Produits bio car un minimum de distribution de fourrages est une obligation réglementaire ou Label BBC	Plus riche en oméga 3 par rapport aux régimes conventionnels	
Effet neutre	Laitages pauvres en MG	Yaourts allégés, bio	Si peu de MG, moins d'impact des oméga 6	De préférence bio (plus d'herbe dans aliment bétail)
	Huiles	Olive	peu d'oméga 3 mais apporte des oméga 9 et est intéressante pour le goût	

A limiter	Produits animaux (viande, lait, œufs) sans label ou sans spécification du mode d'alimentation	Modes d'alimentation inconnus	Produits plus pauvres en omégas 3 que ceux issus d'une alimentation à l'herbe ou ayant le label BBC ; Laitages trop riches en omégas 6 donc déséquilibrants	Diminuer la consommation de viande rouge et de produits laitiers « bas de gamme et trop gras » (impact environnementaux élevés en plus d'impact santé)
	Huiles mélangées	Huiles dites équilibrées lorsque utilisées en assaisonnement	Huile équilibrée mais pas équilibrante	Préférer le colza, huile équilibrante, pour l'assaisonnement
	Gros poissons gras*	saumon, thon	Riches en omégas 3	Risque de métaux lourds
A éviter	Huiles (et produits dérivés comme les mayonnaises)	Produits à base d'huiles de tournesol non oléique et de maïs	Trop riches en omégas 6, dénués d'omégas 3	Ces huiles sont souvent « cachées » dans nombre de plats préparés (mention vague: «huile végétale») et dans certaines conserves.

BBC : Bleu Blanc Cœur

MG : matières grasses

* probabilité d'avoir des concentrations en métaux lourds plus grande que pour les petits poissons gras

** exemple : <http://www.leboeufdherbe.fr/blog/3-fois-plus-d-omega-3-dans-la-viande-de-boeuf-d-herbe-n4>

BBC : Bleu Blanc Cœur

MG : matières grasses

ALA : acide alpha-linolénique

Pour en savoir plus, voir site : Pour une agriculture positive

<http://positiveagriculture.pe.hu>

Autres articles sur le sujet

Faut-il encore manger de la viande ?

Peut on savoir si l'alimentation des animaux permet d'atteindre une bonne composition en acides gras ?

Tous les aliments et régimes alimentaires se valent ils pour leur impact environnemental ?

Articles en cours

Pourquoi une alimentation équilibrée en omégas 3 et 6 est elle très importante pour la santé à tous les stades de la vie ?

Que penser du bio ?