



# PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

## Oméga-3: les fritures sont à éviter

**L**es poissons gras (saumon, sardine, maquereau) contiennent des quantités importantes d'acides gras oméga-3, des gras de plus en plus reconnus pour leurs effets positifs sur la santé en général.

Cependant, il faut porter une attention particulière à la manière de préparer ces poissons pour préserver au maximum leurs propriétés bénéfiques.

Les oméga-3 sont des gras essentiels que nous sommes incapables de fabriquer par nous-mêmes et qui doivent donc provenir de notre alimentation.

Contrairement à d'autres types de gras qui sont très répandus dans nos aliments, les sources alimentaires d'oméga-3 sont beaucoup moins nombreuses et il est important de bien les connaître si on

veut obtenir un apport adéquat de ces gras importants.

**Nul besoin de friture compliquée pour apprêter les poissons**

### ORIGINE VÉGÉTALE

Ces oméga-3 à courte chaîne se retrouvent principalement dans les graines de lin, les graines de chia ainsi que dans certaines noix (noix de Gre-

noble en particulier). Ces oméga-3 d'origine végétale exercent plusieurs fonctions bénéfiques sur l'organisme, notamment par leur action anti-inflammatoire. Par exemple, les personnes qui ont une alimentation riche en ces gras ont un risque beaucoup plus faible de souffrir de maladies cardiovasculaires<sup>(1)</sup>.

### ORIGINE ANIMALE

Les acides eicosapentanoïque (EPA) et docosahexanoïque (DHA) sont les principaux acides gras de la famille des oméga-3 à longue chaîne. On les retrouve principalement dans les poissons gras – saumon, sardine, maquereau (voir l'encadré ci-dessous). Cependant, contrairement à ce que l'on croit souvent, les fruits de mer (crevettes, pétoncles, etc.) contiennent des quantités beaucoup plus faibles de EPA et de DHA et ne peuvent être considérés comme de bonnes sources d'oméga-3.

Il est important de bien choisir les



PHOTO LE JOURNAL

■ Les oméga-3 sont très fragiles et peuvent être rapidement détruits par certains procédés de cuisson à très haute température comme la friture.

meilleures sources d'oméga-3 à longue chaîne, car un nombre impressionnant d'études ont démontré que ces gras ont des effets protecteurs contre divers désordres, notamment les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'arthrite rhumatoïde, la perte des fonctions cognitives ainsi que certains types de cancer (sein, côlon).

D'ailleurs, la faible prévalence des maladies cardiovasculaires observées chez certaines populations, comme les Inuits ou les Japonais, est en grande partie liée leur consommation élevée de poisson ou de mammifères marins (et par le fait même

d'oméga-3 à longue chaîne).

Par exemple, les Japonais absorbent en moyenne près de 1 g de EPA et de DHA par jour, et leur taux de mortalité par maladie coronarienne est près de 90 % plus faible que celui des habitants des régions où on mange peu de poissons, notamment l'Amérique du Nord.

Selon certaines études, l'effet protecteur de ces gras peut même être observé à des quantités moins importantes: ainsi, une consommation modeste d'environ 250-500 mg de EPA et DHA par jour – ce qui équivaut à peine à une demi-portion de saumon – réduit d'environ 40 % le risque de mortalité due aux maladies du cœur<sup>(2)</sup>. Il n'y a donc aucun doute qu'une consommation accrue de poisson gras peut avoir des répercussions extraordinaires sur la santé.

### LA FRITURE RÉDUIT LES BÉNÉFICES

Si l'ajout de poissons gras au menu est une façon simple et efficace d'augmenter notre apport en oméga-3 à longue chaîne, il faut cependant garder en tête que ces gras sont très fragiles et peuvent être rapidement détruits par certains procédés de cuisson à très haute température, notamment la friture.

Par exemple, une étude récente<sup>(3)</sup> a montré que les personnes qui consommaient deux portions par semaine de poissons gras cuits de façon traditionnelle avaient un niveau sanguin d'oméga-3 deux fois plus élevé que celles qui ne consommaient pas de poisson.

Par contre, chez les personnes qui

consommaient ces poissons sous forme de friture, on ne dénotait aucune augmentation de leur taux sanguin d'oméga-3. Il semble donc que la friture provoque une dégradation de ces gras et réduit du même coup les bénéfices associés à la consommation de poissons. Sans compter que la friture entraîne très souvent la consommation de gras excédentaire provenant de l'huile de cuisson, ce qui peut contribuer à l'excès de poids, de même que de gras trans, des gras extrêmement nocifs qui augmentent dramatiquement le risque de maladies cardiovasculaires.

On dit souvent que les choses simples sont les meilleures, et c'est sans doute vrai en ce qui concerne les aliments riches en oméga-3. Nul besoin de friture compliquée pour apprêter ces poissons! Il existe une multitude de recettes faciles qui permettent de combiner leur goût savoureux tout en tirant profit au maximum de leurs bénéfices sur la santé.

Être pressé n'est même pas une excuse: une boîte de sardines accompagnée d'un peu de pain ou d'une laitue représente sans doute l'une des façons les plus simples et les plus économiques de combiner alimentation et prévention des maladies chroniques.

<sup>(1)</sup> de Lorgeril et al. *Circulation* 1999; 99: 779-85.

<sup>(2)</sup> Mozaffarian et al. *JAMA* 2006; 296: 1885-99.

<sup>(3)</sup> Chung et al. *J. Nutr.* 2008; 138: 2422-2427.

### CONTENU EN OMÉGA-3 À LONGUE CHAÎNE DE DIVERSES ESPÈCES MARINES

Poissons ou fruits de mer	Contenu en EPA et DHA (g/100g)
Saumon	2,15
Hareng	2,01
Sardine	2,0
Maquereau	1,85
Truite	0,98
Thon (en conserve)	0,86
Homard	0,48
Crabe	0,42
Huîtres	0,42
Crevettes	0,32
Pétoncles	0,20

Source: *Circulation* 2002; 106: 2747