



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Le rôle important des oméga-3

Les oméga-3 sont des gras essentiels dotés de nombreuses propriétés bénéfiques pour la santé. Une étude récente suggère que, en plus de leur rôle important dans le bon fonctionnement du cœur et du cerveau, ces gras pourraient également participer à la protection de notre matériel génétique et ainsi réduire les dommages associés au vieillissement.

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

Il existe deux grands types d'oméga-3 : les oméga-3 d'origine végétale à courte chaîne, trouvés principalement dans les graines de lin et certaines noix (noix de Grenoble en particulier) et les oméga-3 d'origine animale, à longue chaîne, présents presque exclusivement dans les poissons gras.

Les oméga-3 sont essentiels au maintien d'une bonne santé

Plusieurs études ont montré que les oméga-3 à longue chaîne jouent de nombreux rôles positifs dans le bon fonctionnement de notre organisme : ils sont absolument essentiels au développement du cerveau et des cellules de la rétine pendant la grossesse; ils jouent un rôle crucial dans la transmission de l'influx nerveux en favorisant une meilleure communication entre les cellules du cerveau; ils régularisent le rythme cardiaque et agissent également comme de puissantes molécules anti-inflammatoires.

Donc, même si les matières grasses ont acquis une mauvaise réputation au cours des dernières décennies, il ne faut surtout pas oublier que les gras oméga-3 sont, au contraire, absolument essentiels au maintien d'une bonne santé et qu'il faut porter une attention particulière à consommer régulièrement des aliments qui contiennent des quantités importantes de ces gras.

OMÉGA-3 ET TÉLOMÈRES

Une multitude d'études ont montré que, chez les personnes atteintes de maladies cardiovasculaires, une consommation élevée d'oméga-3 d'origine animale diminue considérablement le risque de récurrence et améliore la survie. Les données dont nous disposons actuellement indiquent que les propriétés antiarythmiques et anti-inflammatoires des gras oméga-3 jouent un rôle important dans cet effet protecteur; cependant, la diversité des cibles touchées par les oméga-3 suggère que d'autres processus pourraient également intervenir dans ces propriétés préventives.

Pour mieux comprendre les mécanismes touchés par les oméga-3, des chercheurs de l'Université de la Californie ont examiné la relation existant entre la consommation de ces gras et la longueur des télomères – des structures localisées aux extrémités de nos chromosomes qui sont considérées comme des marqueurs



PHOTO COURTOISIE

■ Pour prévenir le développement de certaines maladies, comme l'Alzheimer, il est conseillé de manger régulièrement des poissons gras, comme du saumon.

du vieillissement des cellules⁽¹⁾. En effet, la perte graduelle des télomères représente un facteur-clé dans le vieillissement de notre organisme et la présence de télomères courts reflète très souvent l'ampleur des dommages subis par une cellule et son vieillissement prématuré.

En suivant, pendant cinq ans, 608 patients ayant été victimes d'une crise cardiaque, les chercheurs ont observé que les personnes qui avaient les taux d'oméga-3 les plus élevés avaient les télomères les plus longs, alors qu'à l'inverse de faibles taux d'oméga-3 étaient associés à des télomères plus courts. Il semble donc que l'effet protecteur des oméga-3 contre les récurrences de maladies cardiaques serait lié, au moins en partie, à un ralentissement du vieillissement des cellules par la préservation des télomères.

Ces observations s'ajoutent à l'impressionnant éventail d'effets protecteurs des oméga-3 contre le développement d'un éventail de maladies chroniques, incluant la maladie d'Alzheimer et plusieurs types de cancers. Il n'y a donc aucun doute que la consommation d'un à deux repas de poisson gras par semaine, ce qui est loin d'être excessif, constitue un ajout important à nos habitudes alimentaires de façon à prévenir le développement de ces maladies.

⁽¹⁾ Farzaneh-Far et coll. Association of marine omega-3 fatty acid levels with telomeric aging in patients with coronary heart disease. *JAMA*, 2010; 303:250-7.

RECETTE ANTICANCER

GALETTES DE POISSON À LA THAÏLANDAISE

Le *nuoc-mâm* est une sauce vietnamienne à base de poissons fermentés dans du sel. Il parfume le riz, les légumes et le poisson. Son équivalent thaïlandais se nomme *nam-pla*. On peut s'en procurer dans les boutiques orientales ou spécialisées.

250 g	(1/2 lb) de poisson blanc maigre
1 c. à s.	de pâte de cari rouge
1 c. à t.	de sauce de poisson (<i>nuoc-mâm</i> ou <i>nam pla</i>)
40 g	(1/4 tasse) de haricots verts, émincés
Huile pour friture	
Brins de coriandre fraîche	

- Hacher finement le poisson.
- Dans un grand bol, mélanger le poisson avec la pâte de cari, la sauce de poisson et les haricots verts.
- Façonner des galettes ayant environ 4 cm (1 1/2 po) de diamètre et 1 cm (1/2 po) d'épaisseur.
- Chauffer l'huile à 190°C (375°F) et faire frire les galettes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- Égoutter sur du papier essuie-tout.
- Servir avec la sauce aux concombres à la thaïlandaise et garnir de brins de coriandre fraîche.

SAUCE AUX CONCOMBRES À LA THAÏLANDAISE

60 g	(1/4 tasse) de sucre
Une pincée de sel marin	
60 ml	(1/4 tasse) de vinaigre de riz
50 g	(1/4 tasse) de concombre, en très petits dés
1	petit piment fort, en fines tranches

- Dans un bol, dissoudre le sucre et le sel dans le vinaigre de riz.
- Ajouter les concombres et les piments.
- Laisser reposer quelques minutes à température ambiante avant de servir.

4 À 6 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 40 MINUTES

DIFFICULTÉ : MOYEN

Jean Vachon, chef enseignant à l'École hôtelière de la Capitale à Québec



Tiré du livre :

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.