



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Les suppléments d'oméga-3: un poisson d'avril ?



PHOTO FOTOLIA

■ Il est beaucoup plus sain d'ajouter du poisson à notre menu, car la structure des molécules des suppléments est souvent modifiée par rapport à la source d'origine.

Une des carences les plus importantes de l'alimentation moderne est celle en oméga-3. L'industrie de la transformation y a vu une opportunité d'affaires et plusieurs suppléments à base d'huile de poisson ont été mis sur le marché pour supposément pallier cette carence. Des observations récentes indiquent cependant que ces suppléments n'offrent pas les mêmes bénéfices que ceux associés à la consommation régulière de poissons gras.

Les poissons gras représentent les principales sources alimentaires des acides docosahexaénoïque (DHA) et eicosapentaénoïque (EPA), deux oméga-3 à longue chaîne qui exercent plusieurs effets positifs sur la santé. Malgré leur importance, l'alimentation moderne est gravement carencée en oméga-3 et cette lacune contribue à la forte incidence des maladies chroniques qui touchent les habitants des pays industrialisés. Deux principales raisons expliquent cette carence: 1) les oméga-3 sont des gras très fragiles, qui s'oxydent rapidement, et sont donc absents de la grande majorité des produits industriels afin d'améliorer leur durée de conservation et 2) la fausse croyance que tous les gras sont nocifs pour la santé a amené plusieurs personnes à réduire substantiellement la consommation d'aliments riches en gras, même ceux qui sont excellents pour la santé (noix, avocats, poissons).

Pour compenser ce faible apport, plusieurs industries ont développé au cours

des dernières années des suppléments d'oméga-3 fabriqués à partir d'huiles de poisson; mais est-ce que ces comprimés sont aussi efficaces et bénéfiques que les oméga-3 présents de façon naturelle dans les poissons gras?

LE POISSON RÉDUIT LA PRESSION

Des chercheurs allemands ont récemment observé que l'administration de DHA provoque un élargissement des vaisseaux sanguins et donc une baisse de la pression artérielle⁽¹⁾. Cet effet est dû à la propriété de l'oméga-3 d'interagir directement avec une protéine qui contrôle la sortie du potassium présent à l'intérieur des cellules musculaires entourant les vaisseaux sanguins. Lorsque présent dans le sang, le DHA provoque l'ouverture de ce canal (appelé Slo1), ce qui a pour effet de laisser sortir le potassium et de modifier le potentiel électrique de la cellule musculaire. La plus faible contraction qui en résulte réduit la pression exercée sur le vaisseau sanguin et, par conséquent, provoque une baisse de la tension artérielle.

Pour déterminer si le DHA des suppléments exerçait un effet similaire, les chercheurs ont étudié l'ouverture du canal potassique induit par le DHA estérifié. Cette forme de DHA est présente dans plusieurs produits commerciaux, car lors de la production industrielle des huiles de poisson, les oméga-3 sont souvent isolés à l'aide d'une réaction chimique (estérification) qui permet leur distillation et leur purification à grande échelle. Les chercheurs ont cependant observé que ces formes d'oméga-3 estérifiées ne provoquent aucune ouverture du canal potassique, ni de dimi-

nution de la pression artérielle. Pire encore, la présence de ces dérivés supprime l'effet positif du DHA qui est naturellement présent dans l'huile de poisson.

LES ALIMENTS SONT SUPÉRIEURS AUX SUPPLÉMENTS

Les suppléments ne sont pas une solution à la forte incidence de maladies chroniques associées à une mauvaise alimentation. En dépit de leur rôle essentiel dans le maintien d'une bonne santé, la carence en oméga-3 de l'alimentation moderne n'est pas un problème qui peut être résolu simplement en absorbant quelques comprimés issus de la transformation industrielle. Comme le montre cette étude, la structure des molécules présentes dans les suppléments industriels est très souvent modifiée par rapport à l'aliment d'origine et ces transformations peuvent diminuer et parfois même annuler les effets positifs de ces substances sur la santé.

Aucun comprimé n'est capable à lui seul de compenser les impacts désastreux d'une alimentation de mauvaise qualité, surtout si elle est caractérisée par des carences prononcées en végétaux et en aliments riches en gras essentiels comme les oméga-3. Au lieu de dépenser inutilement des fortunes en suppléments, pourquoi ne pas tout simplement mettre régulièrement au menu un poisson comme le saumon, la sardine ou le maquereau? Manger des aliments sains procure infiniment plus de plaisir que d'avaler quelques pilules!

⁽¹⁾ Hoshi T et coll. Omega-3 fatty acids lower blood pressure by directly activating large-conductance Ca²⁺-dependent K⁺ channels. PNAS, publié en ligne le 4 mars 2013.

RECETTE ANTICANCER

CARPACCIO DE THON ROUGE AUX AGRUMES ET QUENELLES D'AVOCAT AUX DEUX SÉSAMES

Pour faire une belle quenelle, prélevez un peu de préparation à l'avocat à l'aide d'une cuillère à soupe humide. Formez la quenelle en plaçant une deuxième cuillère à soupe sur l'avocat. Toutes les quenelles auront ainsi la même grosseur.

4 portions

250 g	(1/2 lb) de thon rouge à sushi de première qualité
1	orange
1	pamplemousse
	Tabasco
2 c. à s.	de gingembre frais
	Le jus d'un citron vert, fraîchement pressé
3 c. à s.	d'huile d'olive
2	échalotes grises, hachées finement
25 g	(3/4 tasse) de ciboulette fraîche, hachée finement
1	gros avocat mûr
4 c. à c.	(4 c. à thé) d'huile de sésame
	Graines de sésame (facultatif)
	Sel et poivre du moulin

1. À l'aide d'un couteau bien affûté, au-dessus d'un bol, peler l'orange et le pamplemousse à vif en prenant soin d'enlever complètement l'écorce et la peau blanche. Réserver le jus recueilli dans le bol. Couper les fruits en petits cubes et réserver.
2. Faire une vinaigrette en mélangeant le jus réservé avec un peu de sel, du poivre, du tabasco, le jus du gingembre (comment prélever le jus?), 1^{1/2} c. à soupe de jus de citron vert et l'huile d'olive.
3. Découper le thon en tranches très fines et les disposer autour de 4 assiettes individuelles. Saler, poivrer et arroser de vinaigrette. Parsemer d'échalotes, de ciboulette et de cubes d'agrumes.
4. Couper l'avocat en deux, retirer le noyau et prélever la chair à l'aide d'une fourchette, réduire l'avocat en purée avec le reste de jus de citron vert et l'huile de sésame. Saler, poivrer et assaisonner de tabasco au goût.
5. Former une belle quenelle d'avocat au centre des assiettes. Parsemer de graines de sésame et servir.

TEMPS DE PRÉPARATION : 40 MINUTES
DIFFICULTÉ : DIFFICILE

JEAN-LUC BOULAY, CHEF PROPRIÉTAIRE DU RESTAURANT LE SAINT-AMOUR À QUÉBEC

Tiré du livre *Cuisine avec les aliments contre le cancer*

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.