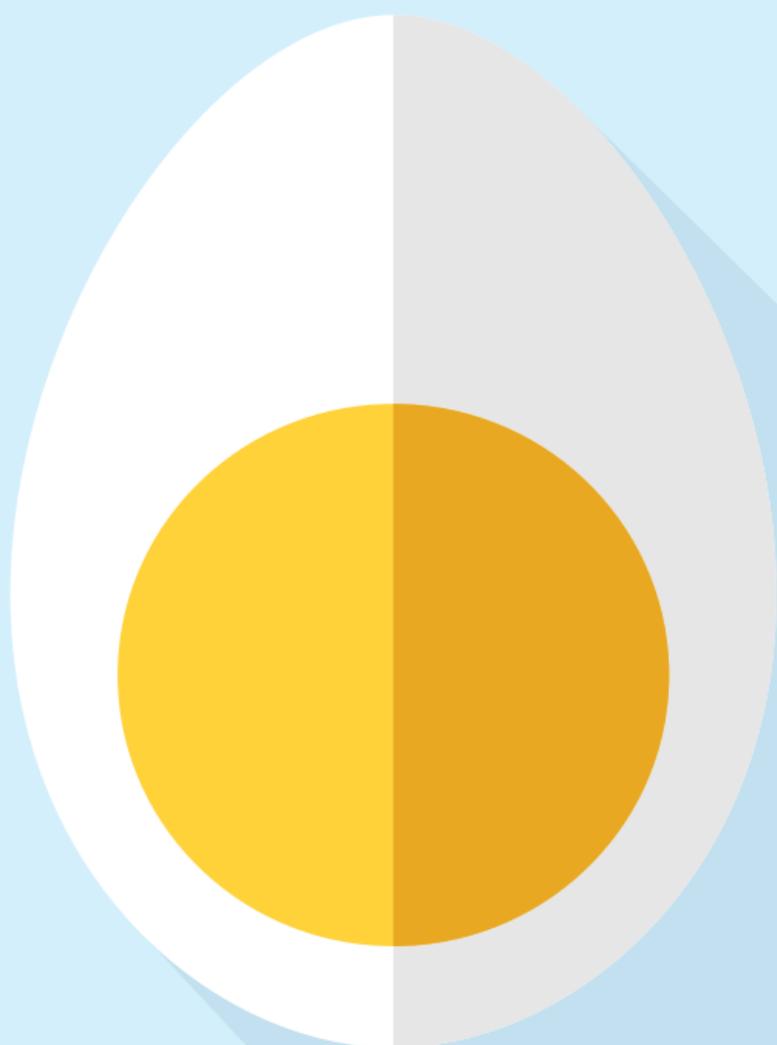


Des choix alimentaires intelligents et un mode
de vie sain pour une santé globale optimale

L'IMPORTANCE DES OMÉGA-3 DANS VOTRE ALIMENTATION



MATIÈRE À
RÉFLEXION

L'IMPORTANCE DES ACIDES GRAS OMÉGA-3

Saviez-vous que les acides gras oméga-3 sont essentiels à votre santé? Ils jouent un rôle important pour les membranes de vos cellules et peuvent contribuer à réduire l'inflammation présente dans tout votre organisme. Au cours des premières années, les acides gras oméga-3 ADH soutiennent le développement normal du cerveau, des yeux et des nerfs.¹ Ils peuvent aussi favoriser la santé des vaisseaux sanguins et protéger le cœur.^{2,3} C'est pourquoi, dans le cadre d'une alimentation saine, il est recommandé d'inclure des aliments riches en oméga-3.¹⁻⁴



QUE SONT LES ACIDES GRAS OMÉGA-3?

Les acides gras oméga-3 sont une famille d'acides gras polyinsaturés essentiels au maintien d'une bonne santé tout au long de la vie. Les acides gras oméga-3 sont présents sous trois formes principales : l'acide alpha-linolénique (ALN) à chaîne courte, l'acide eicosapentaénoïque (AEP) et l'acide docosahexaénoïque (ADH) à chaîne longue.

ACIDES GRAS OMÉGA-3

Acide alpha-linolénique (ALN)

Acide eicosapentaénoïque (AEP)

Acide docosahexaénoïque (ADH)

NOTRE APPORT EN OMÉGA-3 EST-IL SUFFISANT?

La plupart des Canadiens ont un apport adéquat en acides gras oméga-3 à chaîne courte, ALN⁵, que l'on retrouve dans les huiles végétales comme l'huile de canola et les aliments d'origine végétale comme les graines de lin et les noix. Des experts croient toutefois que de nombreux Canadiens ont une carence en AEP et ADH⁶, les acides gras oméga-3 que l'on trouve principalement dans les poissons gras.

Bien que notre organisme puisse convertir une certaine quantité d'ALN en AEP et en ADH, des études ont indiqué que la conversion en ADH était très restreinte.⁷ Il est donc particulièrement important de consommer suffisamment d'acides gras oméga-3 AEP et ADH. Les aliments enrichis d'oméga-3, comme les œufs qui contiennent des oméga-3 AEP et ADH, peuvent aider à combler vos besoins quotidiens.

LES ŒUFS – UN CHOIX NATURELLEMENT NUTRITIF

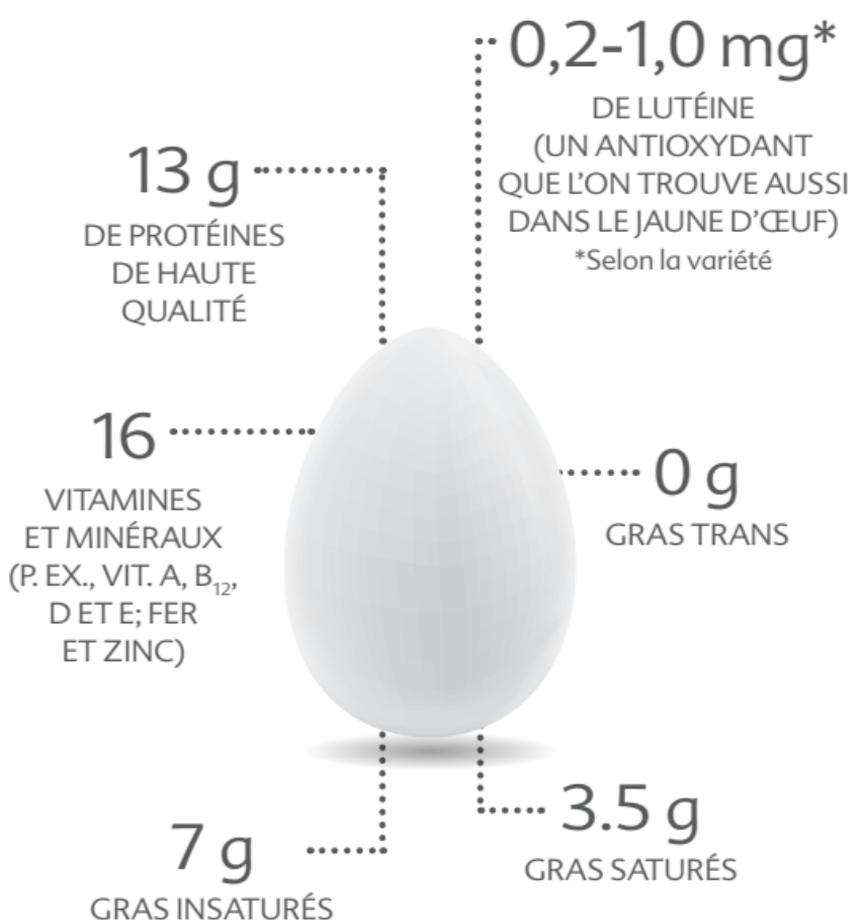
Dans le cadre d'une alimentation saine, les œufs constituent un choix naturellement nutritif.

Le Guide alimentaire canadien recommande les œufs comme source de protéines.⁸ Santé Canada considère que 2 œufs représentent une portion.

LES ŒUFS

POUR
DEUX GROS
ŒUFS,
105 g

Ne comptant que 160 calories pour 2 gros œufs, les œufs sont une excellente façon de consommer des protéines.



RECOMMANDATIONS CONCERNANT LES OMÉGA-3 AEP ET ADH

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande un apport quotidien de 250 à 2 000 mg d'acides gras oméga-3 à chaîne longue, soit l'AEP et l'ADH combinés, chez les femmes et les hommes adultes.⁴ Pour les femmes enceintes ou qui allaitent, l'OMS recommande un apport quotidien minimal de 300 mg d'AEP et ADH, comprenant au moins 200 mg d'ADH, pour favoriser la santé optimale de la mère et du bébé. Les diététistes du Canada et l'American Heart Association recommandent deux portions de poisson gras par semaine, ce qui représente un apport quotidien d'environ 500 mg d'AEP et ADH pour les adultes en santé.³

QUELS ALIMENTS CONTIENNENT DES OMÉGA-3 AEP ET ADH ?

On retrouve l'AEP et l'ADH principalement dans les poissons gras tels que le saumon, le thon, l'espadon, le maquereau, la sardine et le hareng, ainsi que dans les compléments d'huile de poisson, les œufs liquides Omega Plus^{MC}, les œufs enrichis d'oméga-3 et dans certains autres aliments enrichis d'AEP et d'ADH. Les sources végétales courantes d'acides gras oméga-3 tels que le lin, les noix ainsi que les huiles de canola et de soya ne contiennent pas d'AEP ni d'ADH, seulement de l'ALN à chaîne courte. Le tableau 3 liste les sources alimentaires communes d'acides gras oméga-3.

GROSSESSE ET SANTÉ DU BÉBÉ

Les acides gras oméga-3 ADH sont essentiels au développement du cerveau, des nerfs et des yeux des jeunes enfants, principalement de moins de deux ans. Pendant la grossesse et au cours des deux premières années, le cerveau du bébé se développe et accumule de grandes quantités d'ADH.¹ On trouve aussi l'ADH concentré dans la rétine des yeux. Voilà pourquoi

un apport suffisant en acides gras oméga-3 AEP et ADH est particulièrement important pour les femmes enceintes ou qui allaitent.

Une analyse a conclu que la supplémentation en acides gras oméga-3 (AEP et ADH) pendant la grossesse peut aider à prévenir un accouchement précoce et prématuré.⁹ Une étude a démontré que la consommation d'œufs enrichis d'ADH pendant la grossesse augmentait de façon importante l'apport en ADH chez les femmes et que des apports plus élevés étaient corrélés positivement avec le poids du bébé à la naissance.¹⁰

TABLEAU 1 – SOURCES D'ACIDES GRAS OMÉGA-3

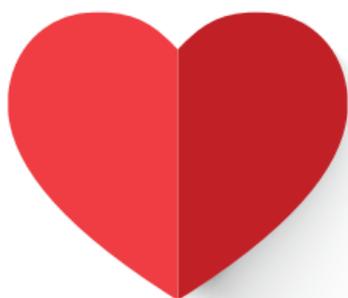
SOURCE ALIMENTAIRE	PORTION
POISSON/FRUIT DE MER (CUIT)	
Saumon (Atlantique, d'élevage)	100 g
Hareng (Pacifique)	100 g
Maquereau (Pacifique et chinchard)	100 g
Truite (Espèces variées)	100 g
Flétan (Atlantique ou Pacifique)	100 g
Crevettes (Espèces variées)	100 g
Thon (Léger, en conserve dans l'eau)	100 g
Morue (Atlantique)	100 g
ALIMENTS À BASE D'ŒUFS	
Œufs liquides Naturoeuf ^{fMC} Omega Plus	100 g
Œufs Naturoeuf ^{fMC} Omega Plus	105 g
Œufs Naturoeuf ^{fMC} Omega 3 (Poules nourries avec du lin)	105 g
Œufs réguliers	105 g
ALIMENTS À BASE DE PLANTES	
Noix de Grenoble (Sans coquilles)	30 g
Graines de lin (Moulues)	30 g
Huile de canola	10 mL
Huile de soja	10 mL
Haricots (Blancs, cuits)	100 g
Huile de maïs	10 mL
Huile d'olive	10 mL
Noix (Mélangées, grillées à sec)	30 g

Les chercheurs ont également constaté que les femmes qui consommaient beaucoup d'ADH pendant l'allaitement avaient de plus grandes quantités d'ADH dans leur lait maternel.¹¹ Des études auprès de nouveau-nés ayant reçu un substitut de lait maternel non enrichi d'ADH comparativement à des nouveau-nés ayant reçu un substitut enrichi d'ADH ont démontré qu'un apport précoce en ADH constituait un facteur important pour un meilleur rendement de l'indice de développement mental.¹¹⁻¹³

ACIDES GRAS OMÉGA-3 mg/PORCION

TOTAL	ADH + AEP	AAL
2 609	2 506*	110
2 410	2 345*	70
2 050	2 006*	60
1 340	1 171*	190
666	255*	80
340	288*	10
269	279*	0
165	171*	1
600	200 (ADH seulement)	100
800	245 (ADH seulement)	550
800	150 (ADH seulement)	650
152	78	65
2 724	0	2 724
1 641	0	1 619
838	0	838
624	0	624
177	0	177
106	0	106
70	0	70
57	0	57

SANTÉ DU CŒUR



Une étude exhaustive révèle qu'une consommation accrue d'AEP et d'ADH pourrait contribuer à une meilleure santé coronarienne.^{2,3,14-16} Les acides gras oméga-3 peuvent aider à réduire les inflammations chroniques, qui sont maintenant reconnues comme un facteur important des maladies du cœur et des accidents vasculaires cérébraux. Les acides gras oméga-3 favorisent la santé des vaisseaux sanguins et préviennent la formation de caillots. Des études indiquent que des taux sanguins plus élevés d'AEP et d'ADH sont associés à un risque plus faible de décès, quelle qu'en soit la cause, y compris les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux.^{17,18}

Les acides gras oméga-3 ADH sont essentiels au développement normal du cerveau, des nerfs et des yeux des nouveau-nés.

Les lignes directrices 2016 de la Société canadienne cardiovasculaire recommandent des habitudes alimentaires saines pour le cœur, axées sur les gras insaturés oméga-3, oméga-6 et oméga-9.¹⁹ Bien que ces recommandations ne s'étendent pas à la prise de compléments d'oméga-3 pour réduire les accidents cardiovasculaires, elles reconnaissent que certains adultes peuvent choisir de prendre des doses élevées (2-4 g/jour) d'oméga-3 AEP et ADH à longue chaîne pour aider à gérer leurs triglycérides sanguins, suivant les conseils de leur médecin.

Des chercheurs de l'Université de Guelph ont démontré que la consommation quotidienne d'un produit d'œufs liquides enrichi de 125 mg d'AEP et de 125 mg d'ADH a abaissé les taux de triglycérides sanguins jusqu'à 32 % sur une période de trois semaines²⁰ réduisant aussi la tension artérielle sans affecter négativement le cholestérol sanguin. La pression artérielle et les taux élevés de triglycérides sanguins sont tous deux considérés comme des

facteurs prédisposant aux maladies du cœur et aux accidents vasculaires cérébraux.

SANTÉ MENTALE

L'ADH est l'acide gras le plus présent dans la matière grise du cerveau, d'où son importance au bon développement des fonctions cérébrales. Des études indiquent que la consommation accrue d'oméga-3, particulièrement d'ADH, peut contribuer à protéger la santé mentale.^{21,22} Certaines études ont démontré que des niveaux sanguins plus élevés d'AEP et d'ADH sont associés à un meilleur fonctionnement cognitif chez les personnes âgées et à un plus faible risque de maladie d'Alzheimer et d'autres formes de démence.^{23,24} Des études révèlent également que des apports plus élevés en oméga-3, AEP et ADH, peuvent contribuer à réduire les symptômes de la dépression chez les adultes et le trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention (TDAH) chez les enfants.²⁵⁻²⁷ Le Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (réseau canadien des traitements de l'humeur et de l'anxiété) recommande les acides gras oméga-3 parmi d'autres traitements pour atténuer la dépression.²⁶

SANTÉ DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

Une alimentation riche en acides gras oméga-3 pourrait également aider à la gestion de maladies auto-immunes comme l'arthrite rhumatoïde.

Des études ont montré que la supplémentation alimentaire en acides gras oméga-3 pouvait aider à diminuer la douleur articulaire et les raideurs matinales, ainsi que réduire l'utilisation de médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens chez les adultes aux prises avec l'arthrite rhumatoïde.²⁸ Ainsi, les chercheurs croient que les acides gras oméga-3 peuvent contribuer à la réduction d'inflammations communes à de nombreuses maladies chroniques.



natureoœuf^{MC} A UN ŒUF OMÉGA-3 POUR VOUS

Œufs Natureoœuf^{MC} Omega 3

Chaque portion de 2 œufs de calibre gros (105 g) procure :

- une source d'oméga-3, dont 150 mg sont des oméga-3 ADH
- 70 % de la valeur quotidienne en vitamine E
- 18 % de la valeur quotidienne en folate
- 65 % de la valeur quotidienne en vitamine B₁₂



Œufs Natureoœuf^{MC} Omega Plus^{MC}

Chaque portion de 2 gros œufs (105 g) fournit :

- 245 mg d'oméga-3 ADH + oméga-3 AEP
- 1 mg de lutéine
- Source de vitamine D



ÉCONOMISEZ 50 ¢

À L'ACHAT D'ŒUFS LIQUIDES NATUROEUF^{MC}
OMEGA PLUS^{MC} OMEGA-3 OU D'ŒUFS OMEGA PLUS^{MC}

ÉCHANTILLON SEULEMENT



natureoœuf^{MC}

RÉFÉRENCES :

1. INSTITUTE OF MEDICINE. *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids*. Washington, (DC): National Academies Press; 2005.
2. KRIS-ETHERTON PM ET AL. AHA *Scientific Statement - Fish Consumption, Fish Oil, Omega-3 Fatty Acids, and Cardiovascular Disease*. *Arterioscler Thromb Vasc Biol*. 2003; 23 : e20-e31.
3. KRIS-ETHERTON PM ET INNIS S. *Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Dietary Fatty Acids*. *JADA*, 2007; 107(9) : 1599-1611.
4. ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ. *Interim Summary of Conclusions and Dietary Recommendations on Total Fat & Fatty Acids*. De la Consultation mixte d'experts FAO/OMS sur les graisses et acides gras. OMS Genève, 2010.
5. SANTÉ CANADA. Les adultes canadiens comblent-ils leurs besoins en nutriments uniquement grâce à l'alimentation? Cat. H164-112/3-2009E-PDF.
6. DHA EPA OMEGA-3 INSTITUTE. DHA/EPA and the Omega-3 Nutrition Gap / Recommended Intakes. <http://www.dhaomega3.org/Overview/DHA-EPA-and-the-Omega-3-Nutrition-Gap-Recommended-Intakes>. Consulté le 16 septembre 2014.
7. BRENNAN JT ET AL. *Alpha-linolenic Acid Supplementation and Conversion to N-3 Long-chain Polyunsaturated Fatty Acids in Humans*. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids*, 2009; 80(2-3) : 85-91.
8. SANTÉ CANADA. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. 2019. Disponible au : food-guide.canada.ca. Consulté le 29 novembre 2019.
9. KAR S ET AL. *Effects of Omega-3 Fatty Acids in Prevention of Early Preterm Delivery: a Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Studies*. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol*. 2016 Mar; 198 : 40-46.
10. SMUTS CM ET AL. *High-DHA Eggs: Feasibility as a Means to Enhance Circulating DHA in Mother and Infant*. *Lipids*, 2003; 38(4) : 407-414.
11. HELLAND IB ET AL. *Maternal Supplementation with Very-long Chain N-3 Fatty Acids During Pregnancy and Lactation Augments Children's IQ at 4 Years of Age*. *Pediatrics*, 2003; 111 : e39-e44.
12. BIRCH EE EL AL. *A Randomized Controlled Trial of Early Dietary Supply of Long-Chain Polyunsaturated Fatty Acids and Mental Development in Term Infants*. *Dev Med Child Neurol*, 2000; 42(3) : 174-181.
13. DECSI T ET AL. *N-3 Fatty Acids and Pregnancy Outcomes*. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*, 2005; 8 : 161-166.
14. HOLUB BJ. *Docosahexaenoic Acid (DHA) and Cardiovascular Disease Risk Factors*. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids*, 2009; 81(2-3) : 199-204.
15. MOZAFFARIAN D ET WU JHY. *(n-3) Fatty Acids and Cardiovascular Health: Are Effects of EPA and DHA Shared or Complementary?* *J Nutr*, 2012; 142 : 614S-625S.
16. ANDERSON BM ET MA DWL. *Are All N-3 Polyunsaturated Fatty Acids Created Equal?* *Lipids Health Dis*, 2009; 8 : 33.
17. MOZAFFARIAN D ET AL. *Plasma Phospholipid Long-chain Omega-3 Fatty Acids and Total and Cause-specific Mortality in Older Adults: A Cohort Study*. *Ann Intern Med*, 2013; 158(7) : 515-525.
18. KLEBERMEET AL. *Omega-3 Fatty Acids and Mortality in Patients Referred for Coronary Angiography The Ludwigshafen Risk and Cardiovascular Health Study*. *Atherosclerosis*, 2016; 252 : 175-181
19. ANDERSON TJ ET AL. *2016 Canadian Cardiovascular Society Guidelines for the Management of Dyslipidemia for the Prevention of Cardiovascular Disease in the Adult*. *Can J Cardiol*, 2016; 32 : 1263-1282.
20. HOLUB BJ. *The Effect of an Emulsified Egg Product Containing Fish Oil on Selected Cardiovascular Risk Factors*. 92nd AOCs Annual Meeting & Expo, 13-15 mai 2001, supplément spécial.
21. BOURRE JM. *Dietary Omega-3 Fatty Acids and Psychiatry: Mood, Behaviour, Stress, Depression, Dementia and Aging*. *J Nutr Health and Aging*, 2005; 9 : 31-38.
22. BOZZATELLO P ET AL. *Supplementation with Omega-3 Fatty Acids in Psychiatric Disorders: A Review of Literature Data*. *J Clin Med*, 2016; 5(8) : 67.
23. SCHAEFFER EJ ET AL. *Plasma Phosphatidylcholine Docosahexaenoic Acid Content and Risk of Dementia and Alzheimer Disease: the Framingham Heart Study*. *Arch Neurol*, 2006; 63(11) : 1545-1550.
24. NISHIHARA J ET AL. *Associations between Serum Omega-3 Fatty Acid Levels and Cognitive Functions among Community-Dwelling Octogenarians in Okinawa, Japan: The KOCO Study*. *J Alzheimers Dis*, 2016; 51(3) : 857- 866.
25. LOGAN AC. *Omega-3 Fatty Acids and Major Depression: A Primer for the Mental Health Professional*. *Lipids Health Dis*, 2004; 3 : 35.
26. RAVINDRAN AV ET AL. *Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT) 2016 Clinical Guidelines for the Management of Adults with Major Depressive Disorder: Section 5. Complementary and Alternative Medicine Treatments*. *Can J Psychiatry*, 2016; 61(9) : 576-587.
27. KÖNIGS A AND KILJAAN AJ. *Critical Appraisal of Omega-3 Fatty Acids in Attention-Deficit/hyperactivity Disorder Treatment*. *Neuropsychiatr Dis Treat*, 2016; 12 : 1869-1882.
28. SOUZA PR ET NORLING LV. *Implications for Eicosapentaenoic Acid- and Docosahexaenoic Acid-derived Resolvins as Therapeutics for Arthritis*. *Eur J Pharmacol*, 2016; 785 : 165-73.

Cette information est fournie à des fins éducationnelles seulement et n'a pas pour but de remplacer les conseils fournis par votre médecin ou diététiste.

BURNBRAETM
FARMS • FERMES

www.fermesburnbrae.com

MC Marques de commerce de Fermes Burnbrae ltée © 2020