

Pour une approche différenciée de la question des acides gras oméga-3

Karin Wehrmüller, Alexandra Schmid, Barbara Walther
Station de recherche Agroscope Liebefeld-Posieux ALP, Berne

De nombreux produits enrichis en acides gras oméga-3 sont vantés sur le marché à grand renfort de publicité, depuis la découverte de l'action bénéfique de ces composés sur les maladies du système cardio-vasculaire. On en oublie facilement qu'il existe différents types d'oméga-3, qu'ils n'ont pas tous les mêmes effets sur la santé et qu'ils ne proviennent pas des mêmes aliments. La matière grasse du lait des vaches séjournant à l'alpage est par exemple plus riche en oméga-3, avantage dont on a tendance à sous-estimer la portée, vu que les produits laitiers ne sont pas la principale source alimentaire de ces acides gras essentiels.

Notre organisme est incapable de synthétiser lui-même les acides gras poly-insaturés (PUFA = polyunsaturated fatty acid) de la série oméga-3 (n-3) et ceux de la série oméga-6 (n-6). Il s'agit d'acides gras essentiels pour l'être humain, c'est-à-dire qu'il doit se les procurer par la nourriture. Les PUFA à chaîne longue physiologiquement intéressants sont l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA), pour les acides gras de la série n-3, et l'acide arachidonique (AA) pour les acides gras de la série n-6. L'organisme les synthétise à partir de deux acides gras comportant 18 atomes de carbone, l'acide α -linolénoïque (ALA, n-3) et l'acide linoléique (LA, n-6). Le taux de conversion de l'ALA en EPA est en général inférieur à 10 %, et celui de l'EPA en DHA encore plus bas.

Absorption et vertus sanitaires des acides gras n-3

Les recommandations préconisent que les LA devraient représenter 2,5 % et les ALA 0,5 % de nos apports énergétiques quotidiens. Par rapport à la recommandation n-6 : n-3 = 5 : 1 pour la proportion des LA aux ALA, cette proportion se situe chez nous dans la pratique entre 10 : 1 et 25 : 1.

Comme le taux de conversion des ALA en EPA et en DHA est faible, il faut que l'alimentation contienne également des PUFA à chaîne longue de la série n-3. Les sources alimentaires d'EPA et de DHA sont toutefois limitées, ces composés n'étant présents en quantités significatives que dans les poissons (gras) comme le saumon ou le maquereau et dans le krill. Il faudrait ingérer idéalement au moins 0,3 à 0,4 g de PUFA à chaîne longue par jour, ce qui correspond à peu près à deux repas hebdomadaires à base de poisson.

Plusieurs études ont confirmé l'effet protecteur des PUFA n-3 sur le système cardio-vasculaire. Par contre, les données prouvant un effet direct des ALA sur le risque cardio-vasculaire sont plutôt rares. Selon les connaissances acquises à ce jour, l'utilité des ALA sur le plan sanitaire est principalement de pouvoir se transformer en EPA et en DHA, caractéristique qui présente néanmoins un intérêt relatif vu le taux modeste de cette transformation.

Acides gras n-3 dans le lait

Certains laits de montagne et d'alpage sont dits «riches en acides gras n-3». Qu'est-ce que cela signifie sur le plan alimentaire? Le lait renferme des EPA et des DHA, quoique seulement en petites quantités qui ne représentent qu'une maigre contribution à l'obtention des doses journalières recommandées. Mais comme les Suisses mangent peu de poissons de mer gras, il ne faut pas négliger à cet égard l'apport du lait, sachant que les produits laitiers d'alpage sont plus riches en EPA et en DHA.

Les vaches qui sont détenues à l'alpage se nourrissent avant tout de fourrages verts, ce qui enrichit considérablement la matière grasse de leur lait en ALA (fig.), mais ces quantités sont insuffisantes pour avoir une signification sur le plan nutritionnel. Le lait d'alpage n'en est pas moins intéressant en ce sens qu'une teneur élevée en ALA est typique d'un affouragement au pâturage et peut donc servir d'indicateur pour l'affouragement. Les produits issus d'animaux détenus à l'alpage se caractérisent par ailleurs par une teneur plus élevée en acides linoléiques conjugués (CLA), ce qui constitue un atout certain. Enfin, mis à part leurs vertus diététiques, ils présentent encore d'autres avantages en contribuant indirectement et de manière non négligeable à l'aspect et à l'entretien de nos paysages.

Le débat autour de la composition du lait ne devrait toutefois pas faire oublier la valeur globale de l'aliment en tant que tel. Le lait et les produits laitiers font en effet partie intégrante d'une alimentation équilibrée parce qu'ils participent dans une large mesure à la couverture de nos besoins physiologiques essentiels.

Fig.: Une teneur élevée en acide α -linoléique est typique d'un régime axé sur l'affouragement au pâturage.

