

# LES OMÉGA-6 ET -3



Les  $\Omega$ -3 et  $\Omega$ -6 sont des acides gras que le corps humain ne peut fabriquer seul. Ils sont donc dits « essentiels » à la santé. Je me demande pourquoi je prends le temps de le préciser, alors que tous les mois sortent dans la presse grand public moult articles sur leurs vertus. Les  $\Omega$ -3 auraient des propriétés anti-inflammatoires et anti-âge au point qu'on les vend en gélules aujourd'hui. Vous connaissez certainement un beau-frère, une voisine, un collègue au taux de cholestérol ou de triglycérides trop élevés à qui le médecin a prescrit des gélules d'huiles de poissons. C'est pour leur apport en oméga-3. Elles sont même prescrites dans les cas de dépression ou d'hyperactivité. C'est le nouveau Sirop Typhon. Certains lecteurs pourraient comprendre que mes précautions oratoires, dans le chapitre qui suit, touchent les gélules d'huiles de poisson. Je répète plus clairement encore : c'est l'excès d' $\Omega$ -3 de toutes sources par rapport au reste de la ration lipidique qui est délétère à long terme, en particulier chez les personnes fragilisées.

## Mon père disait...

Déferlante récente sur les oméga-3 ! Ce type d'acide gras est essentiel à notre santé physique et mentale. Voilà qui est un fait acquis, confirmé par certaines études scientifiques et l'observation sur le terrain — ne fût-ce que par la longue pratique de la doctoresse Kousmine dans l'utilisation d'oméga-3 alimentaires. Peut-on surdoser pour autant la ration en toute impunité ou même se shooter aux gélules de poisson, riches en oméga-3 ? Serait-ce une énième mode, après le grand battage médiatique des années 1980 sur « l'indispensable » lait de soja, promu comme ressource historique en Orient et dont on découvre aujourd'hui que c'est une invention commerciale américaine récente, dont les dégâts possibles sur la santé ne sont pas anodins ?

Dans son best-seller « *Guérir...* », feu le docteur Servan-Schreiber relayait avec enthousiasme cette mode américaine qui veut que les acides gras oméga-3 soient la panacée à tous nos maux. Cette mode est désormais bien installée chez nous. Le docteur Barry Sears, concepteur du régime *The Zone Nutrition* très médiatisé aux Etats-Unis, grand théoricien des voies métaboliques des prostaglandines, fait des mains et des pieds depuis quelques années auprès des autorités nutritionnelles pour faire inclure dans la pyramide alimentaire officielle les oméga-3. Que penser de cette vague ? Est-il si anodin de surdoser en oméga-3 la ration lipidique quotidienne simplement parce qu'on en observe les bienfaits dans un premier temps ? « *Mais, 'Pa, j'croisais que...* » disait l'enfant, à quoi mon père répondait systématiquement « *Laisse donc croire les béguines. Ici, on vérifie* ».