



Acide gras DHA et EPA

Les acides gras DHA (acide docosahexaénoïque) et EPA (acide eicosapentaénoïque) sont des acides gras polyinsaturés à longue chaîne de la famille des oméga-3. Ils sont cruciaux pour la santé humaine, notamment pour le développement et le fonctionnement du cerveau, la santé cardiaque et la réduction de l'inflammation.

Contrairement à l'ALA (acide alpha-linolénique), un autre oméga-3 que l'on trouve dans les végétaux (lin, chia, noix), le corps humain n'est pas très efficace pour convertir l'ALA en DHA et EPA. C'est pourquoi il est important d'obtenir le DHA et l'EPA directement par l'alimentation.

Voici les principales sources alimentaires riches en DHA et EPA :

1. Poissons Gras (les meilleures sources)

Les poissons gras, souvent appelés "poissons bleus", sont de loin les sources les plus concentrées en DHA et EPA.

- **Saumon** : L'une des sources les plus populaires et les plus riches.
- **Maquereau** : Un poisson gras abordable et excellent.
- **Sardines** : Petites, économiques et très riches en oméga-3.
- **Hareng** : Très riche en DHA et EPA.
- **Truite** : Principalement la truite de mer.
- **Anchois** : Petits poissons qui sont aussi une bonne source.
- **Thon** : Moins riche que le saumon ou le maquereau, et sa teneur varie selon l'espèce (le thon blanc ou germon est généralement plus riche que le thon pâle). Il est conseillé de limiter la consommation de thon en raison des préoccupations liées au mercure.

2. Fruits de Mer

Certains fruits de mer contiennent également du DHA et de l'EPA, bien qu'en quantités généralement moindres que les poissons gras.

- **Huîtres** : Une source intéressante.
- **Moules** : Contiennent des oméga-3.
- **Crevettes** : En contiennent un peu.

3. Algues et Microalgues (sources végétales directes)

Les poissons obtiennent leur DHA et EPA en consommant des microalgues et des petits poissons qui se nourrissent de ces algues. Les algues sont donc la source primaire de ces oméga-3 dans la chaîne alimentaire marine.

- **Huiles d'algues** : De plus en plus disponibles sous forme de compléments alimentaires. C'est la meilleure option pour les végétariens et végétaliens souhaitant un apport direct en DHA et EPA sans passer par l'ALA.
- Certaines **algues comestibles** peuvent contenir des traces, mais pas en quantités suffisantes pour rivaliser avec les huiles d'algues ou les poissons.

4. Œufs Enrichis

Certains œufs sont enrichis en oméga-3 (y compris DHA et EPA) grâce à l'alimentation des poules, qui reçoivent des suppléments d'huile de poisson ou de lin. Vérifiez l'étiquette pour vous assurer qu'ils sont spécifiquement enrichis en DHA/EPA.

5. Produits Laitiers et Aliments Enrichis

De même, certains laits, yaourts, margarines ou pains peuvent être enrichis en oméga-3. Là encore, il est essentiel de vérifier l'étiquette car la quantité de DHA et EPA peut varier considérablement.

Recommandations :

Pour la plupart des adultes, il est recommandé de consommer au moins deux portions de poisson gras par semaine pour assurer un apport suffisant en DHA et EPA.

Pour les végétariens et végétaliens, ou ceux qui ne consomment pas de poisson, les huiles d'algues sont la meilleure solution pour obtenir directement du DHA et de l'EPA. Il est également important de consommer des sources d'ALA (graines de lin, graines de chia, noix, huile de colza) pour soutenir la production endogène, même si elle est limitée.