



SEQUIOIA SANTE

TABLEAU DES APPORTS EN OMÉGA 6 ET OMÉGA 3 À LONGUE CHAÎNE

Aliment	Produit (très) transformé	Oméga-6 en mg (en mg pour 100g)	Oméga-3 à longue chaîne type EPA, DPA et DHA (en mg pour 100g)
huile d'olive extra vierge	non	8 000	0
huile de coco	oui	1 800	0
huile de palme	oui	9 300	0
huile de maïs	oui	54 000	0
huile de pépin de raisin	oui	64 000	0
huile de lin	oui	14 000	0
huile de caméline	oui	25 000 ?	0
huile de perilla	oui	17 000 ?	0
huile de soja	oui	52 000	0
huile de tournesol	oui	45 800	0
huile de colza (et canola)	oui	19 000	0
huile de noix	oui	56 100	0
beurre de cacahuète	oui	12 900	0
amandes	non	10 500	0
noix du Brésil	non	25 200	0
noix de cajou grillée	non	8 920	0
noisettes	non	5 350	0
noix de macadamia	non	1 300	0
noix de Pecan	non	22 100	0
cacahuète (arachide) grillée	non	12 900	0
pignons de pin	non	30 400	0
pistache grillée	non	13 300	0
noix (de Grenoble)	non	36 100	0
crème entière (>30% MG)	non	480	29
beurre (82% MG)	non	1 310	31
ghee	non	5 380	83
Saindoux	oui	10 000	51
graisse (suif) de boeuf* nourri à l'herbe	non	1 100	240
graisse (suif) de boeuf* nourri au grain	non	3 025	60
graisse de canard (élevage "classique")	non	12 800	0 ?
oeufs de poisson	non	20	690
huîtres	non	32	320
maquereau	non	270	2 200
saumon d'élevage	non	536	1 210
saumon sauvage	non	?	2 160
sardine	non	256	2 920
foie de morue (consève, égoutté)	non	1 000	9 000
lard ("bacon" des anglo-saxons)	oui	9 000	6
boeuf élevé à l'herbe (avec le gras)*	non	200	19
foie de boeuf	non	310	110
veau (élevage "classique")	non	450	2
côtelette d'agneau (élevage "classique")	non	750	0 ?
côte de porc	non	1 180	1
viande maigre de gibier (biche - cerf)	non	100	?
canard	non	1 282	?
poulet	non	1 820	36
oeuf plein air (élevage "classique")	non	1 634	92

Certaines cases du tableau ne comportent qu'un point d'interrogation car les données n'existent pas pour ces aliments.

Ces valeurs ne sont données qu'à titre indicatif ; l'importance de consommer une grande quantité de lipides polyinsaturés (même oméga-3 à longue chaîne) est probablement surestimée.

Bonnes sources de lipides poly-insaturés : les 3 facteurs clés

- 1 - La quantité d'oméga-6 doit être la plus faible possible
- 2 - La quantité d'oméga-3 à longue chaîne (EPA, ou DHA surtout) doit être la plus importante possible
- 3 - La source de lipides ne doit pas être un produit transformé, car sinon les acides gras poly-insaturés sont oxydés, ce qui est pro-inflammatoire

Attention : nous n'avons pas indiqué la composition en oméga-3 à chaîne courte (ALA) car ils ont très peu d'utilité en pratique, bien qu'ils fassent l'objet d'un marketing intense. Ces oméga-3 à chaîne courte sont produits par les végétaux et sont retrouvés principalement dans les aliments d'origine végétale (et dans certaines viandes de bêtes d'élevage "dopées" avec ce type de graisse, comme les lapins bleu-blanc-coeur par exemple).

Ces valeurs (lorsqu'elles concernent des produits animaux) sont – pour la plupart – données pour des animaux d'élevage. Pour des animaux sauvages comme certains poissons, ou bien pour des animaux élevés en conditions assez "naturelles" (comme certains ruminants notamment), ils contiennent plus d'oméga-3 à longues chaînes et moins d'oméga-6 que leurs homologues d'élevage intensif à cause des céréales et autres féculents. Notez que ce rapport oméga-6 sur oméga-3 est proche de 1:1 dans la nature (animaux sauvages).

* : ces aliments contiennent d'autres graisses très intéressantes, comme les acides linoléiques conjugués dits "CLA" (issus des graisses trans naturelles des animaux) qui font partie des oméga-7, et qui sont l'un des constituants importants de notre cerveau (entre autres). Des études sont en cours car ils pourraient aider à prévenir certaines maladies comme des cancers.

Remarque sur le boeuf nourri à l'herbe ou au grain : en France, le boeuf (qui peut être de la vache, notamment en grandes surfaces) est censé être nourri à 80% d'herbe et 20% de céréales ("grain") et autres mauvais aliments. Bien que déjà très correcte comme alimentation, on pourrait souhaiter une alimentation faite d'herbe à 100% : le label 100% nourri à l'herbe (le "grass-fed beef" des américains) n'existe pas de façon généralisée en France et ne semblait guère intéresser les producteurs jusqu'à récemment. En effet, depuis peu, il existe des productions locales sous le nom "Pâtures & Papilles" (très difficile à trouver d'ailleurs) ou via des entreprises de vente en ligne comme "le boeuf d'herbe" (qui n'est cependant pas tout à fait à 100% nourri à l'herbe) et d'autres labels qui sont en cours de création. À suivre de près !

Remarque sur l'agneau et le veau : ils sont très largement engraisés aux céréales (sauf les rares "brouteurs", comme ceux d'alpages ou certains pré-salés par exemple, ce qui se vérifie de façon aisée : leur chair est quasiment aussi rouge que celle de l'adulte brouteur, et non pas rose clair).

Remarque sur l'élevage "classique" : bio ou non, il comporte une large quantité de céréales, ce qui majore largement les oméga-6 et diminue les oméga-3 par rapport à un élevage plus proche de ce que mange son homologue sauvage.

Sources : anses, ciqual, inrae, informationsnutritionnelles.fr, nutritionvalue.org, F. Kuhn & H. Daniel dans Le régime cétogène pour les sportifs, J. Volek & S. Phinney dans The art and science of low carbohydrate performance, Paul Saladino dans The carnivore code, quelques études en anglais indexées sur PubMed et wikipédia en l'absence d'alternative. En cas de divergence entre les sources, une valeur moyenne a été choisie.