

LES OMÉGAS

Notre étonnement fut grand ce Dimanche matin, 10 Novembre 2024, vers 8H 30, d'entendre sur une radio officielle, un intervenant, qui se disait « Médecin », et qui proclamait qu'une étude scientifique avait montré que « les Omégas » protégeaient du cancer, entre autres maladies. Notre étonnement provenait du fait que ce journaliste « Médecin », mettait dans le même sac des Omégas bénéfiques pour la santé, les deux huiles, **Omégas-3**, et **Omégas-6**. Cette confusion est déplorable pour les auditeurs Français, et il faut vous offrir quelques précisions importantes.

LES HUILES DE NOTRE ALIMENTATION...

... forment une famille de produits chimiques (*Les Lipides.*) nécessaires à notre vie cellulaire, à côté des SUCRES, (*Les Glucides.*) et des PROTÉINES, (*Les Protides.*). Il est inutile de vous les présenter, ces lipides, car vous en avez obligatoirement en bouteilles, dans votre cuisine, n'est-ce pas ? Ce que l'on connaît beaucoup moins, dans le public « *Non-Médecin* », c'est les formules chimiques de ces huiles, leur rôle dans le fonctionnement de nos cellules, et les raisons pour lesquelles il vaut mieux consommer telle huile, plutôt que telle autre. Mais, direz-vous, qu'a-t-on à faire des formules chimiques de l'huile de notre sauce salade, si elle me plaît au goût, et que tous nos anciens se portaient bien de la consommer ? Eh bien, essayons d'être clair, en expliquant le sens de ces déclarations sur « **Les Omégas** ».

LES « OMÉGAS » -XXXX

... sont des huiles, constituées chimiquement, de longues chaînes de Carbone, avec, à une extrémité, une fonction « acide » COOH, et à l'autre, un groupe CH₃. Les huiles de table, sont constituées en grande partie, de ce genre de molécules, plus ou moins longues, et plus ou moins ramifiées, et associées à une petite molécule à trois carbones. Les longues chaînes, liées par leur acide, à cette petite molécule à trois carbones, (*Le glycérol.*) forment des « **Trioléines** », huiles de table que nous consommons tous les jours, dans nos salades surtout, mais pas que... ! Sur ces longues chaînes, on trouve, plus ou moins espacées, **des double-liaisons**, entre deux Carbones. La place de ces double-liaisons par rapport au CH₃ terminal, conditionne la géométrie de l'Acide Gras, et son rôle métabolique. **OMÉGA**, dernière lettre de l'Alphabet grec, désigne ce CH₃ terminal.

LES OMÉGAS -3 ...

... représentent une famille d'huiles, dans lesquelles la première double-liaison à partir du CH₃ terminal, se trouve sur le troisième carbone, en « remontant » vers le COOH, qui se trouve « en tête » de molécule. La double liaison se trouve donc entre le troisième et le quatrième Carbone à partir de « la queue » de la molécule d'acide gras. Ce rang de la première double-liaison par rapport au CH₃ terminal, conditionne le chemin métabolique de la molécule, à l'intérieur des cellules, et leur utilisation comme matériel de base, dans la construction des parois cellulaires. On trouve ces « Oméga-3 », dans les huiles de poissons des mers froides, les huiles de Colza, l'huile de foie de morue, l'huile de Cameline ... etc.

LES OMÉGAS -6 ...

Eh bien pour ceux-là, la première double-liaison se trouve sur le sixième carbone, à partir de la « queue » de la molécule. On les trouve dans les œufs, les huiles de Tournesol, de germe de blé, de maïs, de soja ... etc. L'alimentation moderne penche plutôt vers une plus grande abondance de ces Oméga-6, car leurs sources industrielles sont moins onéreuses. Pour plus de précisions, vous trouverez sur Wikipédia des développements intéressants.

ILS SONT « ESSENTIELS », ON NE LES FABRIQUE PAS !

Et comme on ne les fabrique pas, il faut absolument les trouver dans notre nourriture... ! D'où leur importance ! Les Physiologistes savent depuis longtemps que leurs rôles métaboliques sont opposés.

POURQUOI FAUT-IL LES DIFFÉRENCIER ... ?

Parce que, selon l'abondance de l'une ou l'autre des familles Oméga-6/Oméga-3 dans nos apports alimentaires, les « cascades métaboliques » de transformation de ces huiles, conduira à la synthèse prédominante de médiateurs chimiques favorisant l'inflammation, pour les Oméga-6, ou la « fluidité et souplesse des membranes », et le contrôle des inflammations pour les Oméga-3. On voit donc, que tout en étant « essentiels », donc indispensables, il est de première importance de contrôler le rapport Oméga-6/Oméga-3 dans l'alimentation. (Faites vos sauces salade, avec Olive/Colza à partie égale.)

SI VOUS SOUFFREZ D'UNE MALADIE CHRONIQUE...

... vous savez que l'inflammation, cette facilité de votre système immunitaire à entrer « en guerre », est un facteur central d'aggravation de votre état. Manger beaucoup d'Oméga-6, ne provoque pas de maladie particulière, mais cela « favorise » l'inflammation, donc l'aggravation d'une maladie déclarée ; artérite, infarctus, cancers, ... etc.. De même, manger beaucoup d'Oméga-3, ne guérira pas votre maladie chronique, cancer ou diabète, ou polyarthrite ... , mais ces Oméga-3 favoriseront votre guérison, et l'efficacité d'un régime Seignalet, par exemple, ou celle des traitements de terrain adaptés à l'affection qui vous touche.