

SOURCES D'OMÉGA 3

Les oméga-3 sont des acides gras polyinsaturés que notre corps ne peut produire. En tant que tel, ils doivent être apportés par l'alimentation. Ils interagissent avec notre métabolisme et modifient la **transmission des neurotransmetteurs** (comme la sérotonine et la dopamine, qui **régulent nos émotions**).

BESOINS NUTRITIONNELS



Tout âge

1% de l'AETQ

SOURCES ALIMENTAIRES



Saumon
2,150 mg



Maquereau
4,580 mg



**Huile de foie
de morue**
2,438 mg [1 c à S.]



Huitres
391 mg



Sardine
982 mg



Graine de lin
2,350mg [1 c. à S.]

SIGNES DE CARENCE

Une carence en acides gras essentiels, tels que les omégas 3, peut entraîner des problèmes de texture de la peau et des dermatites.

LES BIENFAITS DES OMÉGA-3

Les oméga-3 semblent être impliqués entre autres, dans la prévention des maladies cardiovasculaires et de leurs facteurs de risque ; dans la santé infantile et le développement neurologique ; dans la prévention du cancer ; dans la maladie d'Alzheimer, la démence et les fonctions cognitives ; et dans la polyarthrite rhumatoïde.