

# Livret



# de printemps

Cette saison, focus sur : *Les omégas 3*

*Nous entendons beaucoup parler d'eux mais  
A quoi servent-ils ?*

*Pourquoi sont-ils aussi si intéressants pour notre santé ?  
Où peut-on les trouver ?*

Offert  
par

Votre Pharmacie  
et  
La Maison de Réadaptation  
et d'Éducation à la Santé

Également, des *recettes*, une semaine de *menus équilibrés*, un *questions/réponses* ainsi que la liste des *produits frais de saison*.

# Les oméga 3

Apports nutritionnels  
recommandés :

**EPA + DHA : 500 mg/jour**

Ce sont des **acides gras polyinsaturés** dits « **essentiels** », car l'organisme ne peut les synthétiser par lui-même. Les besoins doivent donc être comblés par la consommation d'aliments en contenant. **L'acide alpha linoléique** (ALA) est le précurseur indispensable de cette famille, il assure le renouvellement de ces acides gras, et notamment du **DHA** (acide docosahexaénoïque) et de l'**EPA** (acide éicosapentaénoïque).

## Rôles :

Il y a déjà plus de 30 ans, des études avaient démontré que les Esquimaux et les Japonais, grands consommateurs de poissons, présentaient moins d'infarctus du myocarde que les autres populations. Le poisson étant riche en oméga-3, le lien entre ces lipides et la protection cardiaque a vite pu être établi.

Ce sont des puissants **antioxydants**. Ils participent au **bon fonctionnement des systèmes cardiovasculaire, cérébral, hormonal et inflammatoire** grâce à de nombreux processus :

- La constitution et l'intégrité des membranes cellulaires ;
- La régulation de la tension artérielle ;
- L'élasticité des vaisseaux ;
- Les réactions immunitaires et anti-inflammatoires ;
- L'agrégation des plaquettes sanguines.

## Sources d'oméga-3 :

<b>SOURCES VEGETALES</b>	<b>SOURCES ANIMALES</b>
L'huile et les graines de lin	Le saumon
L'huile et les graines de chanvre	Les sardines
L'huile et les graines de citrouille	Le thon
L'huile de colza	Le maquereau
La noix et son huile	Le hareng
L'huile de soja	Les huiles de poissons (ex : huile de foie de morue)
L'huile de cameline	L'huile de krill (petites crevettes d'eau froide)
La mâche	

## 1 g d'Oméga 3 c'est :

60g de saumon

60g de hareng

65g de sardines

70g de maquereaux

130g de thon

½ c. à café d'huile de lin

1 cuillère à soupe de  
graines de lin broyées

3 cuillères à soupe d'huile de  
colza



Depuis quelques années, on trouve des produits animaux enrichis en oméga-3 dans le commerce, tels que les œufs, la viande, les produits laitiers. Les animaux sont nourris avec des céréales et des graines de lin (source naturelle d'Oméga-3) qui confèrent aux

œufs des qualités nutritionnelles reconnues. Ainsi, comparés aux œufs ordinaires, les œufs issus de la filière bleu, blanc, cœur contiennent dix fois plus d'oméga-3 : un œuf enrichi comble de 25 % à 35 % des besoins quotidiens en oméga-3.

## Les conseils de nos diététiciennes :

- ✚ Achetez vos **huiles vierges de première pression à froid** qui auront conservé leurs omégas 3 et **stockez-les au réfrigérateur** pour éviter leur oxydation. **Ne jamais les utiliser pour la cuisson** des aliments et la consommer dans les **4 à 6 mois après ouverture de la bouteille**.
- ✚ Pour digérez les **graines de lin**, vous pouvez **les faire tremper** toute la nuit dans un verre d'eau pour qu'elles ramollissent ou bien **les mixer** avec un moulin à café ou à herbes.
- ✚ **Évitez les poissons issus de Norvège** de par leurs conditions d'élevage douteuses.
- ✚ **Préférez les poissons pêchés en mer** plutôt que ceux d'élevage.
- ✚ **Respecter la saisonnalité** (voir calendrier à la fin du livret).
- ✚ Choisir du poisson pêché à proximité (rivière, lac ou mer) pour un maximum de fraîcheur et un minimum de transport.
- ✚ Préférer les poissons disposant du **label MSC** et les espèces non prédatrices.
- ✚ **Préférez les petits poissons** (sardines maquereaux). **Limitez les gros poissons en bout de chaîne alimentaire** (saumon, thon rouge) qui accumulent plus de toxiques.
- ✚ Consommez de la carpe et de l'anguille seulement tous les deux mois.

## Comment apporter plus d'oméga-3 dans son alimentation ?

Une **alimentation équilibrée** et variée permet d'apporter des acides gras essentiels :

Incorporez dans vos crudités ou salades des **noix concassées**, des **graines de lin broyées** avec une sauce vinaigrette à base d'huile de colza, de lin, de noix, de soja ou de cameline vierge de 1<sup>ère</sup> pression à froid.



Incorporez des morceaux de **poissons en conserve** (maquereaux, sardines, thon) dans vos salades, avec des crudités, ou dans vos gratins, tartes ou plats de pâtes.



**Consommez 2 fois par semaine du poisson.** Privilégiez les poissons gras tels que le hareng, le maquereau, les sardines.



Si vos enfants boudent le poisson, incorporez sa chair émiettée à une purée de pommes de terre, de carottes, ou bien dans une salade composée, dans une quiche faite maison ou dans un plat de riz.



Broyez des fruits oléagineux (noix, graines de lin) et introduisez-les dans vos yaourts ou compotes maison



# L'huile de cameline

La cameline, appelée également « Sésame d'Allemagne » ou « Petit lin », était déjà cultivée par les Celtes pour obtenir de l'huile alimentaire. Tombée dans l'oubli vers la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle, elle connaît aujourd'hui un nouvel essor, notamment grâce à son taux élevé d'acides gras essentiels de type oméga 3.

## SALADE AUX 2 CHOUX A L'HUILE DE CAMELINE

### Préparation

🕒 15 minutes



- Nettoyer les choux et les carottes.
- Faire blanchir les bouquets de choux et les rondelles de carottes quelques minutes dans l'eau salée afin de garder tout leur croquant.
- Rincer à l'eau glacée pour qu'ils ne perdent pas leur couleur.
- Préparer la vinaigrette avec le vinaigre, l'huile, le miel, le sel et le poivre. Dresser les légumes sur les assiettes, ajouter la vinaigrette et décorer la salade avec le parmesan.

*Peut se déguster aussi bien en entrée qu'en accompagnement.*

### Ingrédients pour 2 pers :

*100 g de brocolis  
100 g de chou-fleur  
1 grande carotte  
2 c. à soupe d'huile de cameline  
1 c. à soupe de vinaigre de cidre  
1 c. à café de miel  
Sel, poivre du moulin  
Copeaux de parmesan*

### Apport en oméga-3 :

34g pour 100ml d'huile, soit 3g dans 1 cuillère à soupe.

# Le Hareng



Le hareng est une espèce de poisson appartenant à la famille des Clupeidae. Il se déplace en grands bancs dans les eaux froides, à la fois fortement salées et oxygénées. Les harengs n'ont pas de comportements migratoires systématiques, mais ils sont présents dans presque toutes les **mers froides** : hareng de l'Atlantique, hareng de la Baltique, hareng de la mer du Nord, hareng de la mer de Norvège, hareng du Pacifique, hareng de la Tamise.

## FILET DE HARENG MARINE & POMMES DE TERRE

Préparation ⌚ 15 minutes

Réfrigérateur ⌚ 1h minimum

- Placer les harengs dans un plat creux.
- Peler la carotte et l'oignon. Les couper en rondelles ainsi que les cornichons. Mettre le tout sur les harengs.
- Ajouter le poivre, la feuille de laurier, le thym. Recouvrir d'huile. Couvrir de papier aluminium. Laisser mariner au réfrigérateur 1h minimum.
- Laver, éplucher et mettre à cuire à la vapeur (feu doux) les pommes de terre pendant 20 minutes environ.
- Dresser le tout dans un plat : couper les pommes de terre en rondelles et les disposer sur un plat, saler, poivrer, disposer le hareng mariné au-dessus. Parsemer de persil.

### Ingrédients pour 2 pers :

- 2 filets de harengs
- 3 cornichons
- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 feuille de laurier
- Thym
- Persil
- Huile d'olive
- Poivre moulu
- 300g de pommes de terre

*Peut être accompagné d'une salade de mâche des pommes de terre vapeurs. On peut remplacer l'huile d'olive par une huile de noix pour enrichir le plat en oméga-3*

# La noix

En français, on appelle « fruits à écale » l'ensemble des noisettes, amandes et autres pistaches et cajous. Le mot « noix », quant à lui, désigne spécifiquement le fruit du noyer et ne devrait être utilisé qu'en ce sens. Quant au terme « oléagineux », il désigne les plantes dont les fruits ou les graines fournissent de l'huile : la noix, mais aussi l'olive, le soya, le tournesol, etc.



## SALADE DE FRUITS FRAIS AUX NOIX

### Préparation

🕒 15 minutes

- Laver, épépiner les pommes et les poires en formes de dés ;
- Concasser grossièrement les noix ;
- Mélanger tous les fruits ensemble ;
- Ajouter le jus de pommes.



### Ingrédients pour 2 pers:

- 300 gr de fruits frais (Pommes, poires)
- Quelques noix
- 2 cuillères à soupe de jus de pomme 100% pur jus

100g de noix sèches contiennent 8g d'oméga-3.



# Questions/Réponses



**« Faut-il mieux préférer l'huile de foie de morue comme autrefois ? »**

**NON.** L'huile de foie de morue est devenue populaire au XIXe siècle pour lutter contre le rachitisme. Bien qu'elle soit une source peu coûteuse d'oméga-3, sa haute teneur en vitamine A pose problème. En effet, cette vitamine s'accumule dans l'organisme plutôt que d'être éliminée : un excès à long terme peut être toxique. Il ne faut pas excéder de façon continue l'apport maximal tolérable de 3 000 µg (10 000 UI) de vitamine A par jour. Or selon la provenance de la morue ou du flétan dont on a tiré l'huile, et selon les procédés d'extraction et de conditionnement auxquels on a soumis le produit, la teneur en vitamine A d'un supplément peut varier de 250 µg (833 UI) à 3 000 µg (10 000 UI) par 5 ml.

En comparaison avec l'huile de poisson, le poisson renferme nombre d'autres nutriments qui ont, ensemble, un effet protecteur sur le cœur : acides aminés (taurine, arginine et glutamine) et oligo-éléments (sélénium, zinc et autres).

**« Une supplémentation en oméga-3 est-elle indispensable ? »**

**NON.** Chez une personne en bonne santé, trois repas par semaine contenant environ 100g de poissons gras ainsi que l'utilisation d'huiles végétales riches en oméga-3, suffisent à couvrir les besoins en acides gras oméga-3. Cependant, pour des raisons écologiques (épuisement des ressources marines) et toxicologiques (présence de métaux lourds dans les poissons gras), certains préfèrent couvrir leurs besoins en oméga-3 grâce à la consommation de complément alimentaire. Ces derniers peuvent présenter un intérêt particulier dans la mesure où ceux-ci sont consommés d'une manière intelligente et qu'ils ne remplacent pas un traitement médicamenteux quel qu'il soit.

## « Faut-il remplacer le beurre par des margarines riches en oméga 3 ? »

**OUI/NON.** Toutes les margarines ne se valent pas. La qualité de la margarine dépend de la composition en acides gras de l'huile utilisée pour son élaboration. Pour une bonne protection cardio-vasculaire, un des paramètres à regarder sur l'étiquette est le rapport oméga-6/oméga-3 de la margarine qui doit être inférieur à 4. Grâce à sa texture, la margarine peut être une bonne alternative à ceux qui ont du mal à en finir avec la cuisson au beurre ou ceux qui ont un taux de cholestérol sanguin élevé. Vérifier qu'elle ne contienne pas trop d'additifs alimentaires notés sous la forme EXXX (3 maximum), ni d'huile de palme ou de palmiste.

Cependant, préférez l'huile vierge première pression à froid aussi bien pour les assaisonnements que pour les cuissons !



Huile de soja



Mâche



Sardines

<u>Menus</u>	DEJEUNER	DINER
LUNDI	Champignons gratinés au fromage Lotte aux herbes Riz pilaf Fromage blanc nature sucré Ananas	Petites terrines de poireaux Farfalle aux asperges vertes croquantes Fromage blanc aromatisé Orange
MARDI	Endives croquantes aux betteraves Boulettes au curry et au persil Frites Yaourt aux fruits Poire pochée à la cannelle	Velouté d'asperges Gratin de coquillettes au jambon et emmental râpé Pomme
MERCREDI	Salade de céleri-rave aux pommes <b>Filet de hareng mariné</b> Pommes de terre au thym Tomme de Savoie Flan aux fruits	Carpaccio de betteraves et de champignons de Paris Jambon blanc Blé Fromage blanc aux kiwis
JEUDI	Salade de chou chinois, carottes Steaks tartare Purée de pommes de terre Maroilles Compote de pommes-pruneaux	<b>Salade aux 2 choux et huile de cameline</b> Brouillade aux herbes Semoule Gâteau de riz nappé de caramel
VENDREDI	Nem au poulet Steaks hachés aux olives Quinoa Gouda Clémentines	Velouté d'endives Tarte aux oignons et salade Petit-suisse nature sucré <b>Salade aux fruits frais et aux noix</b>
SAMEDI	Salade exotique aux pousses de soja Poulet aux noix de cajou Risotto au poireau Reblochon Poire	Samossas à la volaille Nouilles piment-coco Yaourt nature sucré Fruit de la passion
DIMANCHE	Salade d'endives Bavettes d'ail Riz aux pignons Camembert Pomme cannelle au four	Poireaux en vinaigrette Salade de pâtes à l'espagnole : olives, poivron, mozzarella Yaourt aromatisé Brochettes de fruits rouges, bananes et poires

## Calendrier des Produits de saison

Mars	Avril	Mai	Juin
<b>FRUITS</b>			
Ananas, Avocat, Banane, Citron, Fruit de la passion, Grenade, Kiwi, Mandarine, Mangue, Orange, Orange sanguine, Pamplemousse, Papaye, Poire, Pomme...	Avocat, Banane, Citron, Fruit de la passion, Kiwi, Litchi, Mangue, Papaye, Pomme, Rhubarbe, Citron...	Avocat, Banane, Citron, Fruit de la passion, Kiwi, Mangue, Melon, Nectarine, Papaye, Prune, Pêche, Fraise, Rhubarbe...	Avocat, Banane, Cerise, Citron, Fraise, Framboise, Fruit de la passion, Kiwi, Litchi, Mangue, Melon, Nectarine, Papaye, Pastèque, Prune, Pêche, Abricot, Cassis...
<b>LEGUMES</b>			
Betterave, Carotte, Choux, Céleri, Endive, Oignon, Petit oignon blanc, Poireau, Salsifis, Cardon, Oseille, Epinard, Courge, Topinambour...	Ail, Asperge blanche, Bette, Carotte, Chou blanc, Chou rouge, Chou-rave, Céleri, Epinard, Laitue, Oignon, Radis, Betterave, Blette, Endive, Frisée, Navet...	Asperge, Betterave, Aubergine, Blette, Carotte, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Epinard, Laitue, Navet, Oignon, Petit Pois, Radis, Salade, Tomate...	Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Blette, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Epinard, Fenouil, Haricot vert, Laitue, Poireau, Poivron, Tomate...
<b>POISSONS</b>			
Anguille, Cabillaud, Colin, Dorade, Hareng, Lieu, Limande, Merlan, Raie, Sardine, Truite, Turbot, Sar...	Anguille, Bar, Cabillaud, Colin, Dorade, Lieu, Limande, Brochet, Maquereau, Raie, Sardine, Saumon, Truite, Turbot, Sar...	Anguille, Bar, Cabillaud, Colin, Dorade, Lieu, Limande, Omble, Maquereau, Raie, Sardine, Saumon, Thon, Truite, Turbot, Sar...	Anguille, Bar, Cabillaud, Colin, Dorade, Plie, Omble, Raie, Sardine, Sole, Truite, Turbot, Sar...

Mars	Avril	Mai	Juin
<b><i>VIANDES</i></b>			
Agneau, Veau, Bœuf, Porc, Poule, Lapin, Dinde...	Lapin, Agneau de lait, Mouton, Porc, Veau, Lapin...	Agneau, Veau, Mouton, Lapin, Magret de canard, Poulet...	Lapin, Pigeon, Canard, Poulet, Agneau, Veau, Magret de canard, Pigeon, Poule, Poulet...
<b><i>FROMAGES</i></b>			
Maroilles, Epoisses, Munster, Comté, Gruyère, Cantal, Tommes, Fourmes, Bleus...	Chèvres, Saint-Marcellin, Fromage blanc...	Camembert, Saint-Marcellin, Gouda, Saint-Sébastien, Reblochon...	Camembert, Saint-Marcellin, Gouda, Saint-Sébastien...

Calendrier des aliments de saison à télécharger :

- [www.desfraisesauprintemps.org/pdf/affiche-saisons.pdf](http://www.desfraisesauprintemps.org/pdf/affiche-saisons.pdf)
- [www.monquotidienautrement.com](http://www.monquotidienautrement.com) : calendrier fruits, légumes, poissons



## Exemples de compléments alimentaires contenant des oméga-3 :

- **ERGYLINE®** de chez NUTERGIA en cas de peau sèche et sensible : huiles de lin, chanvre, onagre vierges, vitamine E.
- **ERGYFOSFORYL®** de chez NUTERGIA en cas de travail intellectuel intense, soutien des fonctions cognitives : DHA, EPA, vit. B5, Phosphatidylcholine, Phosphatidylsérine, Vitamine E.
- **ERGY 3®** de chez NUTERGIA en cas de besoin de soutien de la fonction cardiaque : DHA, EPA, Vitamine E.



Sources utilisées pour la réalisation de ce livret :

- Le VIDAL, guide des compléments alimentaires, 2008
- [www.anses.fr](http://www.anses.fr)
- [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)
- [www.nutergia.com](http://www.nutergia.com)
- [www.lanutrition.fr](http://www.lanutrition.fr)

# Maison de Réadaptation et D'Éducation à la Santé

*Unité d'aide à la prise en charge de patients par une équipe pluridisciplinaire spécialisée dans les Pathologies chroniques*



*Plaquette réalisée par des diététiciennes et validée par un staff médical  
(pharmaciens et conseil de médecins)*



*La Maison de Réadaptation et d'Éducation à la Santé en  
quelques mots :*

*C'est un lieu de rencontres, d'échanges et d'éducation.*

*L'objectif est d'accompagner les patients et les rendre  
autonomes sur le plan de leur maladie chronique.*



## *Maison de Réadaptation et d'Éducation à la Santé*

58 av du Général de Gaulle  
Résidence Mermoz - 3ème étage  
72000 Le Mans

☎ 02 43 28 77 88  
☎ 02 43 88 96 80  
maison-diabete72@orange.fr

