

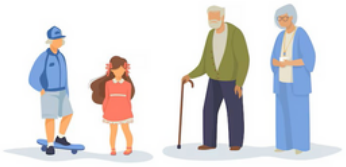
LE RÔLE DES OMÉGA-3 ET ANTIOXYDANTS SUR LE VIEILLISSEMENT

Le vieillissement :

Le vieillissement est un processus continu et progressif d'altération naturelle qui commence tôt dans l'âge adulte.
→ de nombreuses fonctions corporelles commencent à décliner progressivement.
On ne devient pas « vieux » ou « âgé » à un âge donné, mais à partir de 65 ans, on considère que c'est le début de la vieillesse.

On parle de 3 types de vieillissement : vieillissement normal, réussi et pathologique.

Normal = changements biologiques universels et inévitables.
Réussi = ce qui se passe dans la vraie vie, souvent altéré par les habitudes de vie et l'environnement.
Pathologique = vieillissement aggravé par la présence de maladies.



En 2024, l'espérance de vie à la naissance a atteint :
•80,1 ans pour les hommes,
•85,7 ans pour les femmes.
•Faible hausse par rapport à 2023, mais aussi depuis 2019 (crise sanitaire).

Les oméga-3 :

Les acides gras oméga-3 constituent une famille d'acides gras essentiels.
Pour rappel, un acide gras essentiel est un acide gras indispensable au bon fonctionnement de l'organisme, mais que le corps humain ne peut pas fabriquer lui-même.
👉 Cela signifie qu'il doit obligatoirement être apporté par l'alimentation.
👉 Certains sont fabriqués à partir de leur précurseur, s'il est apporté par l'alimentation.

Le précurseur de la famille des acides gras oméga-3 est l'acide alpha-linolénique (ALA).
A partir de ce composé, ALA, l'organisme synthétise d'autres acides gras oméga 3, au niveau du foie : l'acide eïcosapentaènoïque (EPA) et l'acide docosahexaènoïque (DHA).
Limitation : la conversion est peu efficace chez l'humain ($\approx$ 5-10 % vers EPA, < 1 % vers DHA).
C'est pourquoi les apports alimentaires directs en EPA et DHA sont importants.

•Les sources végétales (noix, huiles de colza, lin, cameline…) apportent surtout de l'ALA.
•Les sources marines (poissons gras : saumon, maquereau, sardines, hareng, foie de morue) apportent directement de l'EPA et du DHA.

LE RÔLE DES OMÉGA-3 ET ANTIOXYDANTS SUR LE VIEILLISSEMENT

Les oméga-3 permettent de :
•ralentir le vieillissement des cellules ;
•prévenir les risques cardiovasculaires ;
•assurer un bon fonctionnement du système nerveux ;
•protéger les yeux ;
•réduire l'inflammation ;
•etc.



Les oméga-3 ne sont pas une baguette magique, mais contribuent à préserver, voire, améliorer certains paramètres physiologiques. Consommés via une alimentation équilibrée, ils ont un effet positif sur la santé.

A l'inverse, les oméga-6 ont tendance à favoriser l'inflammation, tandis que les oméga-3 ont des propriétés anti-inflammatoires.
Ils sont présents dans un grand nombre d'aliments :
•l'huile de tournesol, soja, pépin de raisin, maïs, arachide ;
•les margarines ; les aliments transformés (plats préparés, biscuits, etc).
👉 Donc à limiter !

Les antioxydants :

Un antioxydant est une substance (naturelle ou synthétique) capable de prévenir ou de ralentir l'oxydation d'autres molécules.
Dans un contexte biologique :
→ il neutralise ou protège contre les espèces réactives de l'oxygène ou de l'azote qui peuvent endommager des molécules essentielles comme les protéines, les lipides ou l'ADN.
Dans le corps, cet oxygène va générer ce que l'on appelle des radicaux libres.
Ces radicaux libres ne sont pourtant pas entièrement néfastes, nous en avons besoin, notamment comme arme nécessaire pour détruire les pathogènes comme certaines bactéries.
Le véritable problème c'est quand ces radicaux libres sont produits en trop grande quantité et/ou qu'ils dépassent la capacité de gestion de nos défenses antioxydantes.

👉 Une alimentation variée et riche en fruits, légumes, noix, légumineuses et céréales complètes fournit un ensemble d'antioxydants qui agissent en synergie.
On retrouve les valeurs les plus élevées en antioxydants pour les fruits rouges (myrtilles sauvages, mûres, fraises, myrtilles, framboises, canneberges) et la grenade.
On trouve ensuite les canneberges, prunes, cerises, mangues, pommes, raisins rouges, kiwis, ananas, oranges, citrons, pamplemousses, pêches, poires, nectarines.

Document créé par Alexie Colson, diététicienne-nutritionniste