

# Sources alimentaires d'acides gras oméga-3

## Information sur les acides gras oméga-3

- Les acides gras oméga-3 jouent plusieurs rôles dans notre organisme et sont importants pour la santé. Il existe trois types d'acides gras oméga-3:
  - AAL (acide alpha-linolénique)
  - ADH (acide docosahexaénoïque)
  - AEP (acide eicosapentaénoïque).
- L'AAL est un gras essentiel et devons inclure des aliments sources d'AAL dans notre alimentation.
- Notre organisme peut fabriquer seulement des petites quantités d'AEP et d'ADH à partir de l'AAL. C'est pourquoi il est important de consommer des aliments qui sont riches en ADH et AEP.

## De quelle quantité d'oméga-3 ai-je besoin?

- La quantité d'oméga-3 dont vous avez besoin varie selon votre âge et votre sexe.
- Si vous êtes à risque ou avez une maladie du cœur, vous pourriez avoir besoin de plus d'oméga-3 que les valeurs énumérées dans le tableau ci-dessous. Discutez-en avec votre médecin ou diététiste professionnelle pour obtenir plus d'informations.

Âge	Visez un apport de grammes (g)/jour*	Ne pas dépasser g/jour
Hommes 19 ans et plus	1.6	Aucune limite maximale n'a été déterminé dans le cas de l'AAL.
Femmes 19 ans et plus	1.1	
Femmes enceintes 19 ans et plus	1.4	
Femmes qui allaitent 19 ans et plus	1.3	

Pour avoir une alimentation saine, consommez au moins 2 portions de poissons par semaine. Ceci vous fournira de 0.3 – 0.45 grammes d'AEP et d'ADH par jour.



## Teneur en acides gras oméga-3 de quelques aliments usuels

L'AAL est présent dans certaines huiles végétales, noix de Grenoble, graines de lin et produits à bases de soya. On retrouve l'AEP et l'ADH dans le poisson, les fruits de mer et les huiles de poisson. Le tableau suivant vous indique les aliments sources d'acides gras oméga-3.

Aliments	Portion	AAL (g)	AEP/ADH (g)
Légumes et fruits	Ce groupe alimentaire contient très peu de cet élément nutritif.		
Edamame, cuit	125 ml (½ tasse)	0.29 – 0.34	0
Graines de radis, germées, crues	125 ml (½ tasse)	0.42	0
Courge d'hiver, cuite	125 ml (½ tasse)	0.18	0
Produits céréaliers	Les produits qui contiennent du lin, du soya et de l'huile de canola fournissent de l'AAL. Certains produits céréaliers sont maintenant enrichis d'AEP/ADH. Lisez les étiquettes des aliments pour plus de détails.		
Céréales de germe de blé, grillées	30 g	0.24	0
Lait et substituts	Certains produits laitiers contiennent maintenant des acides gras oméga-3. Lisez les étiquettes des aliments pour plus de détails.		
Lait, enrichi d'ADH*	250 ml (1 tasse)	0	0.01
Boisson de soya oméga-3 avec lin et algues*	250 ml (1 tasse)	0.67	0.03
Yogurt oméga-3*	175 g (¾ tasse)	0.46	0
Boisson de soya	250 ml (1 tasse)	0.19	0



Viandes et substituts			
<i>Produits à base d'oeufs</i>			
Oeufs, cuits	2 oeufs	0.06 – 0.28	0.07
Oeufs oméga-3, enrichis d'ADH*	2 oeufs	0.50 – 0.54	0.16 – 0.27
<i>Poissons et fruits de mer</i>			
Anchois, en conserve dans l'huile	75 g (2 ½ oz)	0.01	1.54
Ombre chevalier, cuit	75 g (2 ½ oz)	0.08	0.68
Carpe, cuite	75 g (2 ½ oz)	0.26	0.56
Caviar (noir, rouge), granuleux	75 g (2 ½ oz)	0.01	1.96
Palourdes, cuites	75 g (2 ½ oz)	0.01	0.21
Morue, Atlantique, cuite	75 g (2 ½ oz)	0	0.11
Morue, Pacifique, cuite	75 g (2 ½ oz)	0.04	0.79
Crabe, cuit	75 g (2 ½ oz)	0.01	0.36
Anguille, cuit	75 g (2 ½ oz)	0.42	0.14
Flétan, cuit	75 g (2 ½ oz)	0.04 – 0.06	0.18 – 0.88
Hareng, cuit	75 g (2 ½ oz)	0.05 – 0.11	1.60
Homard, cuit	75 g (2 ½ oz)	0.01	0.15
Maquereau, cuit	75 g (2 ½ oz)	0.03 – 0.08	0.58 – 0.92
Maquereau, salé	75 g (2 ½ oz)	0.12	3.43
Moules, cuites	75 g (2 ½ oz)	0.03	0.59
Pieuvre, cuite	75 g (2 ½ oz)	0	0.13
Huîtres, américaines/atlantiques, cuites	75 g (2 ½ oz)	0.04 – 0.05	0.33 – 0.41
Huîtres, pacifiques, cuites	75 g (2 ½ oz)	0.05	1.04
Goberge, cuit	75 g (2 ½ oz)	0	0.40
Saumon d'élevage, Atlantique, cru ou cuit	75 g (2 ½ oz)	0.08 – 0.13	1.61 – 1.77



Saumon sauvage, Atlantique, cru ou cuit	75 g (2 ½ oz)	0.26 – 0.28	1.29 – 1.38
Saumon, quinnat, cru ou cuit	75 g (2 ½ oz)	0.07 – 0.08	1.31 – 1.47
Saumon, coho, cru ou cuit	75 g (2 ½ oz)	0.03 – 0.05	0.33 – 0.98
Saumon, rose, cru, cuit ou en conserve	75 g (2 ½ oz)	0.03 – 0.04	0.46 – 1.27
Saumon, rouge, cru, cuit ou en conserve	75 g (2 ½ oz)	0.05 – 0.09	0.87 – 0.93
Sardines, en conserve	75 g (2 ½ oz)	0.17 – 0.37	0.74 – 1.05
Pétoncles, cuits	75 g (2 ½ oz)	0	0.13
Crevettes, cuites	75 g (2 ½ oz)	0.01	0.21
Vivaneau, cuit	75 g (2 ½ oz)	0	0.24
Sole ou plie, cuit	75 g (2 ½ oz)	0.01	0.23
Tilapia, cuit	75 g (2 ½ oz)	0.03	0.10
Truite, cuite	75 g (2 ½ oz)	0.06 – 0.14	0.66 – 0.74
Thon, chair pâle, en conserve dans l'eau	75 g (2 ½ oz)	0	0.21
Thon, chair blanche, en conserve dans l'eau	75 g (2 ½ oz)	0.05	0.65
Corégone, cuite	75 g (2 ½ oz)	0.17	1.20
<i>Substituts de viande</i>			
Haricots (petits blancs, pinto), cuits	175 ml (¾ tasse)	0.17 – 0.24	0
Haricots, doliques à œil noir, cuits	175 ml (¾ tasse)	0.11	0
Haricots, soya, mûrs, cuits	175 ml (¾ tasse)	0.76	0
Tofu, cuit	150 g (¾ tasse)	0.27 – 0.48	0
Simili-viande (bâtonnets de poisson, poulet, boulettes de viande), cuite	75 g (2 ½ oz)	0.39 – 0.78	0





<i>Noix et graines</i>			
Amandes, rôties dans l'huile, blanchies	60 ml (¼ tasse)	0.15	0
Graines de chia	15 ml (1 c. à table)	1.9	0
Graines de chanvre	15 ml (1 c. à table)	0.19	0
Graines de lin, moulues**	15 ml (1 c. à table)	2.43	0
Noix de caryers	60 ml (¼ tasse)	0.32	0
Graines de citrouille, sans écales	60 ml (¼ tasse)	0.06	0
Pacanes	60 ml (¼ tasse)	0.25 – 0.29	0
Graines de soya	60 ml (¼ tasse)	0.42	0
Noix de noyer, noir	60 ml (¼ tasse)	0.85	0
Noix de Grenobles	60 ml (¼ tasse)	2.30	0
<i>Matières grasses et huiles</i>			
Huile de canola	5 ml (1 c. à thé)	0.42	0
Margarine oméga-3 enrichie d'ADH faite à partir d'huile de poisson*	5 ml (1 c. à thé)	0.28	0.03
Huile de lin	5 ml (1 c. à thé)	2.58	0
Margarine oméga-3 faite à partir d'huile de canola*	5 ml (1 c. à thé)	0.34	0
Huile de soya	5 ml (1 c. à thé)	0.31	0
Huile de noix de Grenobles	5 ml (1 c. à thé)	0.48	0



Divers			
Huile d'hareng	5 ml (1 c. à thé)	0.04	0.48
Huile de saumon	5 ml (1 c. à thé)	0.05	1.44
Huile de sardines	5 ml (1 c. à thé)	0.06	0.96
Boisson d'amande	250 ml (1 tasse)	0.10	0
Boisson d'avoine	250 ml (1 tasse)	0.30	0

\* Les quantités varient selon le produit.

\*\* Étant une graine entière, peu d'acides gras oméga-3 seront absorbés car l'organisme a de la difficulté à digérer la graine. Essayez de moudre la graine de lin pour améliorer l'absorption.

Source: « Fichier canadien sur les éléments nutritifs 2015 »

[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php)

[consulté le 30 juin 2016]