

Les acides gras oméga 3 sont bénéfiques pour le cerveau et la mémoire.



Suite à de premières études qui avaient mis en évidence un lien entre la démence sénile (Alzheimer de la personne âgée) et le manque d'oméga 3, des chercheurs ont étudié l'impact de ces oméga 3 sur une population bien portante.

Les participants de l'étude ne présentent pas de démence sénile, et sont âgés en moyenne de 67 ans.

Le taux d'un oméga 3 à longue chaîne (le DHA) dans le sang a été dosé chez les participants.

Ces personnes ont ensuite répondu à des questionnaires d'évaluation neuropsychologiques et ont été soumis à des scanners du cerveau.

Conclusions :

Les personnes qui ont un taux de DHA faible ont un cerveau dont la taille est diminuée, notamment en matière grise, une substance associée à l'intelligence et à la réflexion.

Les personnes qui ont un taux de DHA faible ont une moins bonne mémoire visuelle, moins de capacités de raisonnements et moins de capacités de prises de décisions.

Les résultats constatés sont très significatifs et persistants dans tous les modèles statistiques envisagés par les chercheurs.

En revanche, aucun lien ne semble retrouvé entre les taux d'oméga 3 et la mémoire verbale.

Zaldy Tan, le directeur de l'étude explique que le cerveau des personnes qui manquent d'omégas 3 semble vieillir plus rapidement que la normale, ce qui peut se traduire par des difficultés à se rappeler de certaines choses ou à effectuer certains raisonnements abstraits.

Son équipe conclut que "**de faibles taux de DHA sont associés à des marqueurs d'un vieillissement structurel et cognitif du cerveau accéléré** ."

Il faut rappeler que **les oméga 3 que nous consommons sont directement intégrés dans les membranes cellulaires, et notamment celles des cellules nerveuses (neurones)**, permettant une fluidité membranaire et de bonnes connexions nerveuses.

Rappelons aussi que ce type d'acide gras est essentiel, c'est-à-dire que le corps ne peut le fabriquer.

On sait d'ailleurs que les personnes déprimées ont des réserves plus faibles en oméga 3 que les personnes non déprimées.

On sait aussi que l'anxiété, la tristesse, le manque d'énergie, l'insomnie, les tendances suicidaires, toute la gamme des symptômes dépressifs sont corrélés, d'après des études documentées, à une insuffisance en oméga 3. L'association américaine de psychiatrie recommande une supplémentation en oméga-3 à longue chaîne chez les personnes souffrant de troubles psychotiques ou de dépression.

Où les trouver ? Les omégas 3 à longue chaîne comme le DHA se trouvent uniquement dans les graisses animales et principalement dans celles **des poissons gras**.

Il est donc conseillé de consommer régulièrement (2 à 3 fois par semaine) du poisson et particulièrement du poisson gras : sardine, saumon frais ou fumé, maquereau, harengs.

On trouve également en pharmacie des compléments alimentaires riches en huiles de poisson.

Réf. Etude 2012 : *Z.S. Tan et al. Red blood cell omega-3 fatty acid levels and markers of accelerated brain aging Neurology February 28, 2012 78:658-664.*