

OMEGA 3 et SANTE CARDIO-VASCULAIRE

**CŒUR ET VAISSEAUX :
une concentration élevée en oméga-3 (85%)
avec un taux unique en DHA (70%) qui
contribue au bon fonctionnement de système
cardiovasculaire.**



Les oméga-3 contribuent au bon fonctionnement cardio-vasculaire. En effet, il est démontré que des apports réguliers en Oméga-3 atténuent la gravité des accidents cardio-vasculaires et diminuent le risque de mortalité (Rapport AFSSA, juillet 2003).

Ces propriétés sont dues à l'action des Oméga-3 sur :

- La fluidité du sang,
- La diminution des taux de triglycérides dans le sang,
- La diminution de la tension artérielle,
- La régulation du rythme cardiaque.

© Équilibre du système cardio-vasculaire

Les maladies cardiovasculaires sont devenues une préoccupation de santé publique majeure. Les progrès récents réalisés sur ces maladies concernent les améliorations de la prise en charge de l'infarctus du myocarde, mais également la prévention active sur les différents facteurs de risque par une diététique appropriée.

Selon l'OMS, 30% des maladies cardiovasculaires seraient évitées par une bonne alimentation.

La très faible incidence des maladies cardiovasculaires des populations esquimaudes du Groenland (10 à 30 % plus faible qu'au Danemark) a été attribuée à leur alimentation riche en oméga-3 et est à l'origine des recherches entreprises sur les acides gras oméga-3 à longue chaîne (Kromann N *et al*, 1980 ; Bjerregaard P *et al*, 1988).

Il existe dans la littérature des preuves convaincantes indiquant qu'une consommation accrue d'acides gras oméga-3 améliore les tissus cardiaques. (Schwalfenberg G., 2006) Plusieurs études épidémiologiques ont associé une consommation régulière de poissons à une diminution de moitié du taux de mortalité cardiovasculaire (Kromhout D *et al*, 1985 ; Siscovick D *et al*, 1995 ; Din. *et al*, 2004 ; Leon H. *et al*, 2008).

L'effet cardio-protecteur a été confirmé au cours de différentes études cliniques : les sujets dont la concentration sanguine en oméga-3 est plus forte bénéficient d'une réduction de **81%** du risque de mort subite, une consommation d'oméga-3 supérieure à 0.7 g par jour permettait une réduction de **40%** du risque coronarien (Albert CM *et al*, 2002 ; Dolecek TA *et al*, 1991).

Ces études montrent que les oméga-3 exercent une action préventive sur certains facteurs de risque impliqués dans les maladies cardiovasculaires.

⊙ **Coagulation et agrégation plaquettaire**

Les oméga-3 à longue chaîne (EPA, DHA) diminuent l'agrégation plaquettaire et favorisent la dilatation des vaisseaux sanguins. Ils ont une action antihémostatique et antithrombotique (Von Schacky, Fischer *et al*; Von Schacky and Weber 1985 ; Gerster 1995 ; Von Schacky C. 2006).

⊙ **Tension artérielle**

L'hypertension artérielle représente l'un des principaux facteurs de risque cardiovasculaire. Les oméga-3 à longue chaîne ont un effet hypotenseur chez les patients atteints d'hypertension. (Knapp *et al*, 1989, Morris, Sacks *et al*, 1993 ; Torrejon C. *et al*, 2007).

⊙ **Concentration élevée en lipides (triglycérides) dans le sang**

Tous les facteurs nutritionnels pouvant réguler de fortes concentrations plasmatiques en triglycérides présentent un intérêt en matière de prévention cardiovasculaire. Les oméga-3 à longue chaîne diminuent le taux de triglycérides plasmatiques à la fois chez des sujets normaux et ceux présentant une hyperlipidémie (Nenseter, Rustan *et al*, 1991 ; Lu, Windsor *et al*, 1999 ; Von Schacky C. 2006 ; Torrejon C. *et al*, 2007).

⊙ **Troubles du rythme cardiaque (arythmie)**

Les troubles du rythme cardiaque sont caractérisés par une activité électrique irrégulière du myocarde. L'incidence des morts par arrêt cardiaque est plus faible chez des sujets dont les membranes cellulaires cardiaques ont une teneur élevée en oméga-3 à longue chaîne (Siscovick, Raghunathan *et al*, 1995).

Les oméga-3 ont une influence bénéfique sur les facteurs de risque cardiovasculaire ayant une origine alimentaire comme le taux de triglycérides, les arythmies, l'hypertension artérielle (Von Schacky C. 2006).

Chez l'adulte, les acides gras oméga-3 permettent d'obtenir une réduction de la mortalité de 20 à 45% dans les études sur les patients souffrant de pathologies cardiovasculaires (infarctus du myocarde, troubles du rythme, et mortalité de toutes causes).

**COEUR ET VAISSEAUX riche en Oméga-3 :
Protège le bon fonctionnement de vos artères.
Aide à maîtriser votre taux de triglycérides et
votre tension artérielle.**

