

Les omegas 3

La vie en 2.0. ShowNotes - CCBY -

[Les recommandations de l'OMS](#): au maximum 30% des apports journaliers doivent venir du gras, et seulement 10% ou moins en graisses saturées.

Êtes-vous en carence?

Torrissen et al. (2025) [Global variations in omega-3 fatty acid status and omega-6:omega-3 ratios: insights from > 500,000 whole-blood dried blood spot samples](#). Lipids Health Dis.24:260. doi: 10.1186/s12944-025-02676-6

EPA, triglycérides et risques cardiovasculaires

Bhatt et al. (2019) [Cardiovascular Risk Reduction with Icosapent Ethyl for Hypertriglyceridemia](#). NEJM 380

→ les patients avec des taux élevés de triglycérides et de LDL ont réduit de 5% leur risques d'accident vasculaire en prenant 4g d'EPA par jour (en plus de leur statines)

EPA et DHA dans le cerveau

Kong et al (2025) [Exploration of the optimized portrait of omega-3 polyunsaturated fatty acids in treating depression: A meta-analysis of randomized-controlled trials](#) J Affect Disord 379

Middleton et al (2018) [Omega-3 fatty acid addition during pregnancy](#). Cochran Review

Welty (2023) [Omega-3 fatty acids and cognitive function](#). Current opinion in lipidology.

- Des apports élevés en oméga-3 (EPA + DHA) sont associés à un ralentissement du déclin cognitif léger chez certains groupes (y compris les personnes avec une maladie cardiovasculaire ou un MCI).
- Chez des personnes en bonne santé > 55 ans, certains essais rapportent bénéfices significatifs, d'autres non : ce qui suggère hétérogénéité selon dose, durée, génotype (p.ex. ApoE), sévérité initiale

La complémentation en Omega 3

Jairoun AA, Shahwan M, Zyoud SH (2020) Fish oil supplements, oxidative status, and compliance behaviour: Regulatory challenges and opportunities. PLOS ONE 15(12): e0244688. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244688>