

BIBLIOMER

Veille bibliographique et réglementaire à l'intention des professionnels de la filière produits de la mer

Bibliomer n° : 28 – Décembre 2004

Thème : 3 – Qualité Sous-thème : 3 – 2 Nutrition

Notice n° : 2004-2868

L'océan fournit plus d'EPA et de DHA que ce que nous pouvons utiliser

The Ocean supplies more EPA and DHA than we can use

Ackman R.G.

Professor Emeritus, Department of Food Science and Technology, Dalhousie University, Box 1000, Halifax, Nova Scotia, B3J X4, Canada ; Tél : 902.494.6030 ; Fax : 902.420.0219 ; E-mail : robert.ackman@dal.ca

Oléagineux : corps gras, lipides - OCL, 2004, 11 (2), p. 112-115 - *Texte en Anglais*

● **Résumé**

La nutraceutique est un concept moderne de marketing source de nombreuses confusions, particulièrement dans le domaine des acides gras polyinsaturés. Ainsi, l'acide alpha-linolénique (ALA) a été longtemps réduit ou éliminé des huiles végétales car trop sensible à l'oxydation, avant d'acquiescer le statut d'acide gras "essentiel".

Depuis ces dernières années, on a réalisé que les possibilités de conversion de l'ALA en acides gras "véritablement essentiels", l'EPA et le DHA, étaient limitées dans l'organisme humain et que nous dépendions donc des ressources en DHA des œufs et de certains animaux. Les poissons et les fruits de mer sont les meilleures sources d'EPA et de DHA dans notre alimentation, mais elles ne furent pas reconnues officiellement comme telles avant 1996, quand un rapport britannique recommanda de consommer du poisson deux fois par semaine, dont une fois du poisson gras.

L'auteur montre également comment les microalgues des océans synthétisent et concentrent de larges quantités de ces deux acides indispensables, disponibles à partir d'un aliment véritablement "fonctionnel".