

OMÉGA 3-6 LE BON EQUILIBRE

➤ COMMENT REEQUILIBRER SES OMEGAS ?

Les recommandations nutritionnelles préconisent un **rapport oméga 6/oméga 3 inférieur à 4**. C'est-à-dire que l'idéal est de consommer au maximum un oméga 3 pour maximum 4 oméga 6 par jour.

➤ BAISSER SA CONSOMMATION D'OMEGA 6

- Bannir les huiles de tournesol
- Préférer les conserves, sauces ou préparations à base d'huile d'olive ou de colza
- Fuir les huiles de soja, maïs, pépins de raisins et de carthame
- Préférer les plats fait maison plutôt que les plats préparés qui contiennent des graisses de mauvaise qualité.

➤ AUGMENTER SA CONSOMMATION D'OMEGA 3

- Privilégier les poissons gras (de préférence les « petits », maquereaux, sardines, anchois, harengs...)
- Si la consommation de poissons n'est pas suffisante = une supplémentation via complément alimentaire en oméga 3. A voir avec son médecin.
- Favoriser les aliments « Bleu-Blanc-Cœur
- Manger des graines assaisonnées avec une huile enrichie en oméga 3

