

<https://www.ameSSI.org/La-verite-sur-les-Omega-3-du-Docteur-JM-Bourre>



# LA VERITE SUR LES OMEGA 3

- OUVRAGES CONSEILLES



Date de mise en ligne : mardi 22 février 2011

---

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

---

Alors que la mode des oméga-3 envahit les vitrines des libraires et multiplie jusqu'à l'indigestion les mentions de leurs vertus sur les produits de grande consommation, voici enfin un livre de référence sur ces acides gras indispensables à notre alimentation.

Intitulé tout simplement « LA VÉRITÉ SUR LES OMÉGA-3 », ce livre est l'oeuvre de l'un des découvreurs des effets de ces graisses sur le cerveau.

Il s'agit du Docteur Jean-Marie BOURRE qui a dirigé une unité de recherche à l'Inserm spécialisée dans la chimie du cerveau et ses rapports à la nutrition.

## Sommaire

- [Alors que la mode des oméga-3 envahit les vitrines des libraires et multiplie jusqu'à l'indigestion les mentions de leurs vertus sur les produits de grande consommation, voici enfin un \*\*livre de référence sur ces acides gras\*\* indispensables à notre alimentation.](#)
- [LE DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU](#)
- [« Le régime oméga-3, le programme alimentaire pour sauver notre santé »](#)
- 

**La mode des oméga-3 est omniprésente. A consommer avec discernement**

## Sommaire

- [La mode des oméga-3 : ENFIN, un livre de référence](#)
- [Alors que la mode des oméga-3 envahit les vitrines des libraires et multiplie jusqu'à l'indigestion les mentions de leurs vertus sur les produits de grande consommation, voici enfin un \*\*livre de référence sur ces acides gras\*\* indispensables à notre alimentation.](#)
- [LE DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU](#)
- [« Le régime oméga-3, le programme alimentaire pour sauver notre santé »](#)
- 

**La mode des oméga-3 est omniprésente. A consommer avec discernement**

# La mode des oméga-3 : ENFIN, un livre de référence

Alors que la mode des oméga-3 envahit les vitrines des libraires et multiplie jusqu'à l'indigestion les mentions de leurs vertus sur les produits de grande consommation, voici enfin un livre de référence sur ces acides gras indispensables à notre alimentation.

Intitulé tout simplement « **LA VÉRITÉ SUR LES OMÉGA-3** », ce livre est l'oeuvre de l'un des découvreurs des effets de ces graisses sur le cerveau. Il s'agit du **Docteur Jean-Marie Bourre**, de l'Académie de Médecine, Docteur es sciences, qui a dirigé une unité de recherche à l'**Inserm spécialisée dans la chimie du cerveau et ses rapports à la nutrition**.

Célèbre pour avoir notamment publié :

- « **Diététique du cerveau : la nouvelle donne** »,
- « **Les aliments de l'intelligence** »,
- « **La diététique de la performance** »,

Le Docteur **Jean-Marie Bourre** essaie de donner des réponses appropriées à une foule de questions soulevées par la mode des **oméga-3**.

- Sont-ils vraiment essentiels à notre santé ?
- Quelle est leur action sur nos humeurs, l
- Leur effet sur la libido et les troubles psychologiques ?
- [rouge]Est-il vraiment démontré qu'ils diminuent le risque cardio-vasculaire, réduisent l'hypertension, modèrent l'inflammation ?[/rouge]

Jean-Marie Bourre se réapproprie le discours sur les oméga-3 alors qu'un autre médecin, **le Psychiatre, « DSS » David Servan Schreiber**, surfait sur les attentes d'une clientèle en mal de bien-être pour vulgariser ces graisses jusqu'à faire de son livre « **GUÉRIR** », un best-seller fulgurant (au moins deux millions d'exemplaires vendus)

**La chance de Jean-Marie Bourre fut de découvrir les oméga-3 lors de l'étude d'une étape fondamentale de la vie :**

## LE DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU

Son observation initiale fut que le lait de femme en est très riche, le cerveau également. Ses travaux ont alors rapidement démontré que les oméga-3 conditionnaient les capacités visuelles et cérébrales, y compris intellectuelles.

Le chef de la famille oméga-3 se dénomme **acide alpha-linolénique (ALA)**. On le trouve principalement dans **l'huile de colza et l'huile de noix**.

- - 
  - "Chaque Français consomme quotidiennement près de 15 grammes d'huile végétale, soit le volume d'une cuillère et demie à soupe :

- - 
  - Il faut continuer mais **privilégier à tout prix l'huile de colza**, peu onéreuse qui plus est", conclut-il.

- - 
  - En ce qui concerne les autres familles d'oméga-3 (EPA, DHA), elles se trouvent dans les poissons gras sauvages, et d'élevage à condition que leur nourriture ait été satisfaisante, car la variabilité de la valeur nutritionnelle des poissons est grande selon les méthodes d'élevage.

- - 
  - Pour les viandes et les produits laitiers, le chercheur privilégie les produits d'élevage utilisant des **graines de lin** (méthode encore rare).

- - 
  - Se voulant pratique, le chercheur va jusqu'à sélectionner les poissons en fonction de leur coût par unité d'oméga-3. **On découvre ainsi que le maquereau - tant décrié- est bien placé, devant de loin la sole ou la lotte.**

Des annexes à son livre permettent également de s'y retrouver dans la jungle des définitions à la base de l'alimentation alors qu'un autre ouvrage tente aussi de vulgariser les vertus de ces graisses.

Intitulé :

## « Le régime oméga-3, le programme alimentaire pour sauver notre santé »

Ce livre devenu un best-seller mondial (1 million d'exemplaires) est à la fois théorique et pratique. Il propose notamment des recettes -non austères- qui donneront aux cuisiniers et cuisinières le sentiment d'agir directement sur leur santé.

Aux deux auteurs américains (Docteur Artémis Simopoulos et Jo Robinson) sont venus se joindre le [Docteur Michel de Lorgeril](http://michel.delorgeril.info/) [http://michel.delorgeril.info/] cardiologue, nutritionniste et Chercheur au CNRS, promoteur en France de la **diète méditerranéenne**, et Patricia Salen qui contribuent actuellement à l'**étude européenne** « [IMMIDIET](http://www2.warwick.ac.uk/fac/med/research/csri/cvme/immidiet/) » [http://www2.warwick.ac.uk/fac/med/research/csri/cvme/immidiet/ ] ».

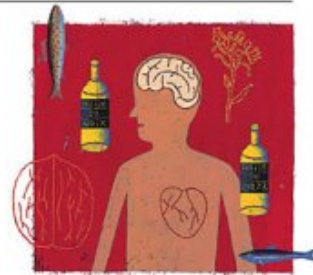
# La mode des oméga-3 est omniprésente. A consommer avec discernement



LA DIETETIQUE DU CERVEAU Par le Docteur Jean-Marie Bourre de l'Académie de Médecine

- \* La vérité sur les OMÉGA-3, [Docteur Jean-Marie Bourre, Éditions Odile Jacob, 278p, 21,90 euros]
- Guérir, [David Servan-Schreiber, Éditions Robert Laffont, 300p, 20 euros]
- Le régime oméga-3, Artémis Simopoulos et Jo Robinson, Michel de Lorgeril et Patricia Salen, Éditions Grenoble Sciences, 374p, 20 euros
- Réalisé et validé en collaboration avec des professionnels de la santé sous la direction du **Docteur Anne Richard**
- source : <http://sante-guerir.notrefamille.co...>  
[http://sante-guerir.notrefamille.com/sante-a-z/la-mode-des-omega-3-]
- - Site Officiel du Docteur Michel de LORGERIL, Cardiologue et Chercheur au CNRS :
  - <http://michel.delorgeril.info/>
- - Site Officiel du Docteur Jean-Marie BOURRE, Membre de l'Académie Nationale de Médecine :
  - <http://www.bourre.fr/accueil.htm> [http://www.bourre.fr/acceuil.htm]
  - Ses ouvrages :
  - <http://www.bourre.fr/livres.htm>

**Dr Jean-Marie Bourre**  
**La Vérité**  
**sur les oméga-3**



La vérité sur les OMÉGA 3