



Naturothèque

Accompagnement et ressources en naturopathie

MAGAZINE

06 | juin 2025

Dossier:

BIENFAITS DES OMÉGA-3

SOURCES ET CHOIX DE SUPPLÉMENTS

Actualités:

Mise à jour de la page FACEBOOK!
PROMOTION du moi de JUIN!

*Une habitude à la fois :
petit changement,
gros impact!*

Devancer l'heure du coucher!

Découverte:

PRÊT-À-BOIRE: Bleuet
SMASH d'Apéro à zéro

NOUVELLE RESSOURCE GRATUITE!

Page facebook: *Suivez les actualités!*

[Aimer la page](#)



Naturothèque
Accompagnement et ressources en naturopathie



Naturothèque

94 likes • 131 followers



[Message](#)

[Like](#)

[Search](#)

Actualités

2025: PROMOTION pour le moi de juin!

Ce mois-ci seulement, recevez un produit Apéro à zéro gratuitement.

**Valide pour les nouveaux clients ou les anciens clients qui veulent un suivi.*

**10 premiers clients seulement. Ne tardez pas! Cette offre est valide pour tous les rendez-vous pris et effectués en juin.*

Pour réserver:

<https://calendly.com/naturotheque/premiere-consultation-direct>



Dossier

Mieux comprendre, choisir et intégrer *les* *omega-3*



Tout savoir + ressources !

Plongez dans un article clair et nuancé pour faire le tri entre les idées reçues et les véritables bienfaits de ces acides gras essentiels. Apprenez comment intégrer les oméga-3 de façon simple et naturelle à votre quotidien, que ce soit par l'alimentation ou des compléments bien choisis.

Une approche naturopathique accessible, pour mieux comprendre votre corps et faire des choix éclairés en faveur de votre bien-être

EMMA LECKY, ND.A
NATUROPATHE AGRÉÉE

TOUT SAVOIR SUR LES OMÉGA-3

BIENFAITS, SOURCES ET CHOIX DE SUPPLÉMENTS



QU'EST-CE QUE LES OMÉGA-3

Les oméga-3 sont des acides gras essentiels, indispensables au bon fonctionnement de notre corps. Ils jouent un rôle clé dans la santé du cerveau, du cœur, des articulations et plus encore. **Comme le corps ne peut pas les produire lui-même, nous devons les obtenir par notre alimentation.**

POURQUOI EN CONSOMMER ?

Les oméga-3 ont de nombreux bienfaits prouvés pour la santé : ils aident à réduire l'inflammation, soutiennent la santé cardiaque, améliorent les fonctions cognitives et peuvent même atténuer les symptômes de certains troubles de l'humeur. Un apport adéquat est aussi essentiel pour le développement du cerveau des bébés et des jeunes enfants.

EPA, DHA ET ALA : QUELS OMÉGA-3 CHOISIR ?

EPA (acide eicosapentaénoïque) : Important pour la santé cardiovasculaire et la réduction de l'inflammation. Se trouve surtout dans les poissons gras.

DHA (acide docosahexaénoïque) : Essentiel pour le cerveau, la vue et le développement nerveux, particulièrement durant la grossesse et la petite enfance. Dans les poissons gras.

ALA (acide alpha-linolénique) : Présent dans les sources végétales, mais converti en EPA et DHA en petites quantités, par le corps. Il est donc utile pour les végétariens, mais peut nécessiter un complément en DHA d'algues.

RATIO OMÉGA-3/OMÉGA-6

Dans notre alimentation actuelle, les oméga-6, souvent présents en grande quantité dans les huiles végétales et les produits transformés, tendent à dominer par rapport aux oméga-3, qui se trouvent principalement dans les poissons gras, les graines de lin et certaines noix. Un excès d'oméga-6 peut favoriser des processus inflammatoires dans le corps, augmentant potentiellement les risques de maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires, le diabète et l'arthrite. Idéalement, pour contrebalancer cet effet, il est recommandé de viser un ratio d'oméga-3 à oméga-6 d'environ 1:1 à 1:4. Cet équilibre permet de maximiser les effets anti-inflammatoires des oméga-3, soutenant ainsi une meilleure santé globale et contribuant à la protection contre l'inflammation chronique et ses effets délétères.



PROPRIÉTÉS DES OMÉGA-3

Anti-inflammatoires : Les oméga-3 aident à réduire l'inflammation dans le corps, ce qui peut être bénéfique pour les personnes souffrant de maladies inflammatoires chroniques telles que l'arthrite.

Santé cardiovasculaire : Ces acides gras contribuent à abaisser la tension artérielle, réduire les triglycérides et prévenir l'accumulation de plaques dans les artères, diminuant ainsi les risques de maladies cardiaques.

Soutien cérébral : Le DHA, un type d'oméga-3, est un composant clé des membranes cellulaires dans le cerveau. Les oméga-3 soutiennent la fonction cognitive, améliorent la mémoire et aident à protéger contre le déclin cognitif lié à l'âge.

Vision : Le DHA est aussi essentiel pour la santé de la rétine et peut contribuer à prévenir certaines maladies oculaires, comme la dégénérescence maculaire liée à l'âge.

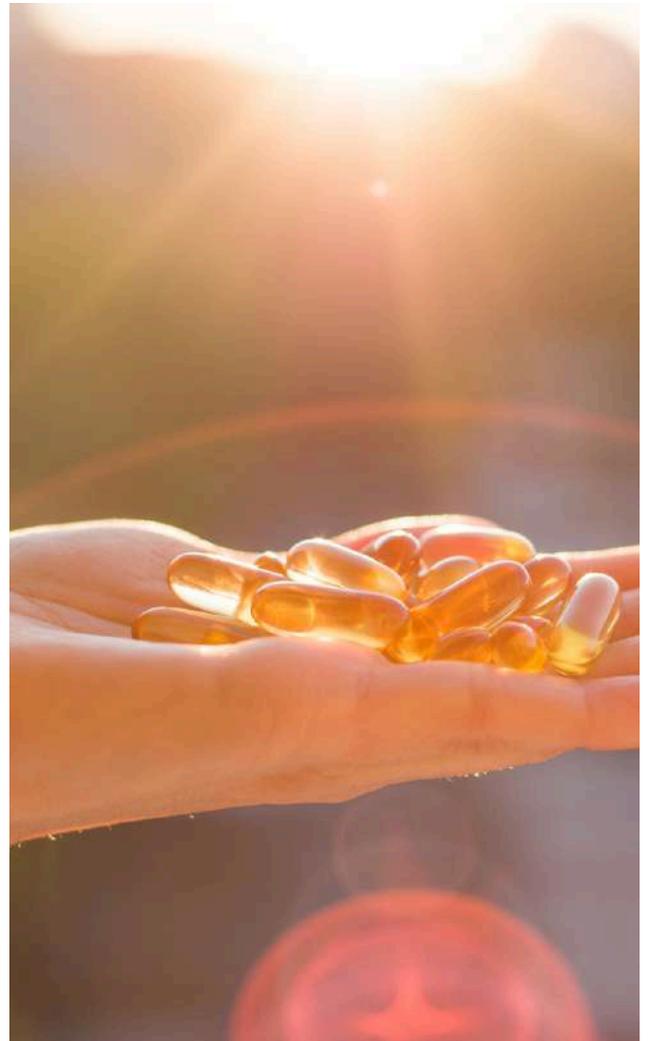
Soutien immunitaire : En régulant les réponses inflammatoires et en soutenant la santé cellulaire, les oméga-3 jouent également un rôle dans le bon fonctionnement du système immunitaire.

Humeur et bien-être mental : Certaines études suggèrent que les oméga-3, en particulier l'EPA, peuvent aider à réduire les symptômes de la dépression et de l'anxiété, en régulant les neurotransmetteurs et les réponses du cerveau au stress.

COMMENT CHOISIR UN SUPPLÉMENT

Vérifier la concentration : Lors de la sélection d'un supplément d'oméga-3, il est essentiel de porter une attention particulière à la concentration en EPA (acide eicosapentaénoïque) et en DHA (acide docosahexaénoïque). Ces deux acides gras jouent des rôles complémentaires, mais pour le soutien cognitif en particulier, une teneur élevée en DHA est recommandée car ce dernier est un composant clé des membranes neuronales. Pour le soutien du système cardiovasculaire, un autre ratio est favorisé, etc. L'étiquette devrait indiquer des niveaux précis de chacun, permettant de choisir (avec votre naturopathe), le supplément le mieux adapté aux besoins spécifiques.

Pureté et fraîcheur: La qualité de l'oméga-3 dépend fortement de sa pureté et de sa fraîcheur. Recherchez des produits qui sont certifiés sans métaux lourds, PCB et autres contaminants: ce qui est particulièrement important pour les huiles de poisson. Les certifications indépendantes, telles que celles de l'International Fish Oil Standards (IFOS) ou de l'USP, garantissent que le produit a été testé. **Par ailleurs, les oméga-3 peuvent s'oxyder rapidement ; privilégiez des produits dans des contenants opaques ou foncé, en verre préférablement, et enrichis en antioxydants, comme la vitamine E, pour préserver leur fraîcheur.**



Source de l'huile: L'huile de poisson est la source d'oméga-3 la plus couramment utilisée, mais il existe des alternatives qui peuvent mieux convenir à certains consommateurs. L'huile de krill, par exemple, est riche en antioxydants et peut être plus facilement absorbée par le corps. Les végétaliens et végétariens, quant à eux, trouveront dans l'huile d'algue une excellente source de DHA, adaptée à leur alimentation. L'algue est également une source durable, ce qui en fait un choix respectueux de l'environnement.

BESOINS EN OMÉGA-3

Bien que les suppléments soient une option pratique pour assurer un apport en oméga-3, il est tout à fait possible de satisfaire ces besoins par l'alimentation. Les besoins quotidiens recommandés pour un adulte en bonne santé se situent généralement entre 250 et 500 mg d'EPA et de DHA combinés.

(Pendant la grossesse et l'allaitement, des doses plus élevées de DHA sont recommandées pour soutenir le développement du fœtus et du nourrisson. Demandez à votre naturopathe)

Les sources naturelles riches en oméga-3 comprennent le saumon, le maquereau, les sardines, et le hareng – des poissons gras qui fournissent de fortes concentrations d'EPA et de DHA. Pour ceux qui n'aiment pas le poisson, certaines alternatives végétales, comme les graines de chia, de lin et les noix, contiennent de l'ALA (acide alpha-linolénique), une forme d'oméga-3 que le corps convertit en EPA et DHA, bien que cette conversion reste limitée.



EN CONSOMMER DAVANTAGE

Intégrer plus d'oméga-3 dans votre alimentation peut être simple avec quelques ajustements. Par exemple, inclure du poisson gras dans les repas au moins deux fois par semaine peut suffire pour atteindre les besoins quotidiens. Les graines de lin moulues ou l'huile de lin ajoutées aux smoothies, yogourts ou salades sont des façons faciles d'ajouter des oméga-3 à base de plantes. Pour les femmes enceintes ou allaitantes, qui nécessitent des doses plus élevées de DHA pour soutenir le développement du cerveau et des yeux du fœtus et du nourrisson, des choix comme le saumon sauvage ou les sources d'algues peuvent être bénéfiques et sécuritaires.

OMEGA - 3

À INTÉGRER À VOTRE ALIMENTATION

SOURCES ANIMALES RICHES EN EPA ET DHA

- Saumon (particulièrement sauvage)
- Maquereau
- Sardines
- Hareng
- Anchois
- Thon (à consommer avec modération en raison des métaux lourds)
- Huîtres
- Truite

SOURCES VÉGÉTALES RICHES EN ALA (ACIDE ALPHA-LINOLÉNIQUE)

- Graines de lin (moulues de préférence)
- Graines de chia
- Graines de chanvre
- Noix (notamment les noix de Grenoble)
- Huile de lin
- Huile de colza
- Huile de soja (en petites quantités)

ALTERNATIVES VÉGÉTALENNES DE DHA ET EPA

- Huile d'algues (particulièrement riche en DHA)



Découverte

Prêt-à-boire: mon coup de coeur moins sucré!



Photo: Apéro à zéro

Produit gratuit avec tout nouveau rendez-vous en JUIN!

Dans une démarche naturopathique, on cherche souvent à minimiser l'alcool pour augmenter les résultats. Cependant, les boissons prêtes-à-boire (qui constituent souvent une alternative aux boissons alcoolisées) cachent un taux de sucre très élevé. (ce qui n'est pas mieux non plus!) Certaines contiennent plus de 20-30 g de sucre par portion, soit l'équivalent de 5 à 7 cuillères à thé, souvent sous forme de concentré de jus ou de sucre ajouté!

C'est pourquoi j'ai voulu présenter une alternative plus respectueuse de l'équilibre glycémique: le "Bleuet Smash", co-réalisé par Apéro à Zéro et Fin Soda. Une boisson naturellement savoureuse avec seulement 11 g de sucre par portion. Elle mise sur la richesse antioxydante du bleuet et du sureau, avec la fraîcheur du pamplemousse et un parfum de vanille! (Et un apport modéré en glucides!)

* NE CONVIENT PAS À TOUS!
À consommer avec modération!

Motivation

Une habitude à la fois : petit changement, gros impact!



Et si votre santé commençait par votre oreiller ?

Devancer l'heure du coucher d'à peine 15 minutes peut avoir un impact majeur sur votre énergie, votre humeur, votre concentration... et même votre digestion !

Pendant le sommeil, votre corps se régénère, votre système immunitaire se renforce, vos hormones s'équilibrent. C'est aussi pendant cette période que votre cerveau trie, nettoie et consolide les apprentissages. Un manque de sommeil chronique, même léger, augmente le stress, les fringales sucrées et l'inflammation.

Commencez dès ce soir ! Testez pendant 7 jours. Votre corps vous dira merci.

SOMMET VIRTUEL DE LA NATUROPATHIE

**VISUALISER GRATUITEMENT MES 2
MICRO-CONFÉRENCES INFORMATIVES**



[Visionner](#)

Et si tout se jouait dans tes
premières heures du jour
pour soutenir ton énergie
naturellement ?

OPTIMISER SES
MATINS!



[Visionner](#)

Et si ta routine du soir
devenait ton meilleur
remède pour un sommeil
vraiment réparateur ?

OPTIMISER SA
ROUTINE DU
SOIR!

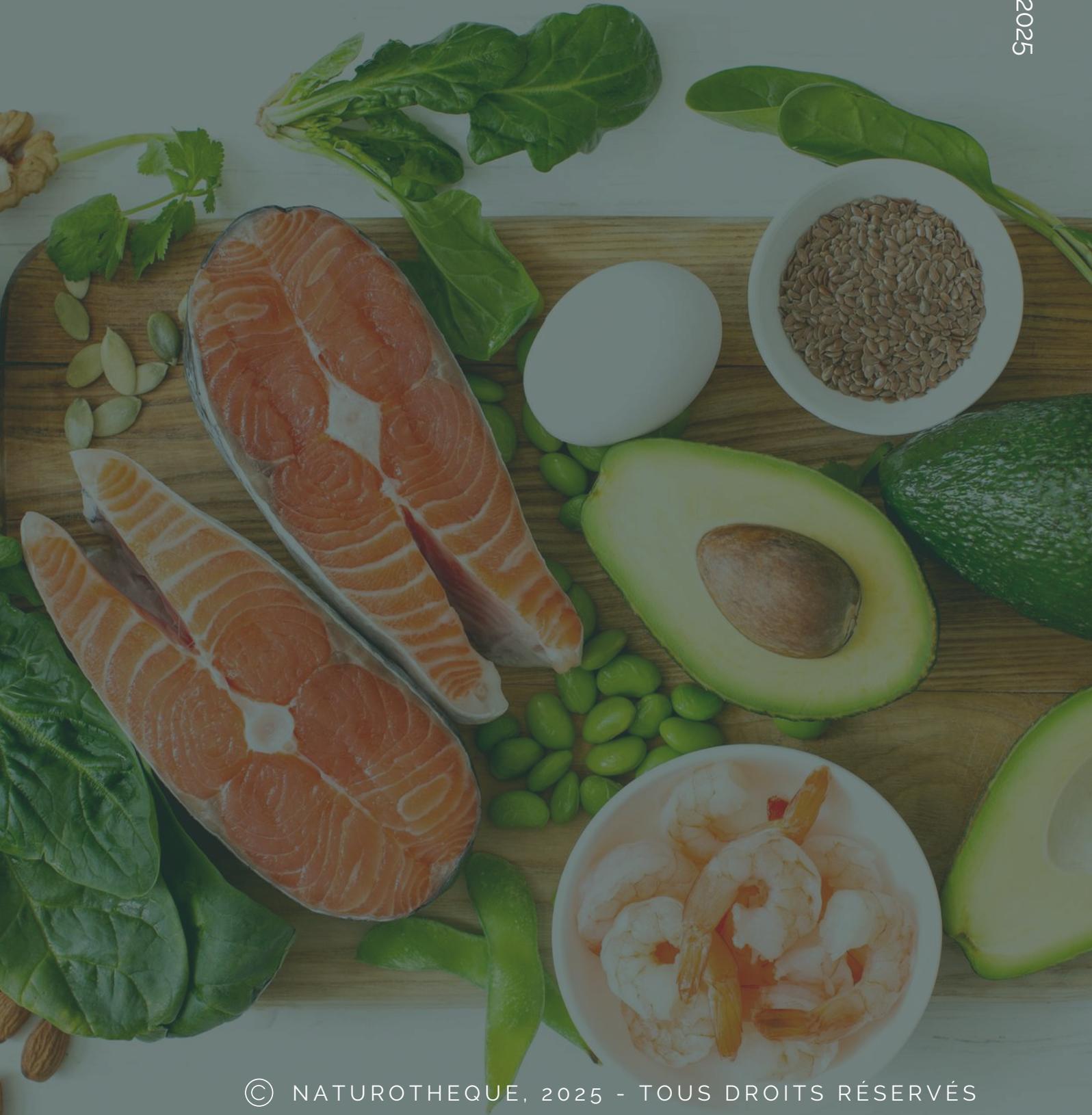
À propos de l'auteure...

En tant que naturopathe agréée, avec une formation en enseignement, j'affectionne particulièrement mon rôle d'éducateur à la santé. À travers ma pratique je me consacre à guider mes clients vers le bien-être optimal en passant par la modification des habitudes de vie et une supplémentation au besoin.

Je suis la fondatrice de la Naturothèque, une plateforme et un site Web offrant des ressources, d'accompagnement et de conseils en naturopathie. Je pratique d'un bureau privé sur la Rive-Nord de Montréal, au Canada, où je sers une clientèle diversifiée, y compris des adultes, des ados et des enfants, en m'engageant à pratiquer une naturopathie inclusive.

La motivation vous emballe,
l'habitude vous entraîne et la
Naturotheque vous épaulé.





© NATUROTHEQUE, 2025 - TOUS DROITS RÉSERVÉS