

LES OMÉGA 3

Les Oméga 3 sont des acides gras polyinsaturés essentiels, ce qui signifie qu'ils doivent impérativement être apportés par l'alimentation.

Parmi les acides gras Oméga 3, on retrouve l'acide alpha-linolénique (ALA), l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA) qui sont les représentants principaux.

Quelles sont les sources ? :

Certaines huiles végétales (colza, caméline, lin) sont riches en Oméga 3. Elles apportent surtout de l'ALA et très peu d'EPA/DHA. La seule véritable source d'EPA/DHA se trouve dans les huiles de poisson gras d'eaux froides (saumon, hareng, maquereau, sardine). Les EPA/DHA peuvent être produits à partir de l'acide alpha-linolénique suite à plusieurs étapes enzymatiques. Cependant, ce mécanisme de production n'est pas toujours optimal, c'est pourquoi il est préférable de privilégier un apport direct d'EPA et de DHA.

Les Oméga 3 remplissent différentes fonctions vitales au sein de l'organisme. En plus de représenter une grande source d'énergie, ce sont des constituants structurels des membranes cellulaires. Les Oméga 3 sont anti-inflammatoires et antioxydants. Dans les faits, le régime alimentaire de nos animaux de compagnie est souvent très déséquilibré et contient beaucoup trop d'Oméga 6 par rapport aux Oméga 3. Cela favorise un état pro-inflammatoire et l'apparition de pathologies. La supplémentation en Oméga 3 apporte des bénéfices à plusieurs niveaux :

• Maladies articulaires :

Les Oméga 3 réduisent significativement la douleur et les boiteries chez les chiens et les chats atteints d'ostéoartrite (arthrose) parce qu'ils réduisent l'expression des marqueurs de l'inflammation et le stress oxydant. Ils modulent les facteurs du catabolisme du cartilage et évitent sa dégradation (MEHLER & al, 2016; LOEF & al, 2019).

• Cardiologie :

Par leurs propriétés anti-inflammatoires, antiradicalaires, et antiarythmiques, les Oméga 3 limitent les troubles du rythme cardiaque, la cachexie et le stress oxydant qui sont fréquemment associés à l'insuffisance cardiaque, favorisant ainsi le bon fonctionnement des cellules cardiaques (SMITH & al, 2007; SAGOLS & PRIYMENKO, 2010).

Chez les chiens atteints de cardiomyopathie dilatée, il a été démontré que la supplémentation en Oméga 3 permet d'augmenter l'espérance de vie et de limiter les signes cliniques (SLUPE & al, 2008).

Les Oméga 3 sont aussi efficaces pour lutter contre l'apparition de fibrillation atriale (MAYYAS & al, 2011; RAMADEEN & al, 2012).

• Dermatologie :

Il a été prouvé que l'administration d'Oméga 3 permet de réduire significativement le score de lésions (érythème, alopecie, hyper pigmentation, excoriation), le prurit et d'améliorer l'état de l'animal chez le chien atteint de troubles dermatologiques tels que la dermatite atopique et les allergies (PALMEIRO & al, 2015; SHMALBERG, 2017).

• Ophtalmologie :

L'apport d'Oméga 3 permet d'améliorer les signes cliniques de la kérato-conjonctivite sèche, qui est une pathologie chronique inflammatoire très courante chez les chiens de petite taille (SILVA & al, 2018).

• Néphrologie :

Chez les animaux atteints de maladies rénales, la complémentation en Oméga 3 améliore la qualité de vie en diminuant le stress oxydant rénal et la production de radicaux libres, limitant ainsi l'apparition de lésions supplémentaires. Elle permet également d'observer une diminution de la pression artérielle systémique et de la protéinurie (BROWN & al, 2000; HU & al, 2017).

En cas de maladies rénales et associés à un régime alimentaire adapté, ils permettent d'augmenter l'espérance de vie jusqu'à 20 % et de diminuer les lésions rénales, que ce soit chez le chien ou chez le chat (BROWN & al, 1998; PLANTINGA & al, 2005).

• Neurologie :

Le DHA est indispensable à l'apprentissage et au bon développement cérébral, visuel et auditif durant la vie foetale et les premiers mois de vie aussi bien chez l'homme que chez nos animaux de compagnie (ZICKER & al, 2012; KWOCKKA, 2017).

Chez les animaux âgés, les Oméga 3 ont un effet neuroprotecteur et permettent de lutter contre le stress oxydant et l'inflammation qui sont parmi les causes les plus importantes du vieillissement cérébral et de la démence sénile, que ce soit chez le chien (PAN & al, 2018) ou chez le chat (PAN & al, 2013).

Docteur Vétérinaire
Estelle LHOEST

DEA en Nutrition |
DU en Phytothérapie et Aromathérapie

