



Oméga-3

12 bonnes raisons d'y succomber!

Ce mois-ci je tenais à vous faire part de l'importance des oméga-3 contenus dans les huiles de poisson. Les informations ci-dessous ont été traduites et vulgarisées par moi-même. Elles proviennent du prochain livre, toujours en composition à l'heure où vous me lirez, écrit par mon mentor, le coach olympique et conférencier international Charles Poliquin et par le docteur Mark Houston, cardiologue réputé aux États-Unis.

Vous désirez optimiser votre composition corporelle (réduction du pourcentage de gras) et maximiser vos efforts à l'entraînement? Vous désirez perdre les kilos en trop et vous sentir globalement plus en forme?

Si les réponses à ces questions sont affirmatives, lisez ce qui suit à propos des oméga-3 (acides gras) contenus dans les huiles de poisson et mettez-le en application dans votre vie de tous les jours. Je prends régulièrement des

suppléments d'oméga-3 et je suggère souvent à mes clients de faire de même. Je suis convaincue que ceux-ci pourront sûrement vous aider dans votre quête du mieux-être.

1. Grâce aux acides eicosapentaénoïques (EPA) et docosahexaénoïques (DHA) (acides gras que l'on retrouve dans les huiles de poisson), les membranes de vos cellules demeurent en santé. Ceci mène à une réduction du stockage adipeux dans l'adipocyte (réduction des graisses dans les cellules).

2. Les omégas contenus dans les huiles de poisson allument, si l'on peut dire, les gènes lipolytiques (gènes brûleurs de

gras) et, du même coup, éteignent les gènes lipogéniques (gènes emmagasineurs de gras). Vous utilisez donc plus de gras que vous n'en emmagasinez!

3. Ce précieux liquide diminue les protéines de type C-réactive. Ces protéines ont été nouvellement identifiées et associées à diverses maladies inflammatoires telles que l'athérosclérose, l'angine, les maladies cardiaques (AVC, arrêt cardiaque, thrombose) et le diabète. Il semblerait que la portion de DHA, plutôt que celle de l'EPA, joue un rôle important dans la prévention ces maladies. De plus, le DHA a la caractéristique d'abaisser la pression sanguine.

4. Ces huiles, une fois emmagasinées dans l'adipocyte, sont responsables de la production de l'énergie au niveau cellulaire.

5. Elles réduisent l'inflammation causée lors des entraînements.

6. Elles aident à réduire les maux physiques, que ceux-ci soient chroniques ou non.

7. L'EPA régularise l'apport sanguin au cerveau. Cela est impératif afin de conserver votre concentration lors de vos séances d'entraînement. Le DHA est important pour le bon fonctionnement du cerveau: la mémoire, l'acuité intellectuelle et autres fonctions cognitives. D'ailleurs, ces acides sont excellents pour les nouveau-nés ainsi que pour les jeunes enfants.

8. Les huiles de poisson vous rendront de bonne humeur car elles augmentent le niveau de sérotonine (neurotransmetteur) provoquant un état de bonheur, de gaieté et de bien-être. Par le fait même, elles amoindrissent les possibilités de dépression, d'anxiété, d'attaques de panique et réduisent aussi les crises de sucre.

9. Elles vous aident à devenir moins résistants à l'insuline. Vous stockerez donc plus de glycogène (énergie produite lors de la consommation des sucres «glucides») dans vos muscles et votre foie que dans vos tissus adipeux.



10. Celles-ci améliorent aussi votre profil cardio-vasculaire en réduisant les VLDL (lipoprotéines à très basse densité ou mauvais cholestérol), les triglycérides (gras sanguins), l'homocystéine et la fibrinogène (2 facteurs associés aux risques de maladies cardio-vasculaires). De plus, elles augmentent le niveau de HDL (lipoprotéine à haute densité ou bon cholestérol).

11. Les huiles de poisson peuvent aussi réduire la pression sanguine et les risques de maladies cardio-vasculaires.

«...elles amoindrissent les possibilités de dépression, d'anxiété, d'attaques de panique et réduisent aussi les crises de sucre.»

12. Finalement, les huiles de poisson sont d'une immense efficacité pour réduire le stress. Un supplément en acides gras oméga-3 empêche l'activation des glandes surrénales et les hormones du stress telles que l'aldostérone, l'épinéphrine et la norépinéphrine (que l'on appelle catécholamines). Ces fameuses catécholamines sont produites lorsqu'il y a un

stress mental qui, en retour, a un impact sur le système nerveux central. Résultat: tu ne tapes pas seulement sur les nerfs des autres... tu TE tapes également sur les nerfs! Par contre, si vous prenez un supplément d'huiles de poisson (oméga-3) et ce, adéquatement et quotidiennement, vous produirez moins d'hormones de stress et vous gèrerez mieux les événements désagréables qui surviennent dans votre vie. "C'est y pas *beautiful* ça?"

Je vous recommande aussi de les prendre par cycles de 2 semaines. Par exemple, vous pouvez prendre de l'huile de foie de morue pendant 2 semaines et prendre de l'huile de saumon au cours des 2 semaines suivantes. Cela permettra de prévenir l'adaptation enzymatique de votre corps. De plus, étant donné que le ratio des EPA/DHA (acides gras contenus dans les huiles de poisson) varie selon chaque type d'huile de poisson et que ces acides ne jouent pas les mêmes rôles (voir paragraphes 4 et 8) au sein de votre organisme, il est bon d'alterner vos huiles.

Et vlan! Je crois que ces raisons devraient vous mettre la puce à l'oreille et le poisson dans la bouche! Vérifiez auprès d'un professionnel de la santé afin d'en connaître un peu plus sur le sujet et sur la posologie recommandée.

Soyez ProActif! Muscliez votre santé!