Selon l'Agence Française Sécurité Sanitaire des Aliments (**AFSSA**), certains acides gras de la famille oméga 3 participent par exemple au bon fonctionnement du système cardiovasculaire et sont nécessaires au développement et au fonctionnement de la rétine, du cerveau et du système nerveux.

Les aliments les plus riches en oméga 3 proviennent des huiles et de certains poissons gras.

• le lin, le chanvre, la cameline, la noix, le colza, le soja, , etc.

• les poissons gras comme le saumon, le thon, le maquereau, le hareng, la sardine et l'anchois.

Les données scientifiques démontrent que les acides gras oméga 3 sont précurseurs des eicosanoïdes qui ont des effets qui s'apparentent à ceux des hormones.

Ils participent entre autres à la régulation de :

- la pression artérielle

- la coagulation sanguine

- la fonction cardiaque

- la contraction des bronches

- la protection des muqueuses digestives

- du fonctionnement de la rétine, du cerveau et du système nerveux.

En conséquence, l'Afssa recommande la mise en place d'une politique visant à accroître le niveau des apports en acides gras oméga 3 dans la population française