

Les acides gras oméga 6 sont des acides gras polyinsaturés essentiels.

On les trouve facilement dans l'alimentation. D'un côté ils sont bons pour la santé mais d'un autre côté ils peuvent être nuisibles si vous en consommez trop.

### **Il est indispensable de respecter l'équilibre entre omega 3 et omega 6**

Selon l'Agence Française Sécurité Sanitaire des Aliments (**AFSSA**) , le ratio parfait entre oméga 3 et oméga 6 est de 1:5 (il faut consommer 1 dose d'acides gras oméga 3 toutes les 5 doses d'acides gras oméga 6).

### **Pour rééquilibrer ces deux acides gras essentiels dans votre organisme, vous pouvez :**

- Diminuer la consommation des huiles végétales riches en oméga 6, et remplacer par des huiles contenant une forte proportion d'oméga 3 (huile de cameline, de chanvre, de noix)
- Réduire la consommation des viandes en provenance du bétail nourri aux grains, ainsi que des poissons d'élevage,
- Augmenter la consommation de poissons sauvages et d'huiles de poissons.

### **Ils participent entre autres à la régulation de :**

- formation et équilibre des parois cellulaires,
- Constituants du système nerveux et du cerveau,

- protection cardio-vasculaire en réduisant le taux de mauvais cholestérol, permettent de lutter contre les caillots sanguins,
- participent à la production de certaines cellules immunitaires,
- amélioration de la cicatrisation,
- Atténuation des réactions allergiques et inflammatoires
- Réduire les symptômes de l'eczéma et du psoriasis,
- Garder la santé de la peau, des yeux, des cheveux et des articulations,
- Développer le cerveau (chez les enfants) et transmettre les signaux nerveux,

### **Les huiles qui en contiennent le plus d'oméga 6 : (pour 100 g d'aliment)**

- Huile de carthame : 78 g
- Huile de pépin de raisin : 70 g
- Huile de tournesol : 64 g
- Huile de noix : 59 g

- Huile de chanvre : 55 g
- Huile de cameline : 19 g