

Les **oméga 9** sont des acides gras mono-insaturés non essentiels

Le corps humain peut les fabriquer à partir d'autres acides gras saturés.

Lorsque l'organisme ne dispose pas assez d'oméga 3 ou 6, il compense en produisant de l'acide oléique, autre appellation des oméga 9.

Il est néanmoins bénéfique d'en consommer d'origine végétale.

On les retrouve dans les huiles végétales, notamment l'huile d'olive qui est la plus riche en acide oléique.

***Les oméga 9 participent à la prévention des maladies cardio-vasculaires.***

- Réduction du taux de cholestérol
- Prévention des maladies cardio-vasculaires
- Prévention de l'hypertension chez les hommes
- Amélioration des processus de cicatrisation
- Permet la stabilisation du poids et de la glycémie

- Réduction du risque de cancers du sein, du colon et de la prostate.
- L'acide gras essentiel oméga 9 améliore la résistance du système immunitaire

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

- Huile d'olive : 75 g
- Huile de colza : 64 g
- Huile de maïs : 34 g
- Huile de tournesol : 24 g
- Huile de cameline : 21 g
- Huile de chanvre : 13 g

***De nombreuses études confirment que les populations consommant le plus d'oméga 9 par leur alimentation spécifique (esquimaux ou régions méditerranéennes) étaient moins affectées par les maladies cardio-vasculaires.***