

## Aliments riches en oméga 3 : le tableau récapitulatif

Sources marines (EPA/DHA, formes actives) et végétales (ALA, à convertir). Valeurs indicatives, moyennes pour 100 g.

### 1. SOURCES MARINES – LES CHAMPIONNES DE L'EPA ET DU DHA

ALIMENT	OMÉGA 3 (G / 100 G)	BUDGET	CHARGE EN CONTAMINANTS
Maquereau	5,1	€	Faible
Hareng	2,4	€€	Faible
Sardines	2,2	€	Très faible
Anchois	2,1	€€	Très faible
Saumon	2,0	€€€	Modérée
Thon	1,3	€€€	Élevée

Contaminants (métaux lourds, microplastiques) : plus le poisson est petit et bas dans la chaîne alimentaire, moins il en accumule. Sardine, maquereau et anchois = le meilleur compromis richesse / pureté / prix.

### 2. HUILES VÉGÉTALES – ALA

HUILE	ALA (G / 100 G)
Périlla	~60
Lin	~53
Noix	~12
Colza	~9

Fragiles : à garder au frais, à l'abri de la lumière, jamais chauffées.

### 3. GRAINES & NOIX – ALA

ALIMENT	ALA (G / 100 G)
Graines de lin	~23
Graines de chia	~18
Noix de Grenoble	~9
Amandes / noisettes	~0,1

Lin : à consommer moulu (entier, il n'est pas digéré).

**Le piège à connaître :** l'ALA végétal (huiles, graines, noix) doit être converti par le corps en EPA et DHA, et cette conversion ne dépasse que quelques pour cent. Une huile « riche en oméga 3 » sur l'étiquette n'est donc pas forcément la plus utile. Pour l'EPA et le DHA, les sources marines restent les plus directes. Pensez aussi au ratio oméga-6 / oméga-3 : trop d'oméga 6 (huiles raffinées, produits transformés) annule une partie du bénéfice.