

# Prévention cardio-vasculaire : du poisson plutôt que des oméga 3 !

Par *mogirard*

Créé le 01/12/2012 - 17:21

## Prévention cardio-vasculaire : du poisson plutôt que des oméga 3 !

Samedi, 01/12/2012 - 16:21 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

•

- [Tweeter](#)

•

•

0 avis :



[zoom](#)

Une étude sous forme de méta-analyse portant sur près de 800 000 personnes (dont 35 800 AVC) réalisée par le département santé publique de l'université de Cambridge a examiné les liens entre le risque d'accidents vasculaires cérébraux (AVC, hémorragiques ou ischémiques, constitués ou transitoires) et la consommation de poisson et d'oméga 3.

Cette vaste analyse a repris 26 études portant sur les effets de la consommation régulière de poissons en matière cardio-vasculaire. Elle montre qu'une consommation de poisson au moins deux fois par semaine réduit de 6 % le risque d'AVC par rapport à une consommation occasionnelle. Pour les gros consommateurs (au moins cinq fois par semaine), le risque est diminué de 12 %. Cette étude montre donc qu'une augmentation de deux rations par semaine de poisson permet une diminution de 4 % du risque d'AVC. Toutefois, aucune relation n'a été trouvée entre la prise régulière de compléments d'oméga 3 et la diminution du risque d'AVC.

Cette nouvelle étude, unique par son ampleur, confirme donc que c'est bien la consommation complète de

certaines aliments et produits, et non la consommation de suppléments alimentaires à base d'oméga 3, qui permet une puissante protection contre certaines pathologies, notamment cardio-vasculaires. Le concept d'interaction et de synergie positive entre les multiples micro-nutriments et vitamines contenus dans les aliments se trouve ainsi validé. Mieux vaut donc, à tout point de vue, manger une bonne tranche de saumon ou de thon que prendre des gélules d'oméga 3 pour garder un coeur en pleine forme.

Article rédigé par Mark FURNESS pour RTFlash

[NCBI](#)

[BMJ](#)

**Noter cet article :**

**Recommander cet article :**

- 
- [Tweeter](#)
- 
- **Nombre de consultations :** 190
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
  - [Facebook](#)
  - [Viadeo](#)
  - [Twitter](#)
  - [Wikio](#)

[Médecine](#) [alimentation](#) [artères](#) [AVC](#) [coeur](#) [gras](#) [huile](#) [mer](#) [Omega](#) [poisson](#)

---

URL source: <https://www.rtflash.fr/prevention-cardio-vasculaire-poisson-plutot-que-omega-3/article>