

## Oméga 3 et mercure : pour faire le bon choix quand on est enceinte

[26 avril 2010 - 10h26]

[mis à jour le 26 avril 2010 à 11h27]



©Monkey Business-Fotolia

**Pendant la grossesse, les besoins en oméga 3 sont majorés. Et c'est plus particulièrement vrai des besoins en DHA. Ces précieux acides gras on le sait, se trouvent principalement dans les poissons gras. Or les poissons gras contiennent du mercure, toxique pour le fœtus. Comment résoudre ce dilemme ?**

**Des besoins modifiés pendant la grossesse.** Les femmes enceintes ont des besoins largement augmentés en acides gras oméga 3. L'un d'eux, le DHA (un diminutif plus facile à retenir que son nom complet d'acide docosahéxanoïque !), est difficile à se procurer. Nous pouvons théoriquement le fabriquer, mais en fait les quantités produites par l'organisme sont infimes. Or si la population générale se contente d'un apport quotidien de 100mg, les femmes enceintes, elles, ont besoin de 250mg/jour ! « *Le DHA est primordial pour la santé de la mère* », prévient le Dr Olivier Coudron, nutritionniste et fondateur du **SIIN** (*Scientific Institute for Intelligent Nutrition*) de Nivelles, en Belgique. Cet acide gras en effet, diminue les risques d'éclampsie et de dépression du post-partum. Mais il est également très important pour l'enfant, « *en particulier pour son développement intellectuel et staturo-pondéral* »

**Et le mercure ?** Particulièrement présent dans les poissons gras, le DHA n'y est pas disponible en égales quantités. Pour simplifier, on peut distinguer ces poissons selon qu'ils sont petits -sardines, maquereaux, anguilles - ou gros -espadon, thon, bonite, requin, saumon. Problème, les poissons gras – mais principalement les plus gros – peuvent contenir du mercure. Surtout quand ils ont été pêchés dans des mers très polluées comme la Baltique ou la mer du Japon. Or ce métal lourd est toxique notamment, pour le système nerveux et les reins du fœtus.

**Les solutions.** Il est donc déconseillé de manger ces gros poissons. A la limite une fois par semaine. Les plus petits poissons peuvent sans problème être consommés à raison d'une à deux fois par semaine. Une autre source possible : elle repose sur les viandes, les produits laitiers et les œufs. Pour la viande rouge, ne dépassez pas une à deux fois par semaine, jusqu'à 3 fois par semaine pour la viande blanche. Quant aux œufs, pas de problème, jusqu'à un par jour !

*Source : Interview Olivier Coudron, 11 mars 2010.*

© 1996-2010 Destination Santé SAS - Tous droits réservés. Aucune des informations contenues dans ce serveur ne peut être reproduite ou rediffusée sans le consentement écrit et préalable de Destination Santé. Tout contrevenant s'expose aux sanctions prévues par les articles L 122-4 et L 335-3 du Code de la Propriété intellectuelle: jusqu'à deux ans d'emprisonnement et 150 000 euros d'amende.