



L' Huile de Foie de Morue : la plus efficace source d'Oméga 3

L'Huile de Foie de Morue est une des **sources les plus efficaces d'acides gras oméga-3**, en particulier l'acide docosahexaénoïque communément appelé DHA et l'acide eicosapentaénoïque ou EPA qui sont des acides gras polyinsaturés non fabriqués par l'organisme et uniquement apportés par l'alimentation. L'huile de foie de morue est également une excellente **source de vitamine A et vitamine D**, ce qui la distingue des autres huiles de poisson.

Quand on parle d'Oméga 3, on cite les : C18 :3 ; C20 :5 (EPA) ; C22 :6 (DHA) qui sont les 3 principaux Oméga 3. Il en existe d'autres : C18 :4 ; C20 :3 ; C20:4; C21 :5 ; C22 :5.

C=carbone;18=nombre d'atomes carbone;3= nombre de double liaisons

Les **acides gras utiles et utilisables directement par les animaux** ou les humains sont les **EPA et DHA**. Les C18 :3 doivent être transformés ou métabolisés pour être utilisables. Le taux de conversion des C18 :3 (en EPA ou DHA) est d'environ 15% sur un animal en bonne santé. *Exemple = l'Huile de Lin qui contient 50% de C18 :3 donnera 7.5% d'EPA ou DHA.*

Dans l'**HFM distribuée par DIFAGRI**, nous sommes toujours supérieurs à **20% d'oméga 3 totaux**. Moyenne = 23%. Les EPA et DHA représentent 17% sur les 23% auxquels on ajoute donc 6% (de 17 à 23) $\times$ 15% = environ 1 % , **soit un total utilisable par l'animal de 18 %**. Donc pour un même apport d'EPA et de DHA, il faut 240g d'Huile de Lin (soit 2.4X plus d'Huile de Lin pour apporter la quantité utilisable d'Oméga 3). L'huile de Foie de Morue fournie est originaire d'Islande.

Enfin, les huiles de lin et les huiles de poissons ne contiennent pas de vitamines naturelles, contrairement à l'Huile de Foie de Morue. Les huiles de saumon vont contenir entre 7 et 10% d'EPA et de DHA.

**LE PREMIER INTERET DE L'HUILE DE FOIE DE MORUE EST BIEN SUR
LA TENEUR TOTALE EN DHA/EPA.**