



Huile de poisson et vitamine K2

L'huile de poisson présente un profil riche en acides gras, en particulier des acides gras oméga 3. Ces acides gras sont essentiels, c'est-à-dire qu'ils ne peuvent être produits par le corps lui-même. C'est pourquoi l'homme doit en consommer suffisamment dans son alimentation. Les acides gras oméga 3 sont des composants des membranes cellulaires et sont responsables de leur souplesse et de leur élasticité. Ils contribuent de diverses manières à préserver la santé du corps humain et ont un effet à la fois de maintien et de soutien. Ils participent ainsi au maintien de l'acuité visuelle ainsi qu'à une tension artérielle saine et à des taux normaux de lipides sanguins. Par ailleurs, ils soutiennent les fonctions cérébrales et cardiaques. La vitamine K est un complément idéal de l'huile de poisson, dont elle renforce l'effet. Elle fait partie des vitamines liposolubles et a des propriétés antioxydantes. En outre, elle contribue à une coagulation normale et au maintien d'une ossature saine. Ces deux substances ont d'autres propriétés bénéfiques expliquées ci-après.

Huile de poisson

L'huile de poisson est très appréciée pour sa **forte teneur en acides gras oméga 3**, dont les principaux représentants sont l'acide alpha-linolénique, l'**acide eicosapentaénoïque (EPA)** et l'**acide docosahexaénoïque (DHA)**. Tandis que l'acide alpha-linolénique se trouve principalement dans les végétaux, les algues et plus particulièrement les **poissons gras des mers froides** (tels que le saumon, le maquereau et la sardine) sont riches en EPA et DHA. Les organismes vivant dans des eaux froides intègrent des acides gras dans leurs membranes cellulaires. Cela permet aux membranes de conserver leur souplesse et aux organismes de survivre aux basses températures. Ils absorbent des acides gras oméga 3 principalement via leur alimentation (microalgues et microcrustacés spécifiques). Seule une petite quantité d'EPA et de DHA peut être synthétisée par les êtres vivants eux-mêmes.

Le corps humain aussi a besoin d'EPA et de DHA. Comme il ne produit ces deux acides gras essentiels qu'en quantité insuffisante à partir de l'acide alpha-linolénique, il est important que le corps soit suffisamment alimenté en acides gras oméga 3 EPA et DHA essentiels par le biais de l'alimentation et de la supplémentation.

L'EPA et le DHA **contribuent à une fonction cardiaque normale**. L'EPA soutient le système cardiovasculaire, par exemple en contribuant à une faible viscosité sanguine, ce qui améliore

la fluidité du sang. Le DHA aussi améliore la circulation sanguine et a un **léger effet antihypertenseur**. L'ampleur de la baisse de la tension artérielle liée à l'EPA et au DHA dépend de la valeur initiale de celle-ci. L'influence de l'EPA sur les plaquettes sanguines peut aider à prévenir les caillots sanguins et les modifications artérioscléreuses (Vitalstofflexikon^{1,2}; VIDAL 2010, 48). EPA et DHA ont un effet positif sur la manifestation des cardiopathies coronariennes. Diverses études ont montré qu'une nette réduction des maladies cardiovasculaires pouvait être obtenue en lien avec la prise d'EPA et de DHA (Mori et Beilin, 2004; Lee et al. 2008).

Une autre action importante des acides gras oméga 3 concerne les taux de lipides dans le sang. Une étude a prouvé qu'il était possible d'obtenir une **baisse des triglycérides et du cholestérol total** en lien avec la prise d'acides gras oméga 3. Non seulement le cholestérol baisse, mais sa composition est aussi modifiée. On observe ainsi une diminution du «mauvais» cholestérol LDL et une hausse du «bon» cholestérol HDL. L'évidence du résultat dépend de la valeur initiale (Vitalstofflexikon^{1,2}; Gräfe 2004).

Le cerveau est un tissu extrêmement riche en graisses, dont une grande part d'acide docosahexaénoïque (DHA). Le DHA s'intègre aux membranes cellulaires, ce qui les rend plus souples et augmente l'échange de substances. Comme les acides gras ne sont synthétisés qu'en petite quantité par le corps, l'apport en oméga 3

par le biais de l'alimentation ou de la supplémentation est recommandé pour **maintenir le fonctionnement normal du cerveau** (*Vitalstofflexikon*¹).

Les acides gras oméga 3 sont aussi extrêmement précieux pour le développement et le fonctionnement des yeux. Des scientifiques ont étudié l'efficacité de l'huile de poisson sur des sujets souffrant de sécheresse oculaire. Après douze semaines de traitement, une amélioration significative a été constatée par rapport au groupe placebo. Les huiles de poisson riches en oméga 3 peuvent être utilisées en **complément** du traitement classique de la **sécheresse oculaire** (*Kawakita et al. 2013*). Une autre étude a également conclu que la consommation d'acides gras oméga 3 avait un effet positif sur les yeux. La réduction de l'évaporation des larmes ainsi que l'augmentation de leur sécrétion ont été constatées. De manière générale, les symptômes de sécheresse oculaire ont diminué (*Kangari et al. 2013*). De plus, le DHA est un composant important de la rétine et a une **influence positive sur l'acuité visuelle** (*Vitalstofflexikon*¹). D'après l'EFSA, le DHA contribue au **maintien de l'acuité visuelle normale**, cet effet positif apparaissant à partir d'une dose quotidienne de 250 mg de DHA.

Vitamine K

La vitamine K fait partie des vitamines liposolubles. L'utilisation de la lettre K vient de l'allemand «Koagulation», son importance en matière de coagulation ayant été découverte pour la première fois en Allemagne. Divers vitamères sont regroupés sous le terme de vitamine K. Seules les vitamines K1 et K2 ont une signification du point de vue physiologique. Les deux vitamères se distinguent par la chaîne latérale de leur structure chimique générique. La vitamine K2 semble avoir un effet plus prononcé dans les vaisseaux sanguins, ce qui n'a pas pu être démontré pour la vitamine K1. La fonction principale de la vitamine K réside dans l'activation de protéines jouant un rôle dans la **coagulation**, la **formation osseuse** et la «**calcification**» des artères. La vitamine K peut également avoir un effet indirect sur la **réduction des radicaux libres**. On trouve la vitamine K aussi bien dans les aliments d'origine animale que végétale. Pour garantir un apport suffisant de cette vitamine essentielle, une supplémentation peut être un soutien important dans certains cas, mais n'a pas vocation à remplacer une alimentation saine et équilibrée (*Vitalstoff-Lexikon*³).

La vitamine K contribue au maintien d'une ossature normale. Des études ont montré que la vitamine K joue un rôle important dans le métabolisme osseux. Elles ont révélé qu'un apport insuffisant en vitamine K pouvait conduire à une diminution de la densité osseuse et une augmentation du risque de fracture de la hanche. Du fait que le calcium se dépose dans les os et les dents, il ne circule pas librement dans les vaisseaux sanguins et ne se dépose pas sur les parois de ces derniers. Cela préserve l'élasticité des vaisseaux sanguins. (*Pietrzik et al. 2008, 367-369*).

La vitamine K contribue à une coagulation normale. Cette vitamine est impliquée dans la formation de divers facteurs de coagulation et soutient ainsi l'équilibre de la coagulation. Une autre fonction des protéines influencées par la vitamine K est d'empêcher le dépôt de calcium dans les vaisseaux (*Pietrzik et al. 2008, 367-369 / 380*).

Les résultats d'une étude montrent que le cycle de la vitamine K (processus de recyclage pour la mise à disposition de vitamine K) peut agir comme antioxydant. On suppose que la vitamine K2 et la vitamine E ont une action antiartérioscléreuse grâce à leur activité en tant que fixateurs de radicaux libres (*Seyama et al. 2013*).

Observations

La supplémentation en huile de poisson est contreindiquée en cas de maladies provoquant un dysfonctionnement de la digestion des graisses. Les personnes qui prennent des médicaments anticoagulants, antihypertenseurs ou contre le diabète sont tenues de demander l'avis de leur médecin avant de consommer de l'huile de poisson.

Une sensation de malaise due à des troubles digestifs (diarrhées, nausées, renvois) peut se produire dans de rares cas. Il est recommandé de prendre les capsules au moment des repas pour limiter ce risque. Si l'huile de poisson est prise en supplémentation, il est recommandé de l'ingérer pendant le repas avec beaucoup d'eau. Cela permet d'éviter une éventuelle régurgitation.



Bibliographie

- Gräfe K, 2004. Omega-3-Fettsäuren: Schutz vor Schlaganfall und Infarkt. Pharmazeutische Zeitung (4) 2004.*
- Kangari H, Eftekhari MH, Sardari S, Hashemi H, Salamzadeh J, Ghassemi-Broumand M, Khabazkhoob M, 2013. Short-term consumption of oral omega-3 and dry eye syndrome.*
- Kawakita T, Kawabata F, Tsui T, Kawashima M, Shimmura S, Tsubota K, 2013. Effects of dietary supplementation with fish oil on dry eye syndrome subjects: randomized controlled trial.*
- Lee J, O'Keefe J, Lavie C, Marchioli R, Harris W, 2008. Omega-3 fatty acids for cardioprotection.*
- Mori T, Beilin L, 2004. Omega-3 fatty acids and inflammation.*
- Finger Weber A, 2019. Fachdossier Vitamin K, Schweizerischer Drogisten-verband*
- Pietrzik K, Golly I, Loew D, 2008. Handbuch Vitamine. Für Prophylaxe, Therapie und Beratung. Elsevier, München, 612 S.*
- Seyama, Hayashi, Takegami, Usami, 2013. Comparative Effects of Vitamin K2 and Vitamin E on Experimental Arteriosclerosis. VIDAL 2010. Le guide des compléments alimentaires. VIDAL France, Issy-les-Moulineaux, 294 S.*
- Vitalstoff-Lexikon¹. Funktionen: Docosahexaensäure (DHA). <http://www.vitalstoff-lexikon.de/index.php?PHPSESSID=eqfitmsib39esdeef98v aqr3t3&activeMenuNr=6&menuSet=1&maincatid=172&subcatid=540&mode=s howarticle&artid=1139&arttitle=Funktionen&>*
- Vitalstoff-Lexikon². Funktionen: Eicosapentaensäure (EPA). <http://www.vitalstoff-lexikon.de/index.php?PHPSESSID=eqfitmsib39esdeef98v aqr3t3&activeMenuNr=6&menuSet=1&maincatid=172&subcatid=539&mode=s howarticle&artid=1138&arttitle=Funktionen&>*
- Vitalstoff-Lexikon³. Vitamin K. <http://www.vitalstoff-lexikon.de/index.php?PHPSESSID=808p29sc4ahepcic2 27d5rjic0&activeMenuNr=2&menuSet=1&maincatid=168&subcatid=435&mode= showarticle&artid=93&arttitle=Funktionen&>*
- <http://www.vitalstoff-lexikon.de/index.php?PHPSESSID=808p29sc4ahepcic2 27d5rjic0&activeMenuNr=2&menuSet=1&maincatid=168&subcatid=435&mode= listarticles&maincategory=168&tableExt=-1&>