

Augmentation de l'obésité infantile : Rôle probable d'un déséquilibre entre oméga 3 et oméga 6

Depuis les dernières décennies, l'obésité et le surpoids de l'enfant et de l'adolescent de 3 à 17 ans ne cessent d'augmenter : en France, l'excès de poids touche 14,3 % des enfants et des adolescents, dont 3,5 % sont obèses. Des chiffres qui auraient pratiquement doublé entre les années 1980 et 2000.

Si les causes présumées de ce fléau sont multiples (alimentation, sédentarité, absence d'allaitement maternel, composition nutritionnelle des laits infantiles...), les résultats d'études récentes sur le sujet nous poussent à nous interroger sur le rôle des oméga 3 et oméga 6 apportés à l'enfant lors de la grossesse et après la naissance.

Les oméga 3 et 6 sont des acides gras qui composent les graisses présentes dans l'alimentation et qui influencent notamment le développement des cellules graisseuses du corps.

Les oméga 6 accélèrent le développement des cellules graisseuses alors que les oméga 3 permettent de limiter ce phénomène. De plus, le développement du tissu adipeux (cellules graisseuses) est irréversible. Ainsi, un déséquilibre des oméga 3 et 6 au cours de la grossesse et dans l'alimentation du jeune enfant pourrait expliquer en partie l'augmentation du surpoids et de l'obésité de l'enfant.

Quelles sont les causes de ce déséquilibre oméga 3 / oméga 6 ?

Dans les dernières décennies, on assiste à une augmentation des oméga 6 dans l'alimentation qui s'explique par une consommation accrue d'huiles végétales riches en oméga 6 (huiles de tournesol, de maïs) et par des modifications de l'alimentation animale (nourriture à base de maïs et de soja en remplacement de l'herbe). Par ailleurs, les apports en oméga 3 (présents en quantités importantes dans les poissons gras, les graines de lin, l'huile de colza, les noix et l'huile de noix) ont stagné voir diminué.

Le déséquilibre de ces différents acides gras, en favorisant le développement du tissu adipeux, a probablement contribué à l'augmentation du surpoids et de l'obésité dès la prime enfance.

Or, l'obésité précoce est prédictive d'une obésité à l'âge adulte. Pour les générations présentes et à venir, des modifications de la composition en acides gras oméga 6 et oméga 3 de l'alimentation humaine mais également de la nourriture donnée aux animaux, voir de l'ensemble de la chaîne alimentaire, devraient donc être envisagées.

Anaïs GAUTIER
Diététicienne