

## Quels lipides mangent les poissons ? Quels lipides pour quels objectifs ?

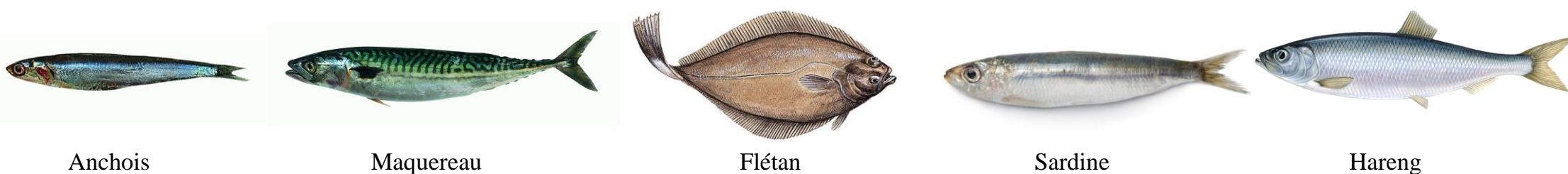
(**Les lipides** : Les lipides constituent les matières grasses des êtres vivants. )

Il existe deux familles d'acides gras indispensables dites

- n-3 (acide linoléique)
- n-6 (acide linoléique).

Quantitativement, la famille **n-3** a beaucoup plus d'importance chez les poissons que chez les mammifères et les oiseaux.

Ce sont principalement le saumon (surtout sauvage), le flétan, le hareng, le maquereau, les anchois et les sardines qui contiennent naturellement plus d'oméga 3 que d'oméga 6.



Anchois

Maquereau

Flétan

Sardine

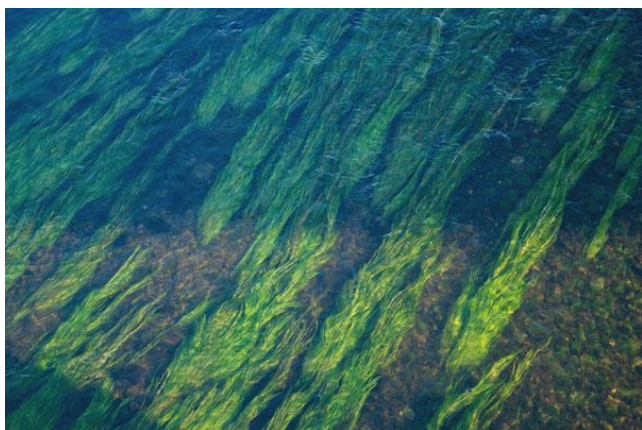
Hareng

De plus, mammifères et oiseaux n'ont besoin que des acides linoléique et linoléique, molécules précurseurs à partir desquelles ils synthétisent, outre les prostaglandines, les **acides gras polyinsaturés à longue chaîne (lipides !)**, qu'ils déposent dans les parois de leurs cellules

**Les poissons d'eau douce peuvent réaliser les mêmes bioconversions que les vertébrés supérieurs** (oiseaux et mammifères) tandis que

**Les poissons marins en sont incapables** et doivent par conséquent trouver les acides gras polyinsaturés à longue chaîne dans leur nourriture.

Les poissons ne synthétisent pas eux-mêmes les acides gras. Ils ingèrent des micro algues qui en contiennent et les assimilent. Seules les micro algues sont capables de synthétiser l'EPA et le DHA (deux acides gras polyinsaturés de la série Oméga3), parmi les végétaux. C'est ce qui explique pourquoi les poissons d'élevage contiennent moins d'oméga-3 (n-3) que les poissons sauvages.



Micro algues



Granulés d'huile de poisson

On retrouve ces acides gras polyinsaturés à longue chaîne dans les huiles de poissons qui sont données aux poissons d'élevage marins pour leur apporter leur graisses et énergies nécessaires !