

Usages thérapeutiques des oméga-3 : recommandations et méta-analyses

Liao *et al*, 2019 : Oméga-3 et dépression - Méta-analyse; 26 études cliniques, 2160 participants = effet thérapeutique sur l'amélioration de la dépression.

- Effets significatifs sur les symptômes de dépression vs placebo (P = 0.004):
 - **≥ 1000 mg d'AEP/j**:
 - ≥ 60% d'AEP:
- Aucun effet significatif de l'ADH.

Zhang *et al*, 2022 : Oméga-3 et hypertension (American heart association) Méta-analyse de 71 essais cliniques, 4973 personnes.

- Bénéfices significatifs entre **2000 à 3000 mg/j** d'oméga-3.
- Bénéfices supérieurs à plus de **3000 mg/j** d'oméga-3.
- Les bénéfices ne sont pas plus élevés à 5000 mg/j d'oméga-3.

Weiberg *et al*, 2021 : Oméga-3 et santé cardiovasculaire (Journal of the American College of Cardiology (JACC)) – JACC Focus seminar

- La supplémentation en oméga-3 peut réduire le risque de maladie CV chez certains patients.
- Les oméga-3 à des doses de **2 à 4 g/j** ↓ les triglycérides sanguins de **25% à 40%**.
- Les autres effets des oméga-3, autres que la baisse des triglycérides, peuvent contribuer à leurs avantages cardiovasculaires.

Sigaux *et al*, 2022 : Oméga-3 et maladies rhumatoïdes inflammatoires - Analyse systématique et méta-analyse : 30 études cliniques, 1420 participants, 3 à 6 mois.

- Dose thérapeutique **≥ 2000 mg/j**. Effets significatifs comparés au placebo sur:
 - le nombre d'articulations douloureuses, enflées et sensibles,
 - le niveau d'activité de la maladie (évaluation pour 28 articulations) et
 - les résultats du questionnaire d'évaluation de la santé.
 - Meilleur impact des oméga-3 de poisson.

Firouzabadi *et al*, 2022 : Oméga-3, femmes enceintes, lactation et enfance – Analyse systématique et méta-analyses; 28 méta-analyses; 672 études cliniques, 273 523 participants.

- Évidences modérées à élevées:
 - ↓ les risques de prééclampsie,
 - ↓ les risques d’une naissance à faible poids,
 - ↑ de la circonférence de la tête (lorsque pris durant la grossesse).
 - ↓ rétinopathie sévère du prématuré,
 - ↓ cholestase (bile) (lorsqu’il est utilisé dans la petite enfance).
- Effets favorables sur:
 - ↓ risques de naissance prématurée,
 - ↓ des risques dépression durant ou après la grossesse,
 - amélioration du contrôle de la glycémie et de l’inflammation pour la femme enceinte,
 - amélioration du système immunitaire (allergies) et la capacité visuelle chez l’enfant.

Lafuente *et al*, 2021 : oméga-3 et santé visuelle – Rôle antioxydant et neuroprotection pour les maladies oculaires (review).

- Le rôle de l’ADH dans la réduction de l’oxydation et la protection de la vision a été étudié dans différents types de modèles, particulièrement pour la rétinopathie diabétique proliférative, pour la dégénérescence maculaire et le glaucome.
- **Des doses élevées d’ADH** sont nécessaires pour permettre des bénéfices (**1050 mg/j**).

Maintenant disponible; oméga-3 aux dosages thérapeutiques :

- BASE Standard = équilibre naturel : 1635/540 mg AEP/ADH, 2450 mg d’oméga-3 total / jour.
- BASE enrichie en ADH : 530/2660 mg AEP/ADH, 3560 mg d’oméga-3 total / jour.
- BASE enrichie en EPA : 2650/530 mg AEP/ADH, 3450 mg d’oméga-3 total / jour

André Perreault Pharmacien

Services professionnels

Idunn Technologie

N.B. Vous pouvez nous contacter au besoin afin d’obtenir les études mentionnées.

Références :

- Firouzabadi *et al*, 2022. The effects of omega-3 polyunsaturated fatty acids supplementation in pregnancy, lactation, and infancy: An umbrella review of meta-analyses of randomized trials. *Pharmacol Res.* 2022 Jan 29;177:106100.
- Lafuente *et al*, 2021. Antioxidant Activity and Neuroprotective Role of Docosahexaenoic Acid (DHA) Supplementation in Eye Diseases That Can Lead to Blindness: A Narrative Review. *Antioxidants (Basel)*. 2021 Mar 5;10(3):386. Leonov *et al*, 2015. Longevity extension by phytochemicals. *Molecules*. 2015 Apr 13;20(4):6544-72.
- Liao *et al*, 2019. Efficacy of omega-3 PUFAs in depression: A meta-analysis. *Transl Psychiatry*. 2019 Aug 5;9(1):190.
- Sigaux *et al*, 2022. Impact of type and dose of oral polyunsaturated fatty acid supplementation on disease activity in inflammatory rheumatic diseases: a systematic literature review and meta-analysis. *Arthritis Res Ther.* 2022 May 7;24(1):100.
- Weinberg *et al*, 2021. Cardiovascular Impact of Nutritional Supplementation With Omega-3 Fatty Acids - JACC Focus Seminar. *J Am Coll Cardiol.* 2021 Feb 9;77(5):593-608.
- Zhang *et al*, 2022. Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids Intake and Blood Pressure: A Dose-Response Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *J Am Heart Assoc.* 2022 Jun 7;11(11):e025071.