

Enquête canadienne sur les mesures de la santé : Niveaux d'acides gras oméga-3 chez les adultes, 2012 et 2013

Diffusé à 8 h 30, heure de l'Est dans *Le Quotidien*, le mercredi 18 novembre 2015

Plus de 4 Canadiens sur 10 avaient un indice oméga-3 qui pourrait indiquer un risque élevé de développer une maladie coronarienne.

En 2012 et 2013, l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS) mesurait les niveaux d'acides gras dans les globules rouges, incluant les acides gras oméga-3 et l'indice oméga-3 (qui représente la somme de l'acide eicosapentaénoïque [AEP] et de l'acide docosahexanoïque [ADH]). Les niveaux sont exprimés en pourcentage du poids total des acides gras dans les globules rouges.

Puisque les concentrations sanguines d'AEP et d'ADH sont de bons indicateurs de l'apport alimentaire, l'indice oméga-3 est considéré comme un bon indicateur du risque potentiel de mortalité attribuable à une maladie coronarienne. Les résultats de l'ECMS de 2012 et 2013 indiquent que 2,6 % de la population était considérée être à faible risque de maladie coronarienne, tandis que 54,6 % était considérée être à risque modéré et 42,7 %, à risque élevé.

Les résultats relatifs aux niveaux d'indice oméga-3 indiquent que l'indice oméga-3 moyen pour les adultes canadiens était de 4,5 %. Chez les hommes, il se situait à 4,3 %, ce qui était significativement inférieur à celui des femmes, qui se chiffrait à 4,7 %.

Les risques de maladie coronarienne associés aux niveaux d'indice oméga-3, en pourcentage du poids total des acides gras dans les globules rouges, sont les suivants : risque élevé (moins de 4 %), risque modéré (4 % à 8 %) et risque faible (plus de 8 %).

Un certain nombre de facteurs peuvent avoir une incidence sur le niveau d'acides gras, en particulier l'alimentation et la prise de suppléments. Par exemple, les Canadiens qui ont déclaré avoir consommé du poisson gras (5,0 %) au cours du mois précédent avaient un indice oméga-3 significativement plus élevé que les personnes ayant déclaré ne pas en avoir consommé (3,8 %). De plus, les Canadiens qui ont déclaré avoir pris des suppléments d'oméga-3 (5,9 %) au cours du mois précédent avaient un indice oméga-3 plus élevé que les Canadiens qui n'avaient pas pris ce type de suppléments (4,3 %).

Note aux lecteurs

L'Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS) est une enquête à deux étapes. La première étape est une entrevue en personne au domicile du répondant. La deuxième étape est une visite à la clinique mobile de l'ECMS, où l'on prend des mesures physiques et prélève des échantillons de sang et d'urine.

L'ECMS a été menée de janvier 2012 à décembre 2013.



Définitions, source de données et méthodes : numéro d'enquête 5071.

Le feuillet d'information « [Niveaux d'acides gras oméga-3 chez les adultes, 2012 et 2013](#) » qui fait partie de la publication *Feuillets d'information sur la santé (82-625-X)*, est maintenant accessible à partir du module *Publications* de notre site Web, sous l'onglet *Parcourir par ressource clé*.

Les fichiers pondérés et les instructions pour combiner les données du cycle 3 de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé avec les données correspondantes du cycle 1 et/ou 2 (lorsque cela est possible) sont également accessibles.

Pour obtenir plus de renseignements ou pour en savoir davantage sur les concepts, les méthodes et la qualité des données, communiquez avec nous au 514-283-8300 ou composez sans frais le 1-800-263-1136 (STATCAN.infostats-infostats.STATCAN@canada.ca), ou communiquez avec les Relations avec les médias au 613-951-4636 (STATCAN.mediahotline-ligneinfomedias.STATCAN@canada.ca).