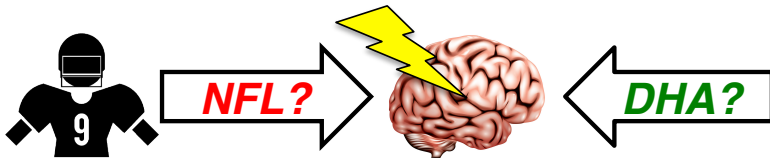


Oméga-3 et impacts à la tête

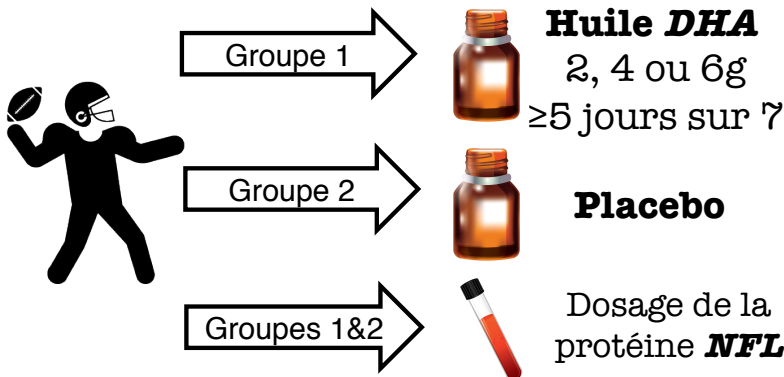
Introduction

- ◆ Impacts à la tête perturbent les neurones et le fonctionnement du cerveau (même en l'absence de commotion cérébrale)
- ◆ Un indicateur de cette perturbation est la protéine neurofilament léger (**NFL**)
- ◆ Oméga-3 marins (poisson ou algues) = **EPA** et **DHA**
- ◆ **DHA** est un constituant important des neurones



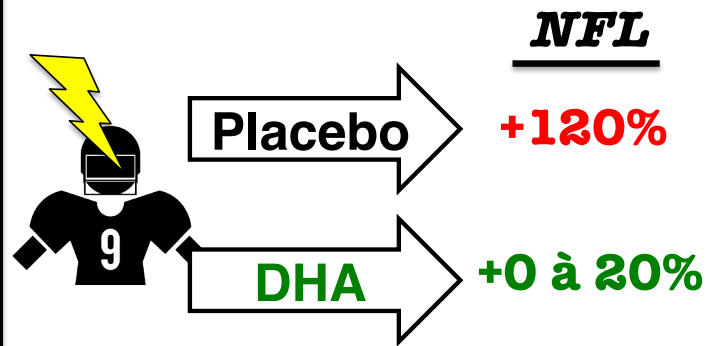
Comment

- ◆ 81 joueurs de football (division 1, NCAA)
- ◆ Suivis durant ~6 mois (entraînements et matchs)



Résultats

↑ protéine **NFL** durant la saison compétitive



Conclusion

- ◆ Une saison de football ↑ les **dommages aux neurones** (même en l'absence de commotions cérébrales)
- ◆ 2g de **DHA** / jour permettrait ↓ des dommages

Didier Brassard



—NUTRITION—

Aliments? Pour atteindre >2g de DHA par jour pendant 6 mois, il faut nécessairement consommer un supplément. Néanmoins, une portion de saumon (130g) fournit ~2g de DHA et pourrait aussi être bénéfique!