


*Le jeudi 5 Octobre nous nous sommes rendus à la Fête de la Science. Il s'y trouvait différents stands à propos de l'écologie, de l'énergie, de la robotique entre autres. Parmi tous ces stands, nous avons préféré celui sur les Oméga-3.*

*Celui-ci était présenté par des étudiants de l'UBO qui participent au projet .*



Les chips sont des mauvaises graisses

Il existe différents types de graisse : les « mauvaises graisses » comme les chips ainsi que les « bonnes graisses ».

Les bonnes graisses sont en fait les Oméga-3. On les trouve dans le poisson, les huiles végétales ou les noix par exemple. Ces Oméga-3 se divisent eux-mêmes en deux catégories :

- Les Oméga-3 courts (leurs molécules sont composées de 18 carbones) qui sont représentés par les graisses terrestre : huile de tournesol, noix...
- Les Oméga-3 longs (leurs molécules sont composées de 22 carbones) qui sont représentés par les graisses marines.



Exemples d'Oméga-3 courts et longs (ou terrestres et marins)

Les Oméga-3 sont produits par le phytoplancton qui est ensuite mangé par le zooplancton puis par les poissons bleus (sardines, sardinelles, maquereaux, anchois, harengs) qui eux-mêmes seront mangés par les plus gros poissons (thons).

Ainsi lorsque nous mangeons de poissons bleus ou des gros poissons, nous absorbons leurs Oméga-3. Ces derniers nous sont utiles car ils sont

nécessaires à nos membranes cellulaires, ils favorisent la vue, la mémoire le bon fonctionnement du cœur ou encore du cerveau.



Dans certains endroits du monde se trouvent des *Upwelling* : ce sont des courant marins qui ramènent l'eau froide des profondeurs à la surface. Ces *Upwelling* apportent une grande quantité de planctons, ce qui attire beaucoup de poissons. Un ces courants est celui des îles Canaries qui passe au Sénégal. Dans ce pays les pêcheurs pêchent principalement, à l'aide de pirogues, des sardinelles qu'ils rapportent sur leurs têtes dans des caisses de 40Kg. Les femmes transforment ensuite les poissons en Pinton, une pâte de sardinelles. Elles font aussi sécher certains poissons pour mieux les conserver et pouvoir les transporter vers l'intérieur du pays. Les sardinelles sont la principale source d'Oméga-3 pour cette population.



Pour apprendre les différentes espèces de poissons, les étudiantes présentes nous ont proposer de faire un memory.