

# Huile de krill: la bulle médiatique percée



Aux dires de certains messages publicitaires, l'huile de krill serait actuellement la meilleure source disponible d'acides gras oméga-3. L'huile extraite de ce petit crustacé de l'Antarctique (au joli nom d'Euphausia superba), et qui est la base de l'alimentation des baleines, des pingouins et des phoques, serait supérieure en tous points à l'huile de poisson et la rendrait donc inutile. Pourtant, en faisant soigneusement la part des choses, nous constatons que prescripteur et consommateur se font leurrer.

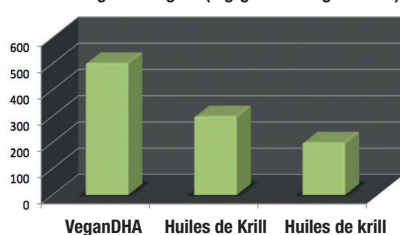
## D'abord la bonne nouvelle

La différence majeure entre l'huile de krill et l'huile de poisson est la forme sous laquelle les acides gras oméga-3 EPA et DHA sont présentés. Dans l'huile de poisson, l'EPA et le DHA sont présents sous la forme de triglycérides, ou d'esters éthyliques pour les produits plus concentrés. Dans l'huile de krill par contre, l'EPA et le DHA sont liés à des phospholipides, ce qui améliore certes quelque peu leur absorption. Ensuite, l'huile de krill contient encore deux composants qui la rendent intéressante à première vue: les acides gras oméga-9 (en particulier l'acide oléique, comme dans l'huile d'olive) et l'astaxanthine. Ce pigment rouge-rosé appartient au groupe des caroténoïdes et est un antioxydant puissant, 100 fois plus puissant que la vitamine E.

## Très faible taux d'EPA + DHA

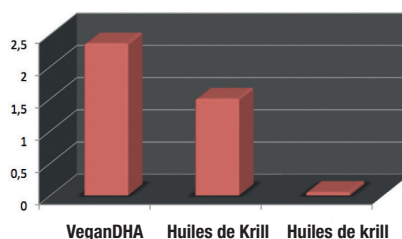
Les centaines d'études démontrant les effets favorables des acides gras oméga-3 dans diverses affections ont toutes un facteur en commun: un apport quotidien minimal d'EPA et/ou de DHA est indispensable. Ainsi, les instances qui font autorité en matière de prévention de maladies cardiovasculaires recommandent un minimum de 500 mg d'EPA + DHA. Aux personnes atteintes de troubles cardiaques, elles conseillent même de prendre 1 g d'EPA + DHA au minimum. Un apport d'1 g d'EPA est indispensable pour obtenir un effet positif en cas de sentiments dépressifs.

Acides gras oméga-3 (mg/g de mélange d'huile)



Des enfants présentant des troubles de l'attention et un comportement rebelle ont besoin d'au moins 500 mg d'EPA. Si nous examinons l'huile de krill, nous remarquons d'emblée la très faible quantité d'EPA + DHA par capsule: les huiles de krill contiennent à peine entre 120 et 77,5 mg d'EPA et de DHA. Pour apporter une quantité efficace d'EPA + DHA, il faut donc prendre jusque 4 à 8 capsules par jour. Ce qui revient finalement fort cher. La quantité d'EPA et de DHA contenue dans une certaine marque de haute qualité, apportant de l'huile de poisson très pure et très concentrée, est tout le contraire: entre 660 et 850 mg d'EPA + DHA par capsule. Près de 5 à 10 fois plus d'EPA + DHA donc pour une capsule.

Astaxanthine (mg/g de mélange d'huile)



## L'astaxanthine: on peut faire mieux

La promotion de l'huile de krill fait également état de l'astaxanthine. Il est vrai que cet antioxydant puissant peut remarquablement améliorer le profil d'action de l'EPA et du DHA. Mais ici aussi, l'huile de krill ne supporte pas la comparaison avec une préparation végétarienne d'huile d'algues contenant de l'astaxanthine et disponible sur le marché. Par gramme de contenu de la capsule, celle-ci contient en effet 2,36 mg d'astaxanthine, contrairement aux différentes huiles de krill qui apportent entre 1,5 et 0,05 mg. Si nous vérifions alors la quantité de DHA correspondante, la préparation

végétarienne d'huile d'algues, qui apporte 503 mg de DHA par g de contenu de capsule, fait mieux que les huiles de krill avec leur 300 à 200 mg. Le compte est vite fait.

## Etudes chez l'être humain: conflits d'intérêts, à petite échelle, non publiées

Les quelques études effectuées à l'aide d'huile de krill ne font pas le poids vis-à-vis des centaines d'études bien conduites et très éloquentes effectuées avec l'huile de poisson. On cite notamment une étude à petite échelle qui démontre l'utilité de l'huile de krill dans les TDAH. L'étude n'est certes pas publiée dans une revue qui fait autorité. Une étude qui devrait démontrer les effets bénéfiques dans le syndrome prémenstruel (SPM) est une étude dénuée d'indépendance, dont certains auteurs travaillent même pour un producteur d'huile de krill. L'étude destinée à démontrer les avantages cardiovasculaires comptait trop peu de participants, aux dires de scientifiques indépendants.

## Écologique?

On a constaté que la quantité de krill présente dans l'Antarctique a fortement baissé depuis les années '70, de 80% dans certaines régions. On admet que les modifications climatiques sont la cause principale de la régression de la population de krill, ce qui perturbe fortement la totalité du système écologique complexe, de l'Antarctique notamment.

## Conclusion

Compte tenu de la quantité réelle d'EPA + DHA et du prix de revient, de la valeur des études scientifiques à l'appui et du taux d'astaxanthine, force est de constater que l'huile de krill n'est pas de taille à s'opposer à une marque de haute qualité d'huile concentrée de poisson ou d'algues.