



**Bovins laitiers**

## Un oméga-3 dans le lait



Par : Chantal Paul  
Agriculture et Agroalimentaire Canada  
<http://res2.agr.gc.ca/lennoxville>  
Révisé le 14 mars 2002

---

Le DHA est un acide gras de la famille des oméga-3. Il est essentiel chez l'enfant pour le développement des yeux et du cerveau et on l'utilise aussi pour traiter le manque d'attention, la dépression, l'anxiété et il semblerait efficace pour traiter le cancer du sein chez les femmes en pré-ménopause. L'ennui, c'est que normalement, il n'y a pas de DHA dans le lait de vache. Par contre, on peut intégrer dans la ration des ingrédients qui font que le DHA apparaît dans le lait. Des chercheurs de l'Université de Guelph ont servi de la farine de hareng à des vaches laitières en lactation, en quantité suffisante pour qu'elles produisent 0,4 % de DHA dans leur lait. Avec ce lait, ils ont fait du beurre et du fromage. Ils ont servi ces produits laitiers à des personnes qui s'étaient portées volontaires. On a ensuite comparé certaines composantes du sang de ces personnes. Au bout de deux semaines, il n'y avait pas de différence dans le poids des individus, ni dans le contenu de leur sang en triglycérides et en cholestérol de haute ou basse densité. Par contre, la teneur de leur sang en DHA avait augmenté. Le lait pourrait donc devenir un véhicule commode pour augmenter la consommation de DHA dans la population canadienne.

---

Source : B. McBride, Université de Guelph