

Que sont les oméga-3 ?

Les acides gras oméga-3 sont dits « essentiels » car ils sont indispensables à la santé mais ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme. Ils doivent donc être apportés par l'alimentation.

ACIDES GRAS OMÉGA-3 VÉGÉTAUX



Huile de lin, graines de lin, huile de chia, noix, huile de noix, etc.

ACIDES GRAS OMÉGA-3 MARINS



Poissons gras (hareng, saumon, maquereau, sardines), algues

ALA : Précurseur de l'EPA et du DHA. L'organisme le transforme en DHA et en EPA, mais le taux de conversion est très faible : 5 à 10 % maximum, selon les individus, le sexe, l'âge, l'alimentation, le métabolisme, etc.

EPA : Propriétés anti-inflammatoires.

DHA : Constituant principal du cerveau, des membranes cellulaires, de la rétine,

Pourquoi l'EPA et le DHA sont si importants ?



L'EPA et le DHA contribuent au maintien d'une fonction cardiaque normale**



L'EPA et le DHA contribuent au maintien d'une vision normale**



Le DHA contribue au maintien d'une fonction cérébrale normale*

* Selon l'EFSA, à partir d'une dose journalière de 250 mg de DHA / ** Selon l'EFSA, à partir d'une dose journalière de 250 mg d'EPA et de DHA.

Mais pas que ... De nombreuses études ont démontré l'intérêt des oméga-3 dans de nombreux domaines, en particulier : maladie d'Alzheimer | dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) | dépression & anxiété | mémoire & concentration | grossesse & allaitement | infertilité | allergies | affections cutanées | affections rhumatologiques | trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) | maladies cardiovasculaires | hypertriglycéridémie | performances sportives... (références fournies sur demande)

OMEGA-3 VS OMEGA-6

✓ Alimentation idéale

Répartition entre les oméga-3 et oméga-6 dans une alimentation idéale.

RATIO DE 1:1



* Selon les travaux des Dr William Harris et Clemens Von Schacky / ** Stark KD et al. Prog Lipid Res. 2016 Jul;63:132-52

✗ Alimentation moderne

Répartition moyenne entre les oméga-3 et oméga-6 dans nos alimentation moderne.

RATIO DE 1:15



Conséquences de ce déséquilibre :



Comment rétablir l'index oméga-3 et rééquilibrer le rapport oméga-6/oméga-3 ?

2000mg
d'oméga-3
par jour

De nombreuses études scientifiques ainsi que plus de 30.000 résultats d'analyses sanguines des acides gras ont démontré qu'il fallait consommer 2.000 mg d'oméga-3 marins EPA & DHA par jour pour rétablir l'index oméga-3 et rééquilibrer le rapport oméga-6/oméga-3.

Pour un apport quotidien de 2000mg d'oméga-3 il faut :

Poisson

Omega-3 Total

Omega-3 **Vegan**

Hareng : 100g

Saumon : 250g

Cabillaud : 3000g

ou

1c. à soupe

ou

1c. à café

NORSAN