Oméga-3

Acides gras polyinsaturés = Acides gras essentiels

Oméga-3 végétaux

ALA

Acide alpha-linolénique

Ce se trouve où ?

L'ALA se trouve dans les sources végétales comme les noix, les graines de lin ou de chia.



VS

Oméga-3 marins

EPA & DHA

Acide eicosapentaénoïque

Acide docosahexaénoïque

Ce se trouve où ?

On les retrouve dans les poissons gras (sardines, maquereaux), les crustacés et les algues (Schizochytrium sp).



La conversion par le corps de l'ALA en EPA & DHA est très faible

ALA — env. 5-10% → EPA — 1% → DHA

Privilégier alors l'EPA & DHA

NORSAN

Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne pas être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié et équilibré. Demandez conseil à votre professionnel de santé avant toute complémentation.

Zoom sur l'algue : Le Schizochytrium sp.

Origine & cultivée

Microalgue marine naturellement riche en DHA & EPA.

Le Schizochytrium sp. est cultivé par fermentation en milieu contrôlé, sans impact sur les ressources marines.

Naturellement riche en DHA & EPA

Source végétale d'oméga-3 marins hautement biodisponibles. Le DHA contribue au développement normal du cerveau et au maintien d'une vision normale.*



Pureté & qualité

Culture maîtrisée garantissant l'absence de contaminants marins (métaux lourds, microplastiques, PCB).

Durable & responsable

Production respectueuse de l'environnement avec une faible empreinte écologique. Alternative durable aux huiles de poisson traditionnelles.

Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne pas être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié et équilibré. Demandez conseil à votre professionnel de santé avant toute complémentation.

* Valeur EFSA, les bienfaits des oméga-3 se font sentir à partir d'un apport quotidien de 250 mg d'EPA et de DHA.

** Valeur EFSA, les bienfaits des oméga-3 se font sentir à partir d'un apport quotidien de 250 mg de DHA.

Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne pas être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié et équilibré. Demandez conseil à votre professionnel de santé avant toute complémentation.

Pourquoi avez-vous besoin d'oméga-3 EPA & DHA ?

Soutien de la santé cardiovasculaire*

Maintien de l'acuité visuelle*

Soutien de la santé cérébrale et mentale**

Soutien au développement cérébral et visuel du nourrisson et de l'enfant**

Soutien à la grossesse et à la santé de la femme enceinte**

* Valeur EFSA, les bienfaits des oméga-3 se font sentir à partir d'un apport quotidien de 250 mg d'EPA et de DHA.

** Valeur EFSA, les bienfaits des oméga-3 se font sentir à partir d'un apport quotidien de 250 mg de DHA.

Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne pas être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié et équilibré. Demandez conseil à votre professionnel de santé avant toute complémentation.

Oméga-3 VS Oméga-6

Alimentation idéale — Ratio 1 : 5

Alimentation moderne — Ratio 1 : 15

Oméga-3

Oméga-6

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

Conséquences du déséquilibre :

Faible index oméga-3

Prolongation oméga-6/oméga-3

INFLAMMATION

Maladies cardiovasculaires (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, athérosclérose)

Maladies neurodégénératives (maladie d'Alzheimer, maladie de Parkinson, démence)

Troubles cognitifs (troubles de la mémoire, difficultés de concentration, troubles de l'humeur)

Troubles auto-immuns (rhumatisme articulaire chronique, sclérose en plaques, maladie de Crohn, ...)

Troubles métaboliques (obésité, diabète de type 2, syndrome métabolique)

Troubles inflammatoires chroniques (asthme, eczéma, allergies, ...)

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 100 000 résultats d'analyses sanguines des acides gras ont démontré que la consommation 2000 mg d'oméga-3 marins EPA & DHA par jour pour rétablir l'index oméga-3 et rééquilibrer le rapport oméga-6/oméga-3.

Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne pas être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié et équilibré. Demandez conseil à votre professionnel de santé avant toute complémentation.

Oméga-3

Critères de qualité des produits

1. Forme naturelle triglycérides
2. Indice TOTOX faible
3. 100% naturels

Etapes de production des produits

Pêche

Certifications

Veillez à ce que les produits soient **sonnibis et certifiés** par des organismes indépendants tels que Friend Of the Sea (FOS) pour la pêche sauvage et durable ou IFOS pour les critères de qualité et de fraîcheur.

Purification des métaux lourds, PCB et pollunants

1. Neutralisation
2. Nettoyage en douceur
3. Blanchissement sous vide
4. Désodorisation à froid
5. Ajout d'antioxydants
6. Traitement à la vapeur

Produit final

Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne pas être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié et équilibré. Demandez conseil à votre professionnel de santé avant toute complémentation.

GUIDE – Réussir sa cure d'oméga-3

Pourquoi faire une cure d'oméga-3 ?

Les oméga-3 marins (EPA & DHA) sont des acides gras essentiels indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, ils jouent un rôle clé dans :

La santé cardiovasculaire
L'équilibre inflammatoire
Le bon fonctionnement des fonctions cérébrales
Le développement du cerveau et de la vision du bébé (grossesse & allaitement)
La bien-être émotionnel et la gestion du stress
La souplesse articulaire
La qualité de la peau

Comme le corps ne les fabrique pas, l'apport doit venir de l'alimentation ou de supplements de qualité.

Quelle durée pour une cure efficace ?

Les oméga-3 ont besoin d'un temps de saturation pour être réellement efficace, c'est-à-dire une durée minimale pour que les cellules incorporent suffisamment d'oméga-3 dans leurs membranes et qu'un effet biologique puisse être observé.

Selon les études il faut 4 à 6 mois pour une saturation maximale selon les tissus (muscles, système nerveux, cœur).

Comment choisir une huile de qualité ?

Tous les produits ne se valent pas. Pour une cure efficace, vérifier 4 critères essentiels :

1 La forme naturelle "Triglycérides" (TG)

C'est la forme naturellement présente dans les poissons. Ce qui permet une meilleure absorption et une meilleure tolérance digestive.

2 Une origine 100% marine et sauvage

- Petits poissons gras sauvages (anchois, sardines, maquereaux, ...)
- Pêche sauvage et durable (certifications internationales)

3 Un dosage élevé en EPA & DHA

Plus la teneur est élevée, plus la cure est efficace. Privilégier au moins 1g d'EPA & DHA par dose, pas seulement la quantité d'huile.

4 Pour une pureté optimale :

- Absence de métaux lourds
- Faible taux d'oxydation
- Traçabilité des produits
- Aucun additif inutile
- Éviter les arômes artificiels
- Conserver les huiles au réfrigérateur après ouverture

Résultats attendus

Chaque personne réagit différemment, mais on observe généralement :

- Une meilleure énergie, meilleure concentration
- Une peau plus souple et moins sèche
- Une humeur plus stable, un sommeil de meilleure qualité
- Moins de raideurs articulaires
- Une récupération plus rapide après entraînement
- Pendant la grossesse : soutien au développement cérébral et visuel du bébé

Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne pas être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié et équilibré. Demandez conseil à votre professionnel de santé avant toute complémentation.