

# Oméga 3

*Les acides gras polyinsaturés oméga 3 provenant de l'huile de poisson aident à maintenir les niveaux de triglycérides dans les limites normales et protègent la santé cardiovasculaire.*

## Principes de base

Les acides gras peuvent être divisés en deux groupes: essentiels et non essentiels. Alors que les acides gras essentiels doivent être obtenus à partir des aliments, les acides gras non essentiels peuvent être produits par l'organisme à partir des acides gras essentiels et d'autres composants alimentaires comme les glucides.

La plupart des graisses que nous ingérons sont des graisses saturées, non essentielles, et sont principalement des graisses animales. Ils améliorent le goût de nos aliments, sont des composés chimiques stables (saturés) et peuvent être utilisés pour la cuisine et la pâtisserie. Cependant, la consommation excessive de ces graisses est également responsable de bon nombre des problèmes de santé de la civilisation occidentale, notamment l'accumulation de plaques dans les vaisseaux sanguins, une mauvaise santé cardiovasculaire et l'obésité.

Les acides gras essentiels sont insaturés, c'est-à-dire qu'ils sont constitués d'une ou plusieurs doubles liaisons entre deux molécules de carbone; selon le nombre de liaisons, ils peuvent être mono- ou polyinsaturés. Les acides gras essentiels ne peuvent pas être produits par l'organisme et doivent donc être obtenus par l'alimentation. En raison de leur structure chimique, ils sont très instables et doivent être consommés frais car ils ne durent qu'une courte période une fois extraits. Les acides gras essentiels sont nécessaires à de nombreuses fonctions vitales de l'organisme. Un manque d'acides gras essentiels peut contribuer à de nombreux problèmes de santé, notamment le déclin cognitif et la démence, les troubles de l'humeur, une mauvaise santé cardiovasculaire, un mauvais taux de glycémie, des allergies, l'asthme et les affections cutanées.

Parmi les acides gras essentiels les plus importants figurent le DHA (acide docosahexaénoïque) et l'EPA (acide eicosapentaénoïque). Bien que les scientifiques

connaissent leur existence et leur composition depuis des années, ces connaissances se limitent plus ou moins au fait qu'il s'agit d'acides gras oméga 3 et qu'on les trouve dans les poissons d'eau froide comme le saumon, la sardine, le thon, le maquereau et les algues.

## Effets

Il existe deux grands groupes d'acides gras essentiels: les acides gras oméga 3, dont l'acide alpha-linolénique (ALA), et les acides gras oméga 6, dont l'acide linoléique. Tous deux sont des acides gras polyinsaturés à longue chaîne. Lorsque l'apport est suffisant, l'organisme peut généralement convertir partiellement l'ALA de la famille des oméga 3 en acides gras à chaîne plus longue, l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA). Cette conversion s'effectue – très lentement – à l'aide d'enzymes de désaturase, les soi-disant «catalyseurs de l'organisme», que l'on trouve dans de nombreux tissus.

L'ALA, le DHA et l'EPA ont des effets métaboliques différents. Ils doivent donc être ingérés chacun en quantité suffisante. En outre, les acides gras oméga 3 et oméga 6 doivent être présents dans les bonnes proportions. Une consommation excessive d'oméga 6 peut nuire à la santé. Les acides gras oméga 3, cependant, aident à contrecarrer ces effets néfastes. Les acides gras oméga 3 sont présents dans les poissons et les algues des eaux froides des mers du Nord, car ils aident à protéger ces créatures contre le froid. Les poissons d'eau chaude, en revanche, produisent davantage d'acides gras oméga 6. La plupart des huiles végétales contiennent des acides gras oméga 6; seules quelques-unes fournissent des acides gras oméga 3. De nombreux experts estiment que plus l'apport en oméga 3 est élevé, mieux cela vaut. Chez la plupart des gens, le rapport entre les acides gras oméga 6 et oméga 3 est de 20:1. Tou-

tefois, une distribution optimale serait au moins de 6:1, voire de 3:1.

Les cultures qui n'incluent que des poissons de petite taille dans leur régime alimentaire présentent des taux de DHA dans le cerveau, nettement plus faibles que les habitants des zones côtières qui ont accès à des poissons d'océan de plus grande taille. De plus, chez de nombreuses personnes qui suivent «consciemment» un régime pratiquement sans graisse, la proportion d'acides gras saturés diminue, mais malheureusement, il en va de même pour l'apport en acides gras oméga 3.



**Oméga 3**

- ▶ Fournit du DHA et de l'EPA – les deux plus importants acides gras polyinsaturés – à partir de l'huile de poisson
- ▶ Aide à maintenir les taux de triglycérides dans des limites normales, protégeant ainsi la santé cardiovasculaire
- ▶ Aide à moduler l'inflammation, ce qui a des effets bénéfiques sur les conditions inflammatoires du système digestif
- ▶ Ses propriétés hémodiluentes aident à maintenir une bonne circulation sanguine, ce qui favorise la santé cardiaque

**Oméga 3**

**en un coup d'œil**

## Usages

Les oméga 3 peuvent être bénéfiques dans de nombreux domaines de la santé:

**Maintient de bons niveaux de lipides sanguins :** Une augmentation du taux de lipides (graisses) dans le sang est un facteur de risque important pour de nombreux problèmes cardiovasculaires. Le maintien dans des valeurs normales du taux de lipides sanguins est particulièrement important s'il existe des facteurs de risque supplémentaires, tels qu'un taux de glycémie élevé non contrôlé ou une mauvaise pression sanguine, et en cas d'alcoolisme chronique. L'apport d'oméga 3 aide à maintenir dans des valeurs normales les niveaux de triglycérides. Dans le même temps, les niveaux d'EPA et de DHA sont augmentés.

Les **personnes qui limitent leur consommation d'œufs**, de viande et de poisson, par exemple les végétariens, ou celles qui consomment peu de graisse, ou qui sont **allergiques au poisson**.

**Problèmes digestifs inflammatoires :** Ces problèmes de santé sont causés par une inflammation chronique de l'intestin et s'accompagnent de diarrhées, de saignements et de douleurs abdominales intenses. La qualité de vie des personnes souffrant d'affections inflammatoires du système digestif peut être assez limitée. Les oméga 3, en raison de leur capacité à moduler l'inflammation, peuvent aider à apaiser les symptômes dans ces cas. Ces propriétés peuvent également contribuer à protéger contre les problèmes liés à l'inflammation des articulations.

**Carence en désaturase :** De nombreuses personnes souffrent d'une carence congénitale en désaturase. Une carence acquise se manifeste en cas de stress, de diabète, d'obésité, de consommation excessive de sucre et d'acides gras insaturés ainsi que de prise de médicaments anti-inflammatoires comme l'aspirine ou l'ibuprofène. Cette enzyme n'est pas non plus active chez les enfants de moins d'un an.

**Les personnes qui consomment des quantités excessives d'alcool :** L'alcool endommage les cellules du cerveau, qui sont en grande partie composées de DHA. Si aucune quantité supplémentaire de DHA n'est ingérée, les cellules endommagées ne peuvent pas être remplacées.

**Favorise une bonne circulation sanguine vers les extrémités :** Certains états de santé peuvent entraîner une mauvaise irrigation sanguine des doigts et des orteils, qui s'aggrave par temps froid et peut être très douloureuse. En raison de leur effet sur la synthèse des prostaglandines, les oméga 3 aident à favoriser une bonne circulation sanguine et empêchent une mauvaise dilatation des vaisseaux sanguins, ce qui inhibe l'apport sanguin aux extrémités.

**Les personnes qui présentent des signes de carence en DHA :** Les oméga 3 peuvent également être bénéfiques pour les personnes présentant des symptômes de carence en DHA tels qu'une acuité visuelle réduite et une vision déficiente, des troubles de la concentration et de l'apprentissage, des affections dermatologiques inflammatoires, des problèmes neurologiques comme des troubles de l'humeur et un déclin cognitif.

## Composition

Une gélule contient: 1250 mg de complexe d'acides gras oméga 3 (contient 450 mg d'EPA, 300 mg de DHA) de qualité pharmaceutique.

Autres ingrédients: gélatine (softgel), glycérol, eau purifiée, tocophérol naturel mélangé (sans OGM). Contient du poisson (d'anchois), l'huile de poisson est un produit du Pérou.

## Posologie

En général, prendre 1 softgel le matin et 1 softgel le soir avec les repas et avec assez d'eau. En cas d'états carenciels la dose doit être augmentée en conséquence.





## Instructions

Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation équilibrée et variée et une bonne hygiène de vie. L'apport quotidien recommandé ne doit pas être dépassé. Les personnes sous surveillance médicale constante doivent consulter un médecin avant de la prise. Les informations sur les produits ne constituent pas une déclaration de guérison ; en général, nous déconseillons l'automédication sans consulter un médecin. Sous réserve d'erreurs ainsi que d'erreurs d'impression et de composition.

Garder dans un lieu frais et sec, hors de portée des enfants.

### Groupes de produits Oméga 3

Oméga 3 se trouve dans les groupes de produits suivants ([www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com)):

-  **Métabolisme & Poids**
-  **Système cardiovasculaire**
-  **Cerveau & Mémoire**
-  **Douleurs & Inflammations**

Fabricant:



**VitaBasix**<sup>®</sup>

by LHP Inc.

[www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com) | [france@vitabasix.com](mailto:france@vitabasix.com)

Tel.: 00800-7030 7040 | Fax: 00800-1570 1590

### Remarques importantes:

Nos produits sont fabriqués selon le standard des bonnes pratiques de fabrication. La qualité, la pureté et la concentration sont régulièrement contrôlées par des laboratoires indépendants compétents, conformément aux directives de la FDA (Food and Drug Administration, États-Unis).

Nos produits sont conçus en tant que mesure préventive et pour l'amélioration du bien-être général. Pour une utilisation curative, nous vous recommandons expressément de consulter d'abord votre médecin.

Sous réserve de modifications et de fautes d'impression. Version: VBX1-22