

# Oméga-3

## INFORMATION PRODUIT

*Acides gras polyinsaturés oméga-3 issus de l'huile de poisson : l'EPA et le DHA contribuent au fonctionnement normal du cœur, le DHA au maintien d'un taux normal de triglycérides dans le sang.*

### Bases:

Les acides gras peuvent être divisés en deux groupes : les acides gras essentiels et les acides gras non essentiels. Alors que les acides gras essentiels doivent être obtenus à partir de l'alimentation, les acides gras non essentiels peuvent être fabriqués par le corps lui-même à partir des acides gras essentiels et d'autres composants alimentaires tels que les glucides. On distingue en outre les acides gras insaturés, qui possèdent une ou plusieurs doubles liaisons dans la chaîne d'hydrocarbures, et les acides gras saturés, qui ne possèdent pas de telles doubles liaisons.

La plupart des graisses que nous consommons sont des graisses saturées non essentielles, principalement d'origine animale. Elles améliorent le goût de nos plats, sont stables à la chaleur (saturées) et peuvent être utilisées pour la cuisson ou la pâtisserie.

Les acides gras essentiels sont des graisses insaturées. Selon le nombre de liaisons, ils peuvent être monoinsaturés ou polyinsaturés. Ces acides gras ne peuvent pas être fabriqués par l'organisme et doivent donc être apportés par l'alimentation. En raison de leur structure chimique, ils sont très instables et doivent être consommés frais, car ils ne se conservent que peu de temps après l'extraction ou l'exposition à la chaleur. Les acides gras essentiels sont nécessaires à de nombreuses fonctions corporelles différentes et vitales.

Il existe deux groupes principaux 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. Ces deux groupes font partie des acides gras polyinsaturés à longue chaîne. Parmi les principaux acides gras essentiels, on trouve le DHA (acide docosahexaénoïque) et l'EPA (acide eicosapentaénoïque). Bien que les scientifiques soient conscients depuis des années de leur importance et de leur composition, ces connaissances se limitaient plus ou moins au fait que ces deux graisses sont des acides gras oméga-3 et qu'elles se trouvent principalement dans les poissons d'eau froide comme le saumon, les sardines, le thon, le maquereau et les algues.

En cas d'apport suffisant, le corps peut généralement transformer partiellement l'acide gras oméga-3 ALA en acides gras à longue chaîne, à savoir l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA). Cette transformation s'effectue - bien que très lentement - à l'aide d'enzymes désaturases, appelées "catalyseurs", que l'on trouve dans de nombreux tissus.

L'ALA, le DHA et l'EPA ont des effets métaboliques différents. C'est pourquoi les trois doivent être consommés en quantité suffisante. De plus, les acides gras oméga 3 et oméga 6 doivent être présents dans les bonnes proportions. Chez la plupart des personnes, le rapport entre les acides gras oméga-6 et les acides gras oméga-3 est de 20:1. De nombreux experts estiment que l'apport en oméga-3 est souvent trop faible. Selon eux, une répartition optimale serait de 6:1, voire de 3:1.

Les cultures qui n'ont que peu de poisson dans leur alimentation présentent des taux de DHA nettement plus bas dans le cerveau que les habitants des régions côtières qui peuvent avoir recours à de plus gros poissons de mer. En outre, chez de nombreuses personnes qui se nourrissent "consciemment" presque sans graisse, la proportion d'acides gras saturés diminue certes, mais malheureusement aussi la consommation d'acides gras oméga-3. Pour les personnes qui limitent leur consommation d'œufs, de viande et de poisson, par exemple les végétariens ou les personnes qui consomment peu de graisses ou qui sont allergiques au poisson, la teneur en oméga-3 peut également chuter. Les personnes qui consomment trop d'alcool ont également besoin de plus d'acides gras oméga-3, car l'alcool peut réduire le taux normal de DHA dans le cerveau.

La prise de suffisamment d'acides gras oméga-3 peut contribuer à maintenir le taux de triglycérides dans la norme. Parallèlement, les taux d'EPA et de DHA augmentent.

Si l'apport en acides gras oméga-3 par l'alimentation ne suffit pas ou si les besoins sont plus importants, ils peuvent être supplémentés par des compléments alimentaires spécifiques.

## Ingrédients:

### Une gélule contient :

1250 mg de complexe d'acides gras oméga 3  
(contient 450 mg d'EPA, 300 mg de DHA).

### Autres ingrédients:

Gélatine (softgel), Glycérol, Eau Purifiée, Tocophérol Naturel  
Mélange (sans OGM).

Contient du poisson (d'anchois).

L'huile de poisson provient d'élevages d'Amérique du Sud.

### Recommandation de consommation:

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.

## Remarques:

Les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés comme substituts d'une alimentation équilibrée et variée et d'un mode de vie sain. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Conserver hors de la portée des enfants. Conserver à l'abri de la lumière, au sec et à température ambiante.

Les informations publiées ne constituent pas des affirmations thérapeutiques et ne sont pas destinées à encourager ou à inciter à l'automédication.

Certaines des affirmations ci-dessus concernant certains micronutriments sont certes issues de travaux scientifiques, mais ont été considérées par les autorités officielles, telles que l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), comme étant "encore insuffisamment étayées", de sorte qu'aucun effet positif ne peut être confirmé. Le produit décrit ici n'a pas fait l'objet d'une évaluation finale par la Food and Drug Administration (FDA ; États-Unis) ou l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA ; Europe). Ce produit n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie.

Sous réserve d'erreurs et de fautes de composition ou d'impression.  
VBX-1-24

Fabricant



**VitaBasix**<sup>®</sup>

by LHP Inc.

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