

## Les Oméga-3 des acides gras précieux pour la santé

### 🕒 Définition

Les oméga-3 font partie de la famille des **lipides**, ce sont des acides gras polyinsaturés essentiels à l'homme.

#### **Pourquoi essentiel ?**

Car l'organisme ne peut pas les synthétiser, ils doivent être obligatoirement apportés par l'alimentation ou par des suppléments.

### 🕒 Nous ne consommons pas assez d'oméga-3 ! Pourquoi ?

Tout simplement parce que nous ne mangeons pas assez de poissons gras (sardines, maquereaux, saumons) qui sont les sources principales de ces acides gras polyinsaturés. Nous nous privons ainsi de nutriments essentiels pour notre santé.

### 🕒 A quoi servent-ils ?

Ils participent à l'élaboration des parois qui entourent nos cellules et facilitent par leur présence la transmission des signaux entre l'intérieur et l'extérieur de la cellule. De plus, ils jouent un rôle primordial dans de nombreux processus biochimiques de l'organisme, notamment la régulation de la tension artérielle, l'élasticité des vaisseaux, les réactions immunitaires et anti-inflammatoires, et l'agrégation des plaquettes sanguines.

**De plus, un apport en Oméga 3 contribue au bien-être du cœur et des artères et au bon fonctionnement du cerveau, sans oublier leur rôle dans une stratégie anti-âge globale.**

### 🕒 La famille des Oméga-3

- L'acide alpha-linolénique : **ALA** est le précurseur de la famille, il est nécessaire à la synthèse des autres Oméga-3. On le retrouve uniquement dans les sources végétales comme l'huile de colza et de lin.

- L'acide éicosapentaénoïque : **EPA**, le corps humain peut le synthétiser à partir de l'ALA mais en très faible quantité, il est donc important de consommer des aliments riches en EPA notamment les chairs des poissons gras.

- L'acide docosahexaénoïque : **DHA**, tout comme l'EPA, le DHA est retrouvé en forte quantité dans les chairs de poissons gras.

### 🕒 Nos besoins

Selon les recommandations de l'AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments), les apports nutritionnels conseillés (ANC) sont de 2g d'oméga-3 dont 120 mg de DHA par jour pour l'homme et de 1.6g d'oméga-3 dont 100 mg de DHA pour la femme.

L'intérêt nutritionnel des Oméga 3 consiste à rééquilibrer notre alimentation occidentale, caractérisée par une surabondance en Oméga 6 et en acides gras saturés. En effet, on estime en général que le rapport oméga 6 / oméga 3 dans l'alimentation occidentale se situe entre 10 et 30 pour 1, alors qu'il devrait idéalement se situer au maximum à 5 pour 1, voire moins dans certaines situations et risques spécifiques.

## Des capsules d'huile de poisson, un concentré naturel d'Oméga-3 Pour quels bénéfices santé ?

De nombreuses études cliniques démontrent qu'une alimentation insuffisante en acides gras Oméga-3 peut favoriser l'apparition de certaines pathologies, alors qu'un apport supplémentaire pourrait avoir de nombreux effets bénéfiques pour la santé.

**LES OMEGA 3  
DES ACIDES GRAS PRÉCIEUX  
POUR LA SANTÉ**

**DHA**

**EPA**

**OMÉGA 3 et cerveau**

- Capacité de mémorisation et d'apprentissage
- Faculté intellectuelle
- Esprit vif

**OMÉGA 3 et anti-stress mental**

- Equilibre émotionnel
- Optimisme, sérénité, (Sérotonine - Dopamine)

**OMÉGA 3 et vision**

- Acuité visuelle
- Fonctionnement de la rétine

**OMÉGA 3 et vaisseaux**

- Réduction du niveau de graisse dans le sang (triglycérides)
- Prévention de la formation de caillots sanguins
- Entretien de la souplesse et de la fluidité des membranes cellulaires

**OMÉGA 3 et cœur**

- Protection cardiovasculaire
- Diminution des troubles du rythme cardiaque

**Rééquilibrer l'apport quotidien en acides gras essentiels**

**OMÉGA 3 et inflammation**

- Protection des articulations

**Une gamme issue de la sélection des meilleurs ingrédients**

- Poissons d'origine sauvage
- Huile 100 % pure
- Sans colorant ni conservateur ni polluant
- Formulation en % EPA et DHA étudiée pour une efficacité démontrée scientifiquement.

**C-Viatis**  
laboratoire  
Mieux être, c'est essentiel

### Pour améliorer le bon fonctionnement du système cardio-vasculaire :

Il est démontré que des apports réguliers en Oméga-3 atténuent la gravité des accidents cardio-vasculaires et diminuent le risque de mortalité (Rapport AFSSA juillet 2003). Ces propriétés seraient dues à l'action des Oméga-3 sur :

- La fluidité du sang,
- La diminution des taux de triglycérides dans le sang
- La diminution de la tension artérielle
- La régulation du rythme cardiaque.

### Pour un bon fonctionnement du cerveau :

Les acides gras participent à l'architecture et au fonctionnement des membranes cérébrales. En effet, le DHA est l'un des constituants essentiels des membranes cérébrales et de la rétine.

Les Oméga 3, et notamment le DHA, sont indispensables à la croissance et au développement du cerveau pendant la période fœtale et la petite enfance. Des études scientifiques mettent en évidence l'effet du DHA sur le développement de la vision, de l'apprentissage et du QI.

Ainsi, les Oméga-3 pourraient favoriser les capacités d'apprentissage, et également permettre de conserver ses facultés intellectuelles le plus longtemps possible. Des travaux de recherche sont en cours pour étudier les effets des Oméga-3 sur la dépression nerveuse et la maladie d'Alzheimer.

### Pour un bon équilibre émotionnel

Plusieurs études d'intervention ont montré que la supplémentation en acides gras oméga-3 permet de lutter contre les troubles maniaco-dépressifs, la dépression, les déséquilibres émotionnels.

**Mémoire, Calme et sérénité, Oméga-3 et CardioRégul :  
des capsules d'huile de poisson, un concentré naturel d'Oméga-3, des  
acides gras précieux pour votre santé.**