

DHA CONCEPT

Dysfonctionnements cognitifs, vision normale, grossesse, prévention des problèmes neurodégénératifs, santé cardiovasculaire.

Le DHA (acide docosahexaénoïque) est un acide gras polyinsaturé à longue chaîne de la famille des oméga-3. Il est principalement apporté par l'alimentation ou par supplémentation. Chez l'être humain, la synthèse endogène à partir de l'ALA (acide alpha-linolénique) est très limitée, ce qui rend l'apport exogène essentiel.



La **DHA (acide docosahexaénoïque)** est un acide gras polyinsaturé oméga-3 à longue chaîne, structurellement indispensable au fonctionnement des membranes cellulaires, en particulier au niveau du système nerveux central et de la rétine.

Elle représente près de 30 à 40 % des acides gras des phospholipides neuronaux, plus de 50 % de ceux des photorécepteurs rétiens, et joue un rôle clé dans la fluidité membranaire, la transmission synaptique et la plasticité neuronale.

Une disponibilité adéquate en DHA est donc essentielle au maintien des fonctions cognitives, à la neurogenèse et à la protection neuronale tout au long de la vie.

Sur le plan neuro-fonctionnel, la DHA intervient dans la modulation de la neurotransmission (dopaminergique, sérotoninergique), la régulation de l'inflammation neuro-immune et la limitation du stress oxydatif cérébral. Elle est le précurseur de médiateurs lipidiques spécialisés pro-résolutifs (résolvines, protectines, maresines), impliqués dans la résolution de l'inflammation chronique de bas grade.

De nombreuses données suggèrent ainsi un intérêt de la DHA dans la prévention et l'accompagnement des troubles neuropsychiatriques (troubles de l'humeur, anxiété, déclin cognitif), ainsi que dans le vieillissement cérébral.



Enfin, la DHA joue un rôle central dans la santé cardiovasculaire et métabolique, via ses effets anti-inflammatoires, antiarythmiques et endothéliaux-protecteurs. Elle contribue à l'amélioration de la fonction endothéliale, à la diminution de la triglycéridémie et à la modulation de l'agrégation plaquettaire.

Sur le plan clinique, un apport suffisant et régulier en DHA, qu'il soit alimentaire ou complémentaire, apparaît donc comme un levier pertinent en prévention primaire et secondaire, notamment chez les patients à risque cardio-métabolique ou présentant des états inflammatoires chroniques.

A conseiller dans les cas suivants :

- Troubles neurocognitifs et neuropsychiatriques (troubles de l'humeur, anxiété, dépression, déclin cognitif)
- Maladies neurodégénératives (prévention et accompagnement)
- États inflammatoires chroniques de bas grade
- Syndrome métabolique, insulino-résistance, obésité
- Hypertriglycéridémie et risque cardiovasculaire
- Dysfonction endothéliale et prévention cardiovasculaire
- Grossesse (à éviter cependant lors du 9e mois de grossesse, car risque de contraction accru)
- Allaitement, enfance et adolescence (neurodéveloppement)
- Vieillesse cérébrale
- Alimentation pauvre en poissons gras
- Troubles de l'absorption intestinale
- Stress chronique

Fiche technique DHA CONCEPT

Conseils d'utilisation :

Prendre 1 gélule par jour, de préférence pendant un repas, avec un verre d'eau.

Composition :

Huile de petits poissons des mers froides (anchois), glycérol, alpha tocophérol.
La zone de pêche est la FAO87 situé au large du Pérou.
L'indice TOTOX (mesurant la qualité et l'oxydation d'une huile) est inférieur à 10, ce qui démontre une excellente fraîcheur du produit.

Informations nutritionnelles (1 gélule vous apporte) :

Huile de poisson : 500 mg dont DHA : 250 mg et EPA : 50 mg.

Présentation : Boite de 60 gélules.

Précautions d'emploi :

- Risque hémorragique en cas de traitement anticoagulant ou antiagrégant plaquettaire (surveillance et adaptation posologique).
- Prudence avant un acte chirurgical programmé.
- Troubles de la coagulation constitutionnels ou acquis.
- Allergie ou hypersensibilité aux poissons, crustacés ou produits marins selon la source de DHA.
- Respect des posologies, notamment chez la femme enceinte, allaitante et l'enfant.

Bibliographie :

- Bazinet RP, Layé S. Polyunsaturated fatty acids and their metabolites in brain function and disease. Nat Rev Neurosci, 2014.
- Lauritzen L, et al. The essentiality of long-chain n-3 fatty acids in relation to development and function of the brain and retina. Prog Lipid Res, 2016.
- Dyall SC. Long-chain omega-3 fatty acids and the brain: independent and shared effects of EPA and DHA. Front Aging Neurosci, 2015.
- Calder PC. Omega-3 fatty acids and inflammatory processes. Nutrients, 2010.
- Mozaffarian D, Wu JHY. Omega-3 fatty acids and cardiovascular disease. J Am Coll Cardiol, 2011.



NUT : AS 4100/36
CNK : 4987-954

