

À conseiller dans les cas suivants :

- Équilibre lipidique (normaliser le taux de cholestérol et les triglycérides)
- Protection du cœur, des artères, de la rétine et des membranes cellulaires
- Régulation du système nerveux, développement cérébral
- Période de grossesse, baby blues, syndromes prémenstruels
- Propriétés anti-inflammatoires
- Modulation de la réponse au cortisol

Fiche technique Oméga 3 Fort

PL/AS348/173 • CNK 3067-840

Ingrédients actifs :

- Huile de poissons 73% (EPA35/DHA 25), Capsule (gélatine de poisson), Antioxydant : extrait de feuilles de romarin (*Rosmarinus officinalis*)

Présentation :

- 120 capsules (gélatine de poisson) = Cure d'un mois.
- 502 mg.
- Poids net: 82 g.

Conseils d'utilisation :

- 2 à 4 capsules par jour réparties en 2 prises avec un grand verre d'eau, au cours des repas.

Information nutritionnelle (à la dose journalière recommandée)

4 capsules par jour vous apportent :

Huile de poisson	2 g
Dont EPA	560 mg
Dont DHA	380 mg



PL/AS/4100/31 •

Code CNK 90 gélules: 4894-267

Code CNK 180 gélules: 4890-141

Ingrédients actifs :

- Huile de poisson 73% (EPA35 / DHA25), capsules (gélatine de poissons), antioxydant: alpha tocophérol (vitamine E)

Présentation :

- Capsule : 90 capsules et 180 capsules (gélatine de poisson)

Conseils d'utilisation :

- 1 à 2 capsules par jour avec un verre d'eau, au cours d'un repas.

Information nutritionnelle (à la dose journalière recommandée)

2 capsules par jour vous apportent :

Huile de poisson	2 g
Dont EPA	700 mg
Dont DHA	500 mg



Précautions d'emploi :

A conserver de préférence au réfrigérateur.

Peut potentialiser l'action des anticoagulants et augmenter le temps de saignement.

Durant la grossesse, ne plus prendre d'Oméga 3, le 9ème mois, car cela pourrait augmenter les contractions.

OMÉGA 3 FORT 500MG / CAPSULE OMÉGA 3 FORT 1000 MG / CAPSULE

Oméga-3 : EPA et DHA, des Acides Gras Essentiels pour une Santé Optimale

Les acides gras oméga-3, et plus particulièrement les formes d'EPA (acide eicosapentaénoïque) et de DHA (acide docosahexaénoïque), sont des acides gras polyinsaturés essentiels, incontournables pour de nombreuses fonctions physiopathologiques dans le corps humain. L'EPA et le DHA jouent un rôle crucial dans la modulation des processus inflammatoires, la préservation de l'intégrité des membranes cellulaires et la régulation des fonctions cérébrales et cardiovasculaires.

Ces acides gras polyinsaturés sont également impliqués dans la synthèse de molécules anti-inflammatoires, les résolvines et protectines, qui sont essentielles à la gestion de la réponse inflammatoire.

Il est largement reconnu que les apports alimentaires en EPA et DHA sont insuffisants dans les régimes modernes, en raison de la qualité variable des poissons consommés, souvent issus de sources sur-exploitées ou de mauvaise qualité environnementale. Bien que les poissons gras soient une excellente source d'EPA et de DHA, leur teneur peut être compromise par les niveaux croissants de contaminants environnementaux, tels que les métaux lourds et les PCB, et par une gestion durable insuffisante des pêches.

Ces facteurs rendent difficile l'atteinte des besoins en oméga-3 par l'alimentation seule.

Les Laboratoires Fenioux répondent à cette problématique en offrant une formule d'oméga-3 de haute qualité, dérivée de petits poissons provenant des eaux pures et protégées du sud du Chili.

Ces poissons, riches en EPA et DHA, sont récoltés dans un environnement sain, garantissant des produits exempts de contaminants et riches en acides gras essentiels. Grâce à un indice Totox particulièrement bas (5,94), nos oméga-3 conservent une stabilité optimale, prouvant ainsi leur efficacité et leur fraîcheur.

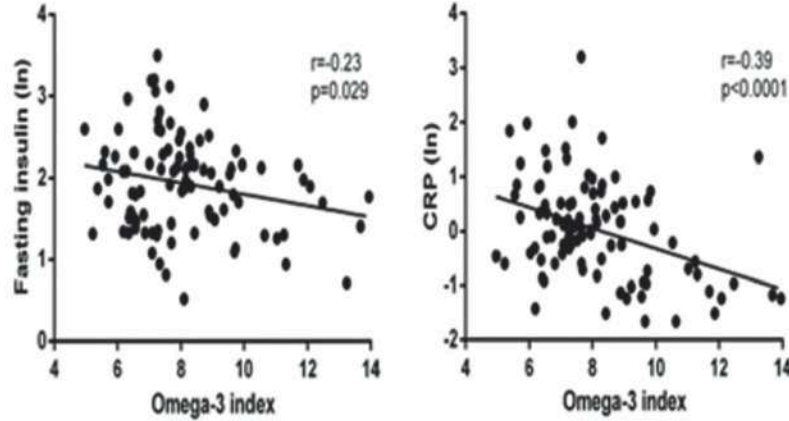
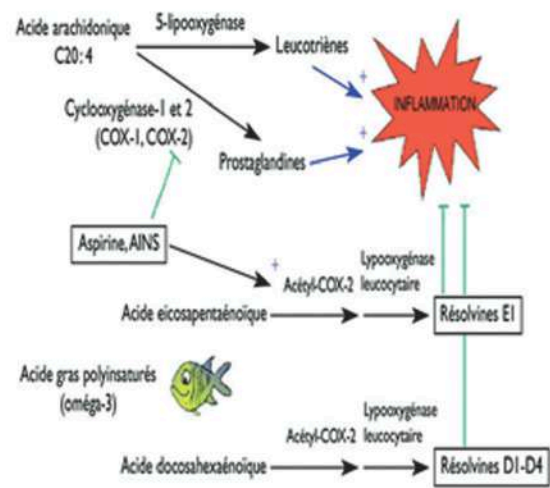


Bibliographie :

1. Acide gras de la famille Oméga 3 et système cardiovasculaire : intérêt nutritionnel et allégations. Afssa Juin 2003 www.afssa.fr , le
2. Heude B., Ducimetière P, Berr C. Cognitive decline and fatty acid composition of erythrocyte membranes—The EVA Study. The American Journal of Clinical Nutrition. April 2003 : Volume 77, Issue 4 : 803–808
3. MP. Freeman et al. Omega-3 fatty acids : evidence basis for treatment and future research in psychiatry, J Clin Psychiatry, 67 : 1954-67. 2006.
4. Calder PC, Grimble RF. Polyunsaturated fatty acids, inflammation and immunity. Eur J Clin Nutr. 2002 Aug ; 56 Suppl 3 :S14-9. Review
5. Sandra Maria Barbalho, Ricardo de Alvares Goulart, Karina Quesada, Marcelo Dib Bechara, and Antonely de Cássio Alves de Carvalho. Inflammatory bowel disease: can omega-3 fatty acids really help? Ann Gastroenterol. 2016 Jan-Mar; 29(1): 37–43.
6. Browne JC, Scott KM, Silvers KM. Fish consumption in pregnancy and omega-3 status after birth are not associated with postnatal depression. J Affect Disord 2006 ; 90 (2-3) : 131-9.
7. Sampalis F, Bunea R, Pelland MF, Kowalski O, Duguet N, Dupuis S. Evaluation of the effects of Neptune Krill Oil on the management of premenstrual syndrome and dysmenorrhea. Altern Med Rev. 2003 May;8(2):171-9.
8. Foran JA, Good DH, Carpenter DO, Hamilton MC, Knuth BA ; Schwager SJ. Quantitative analysis of the benefits and risks of consuming farmed and wild salmon. J Nutr. 2005 Nov ; 135 (11) : 2639-43.

Oméga-3 et système cardiovasculaire

- **Réduction de l'inflammation** : L'EPA et le DHA sont métabolisés en médiateurs anti-inflammatoires, les résolvines et protectines, qui jouent un rôle clé dans la régulation de l'inflammation, un facteur majeur dans les maladies cardiovasculaires. Ils réduisent les niveaux de cytokines pro-inflammatoires, limitant ainsi l'inflammation chronique qui peut contribuer à l'athérosclérose et à l'athérome des artères.
- **Modulation des lipides sanguins** : Les oméga-3 influencent favorablement le profil lipidique en réduisant les niveaux de triglycérides et en abaissant le mauvais cholestérol (LDL), tout en augmentant le bon cholestérol (HDL). Cette régulation des lipides diminue la formation de plaques dans les artères, réduisant ainsi le risque de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux (AVC).
- **Effets antithrombotiques** : Les oméga-3 empêchent l'agrégation des plaquettes, réduisant ainsi la formation de caillots sanguins, un facteur de risque majeur pour les infarctus du myocarde et les AVC.
- **Amélioration de la fonction endothéliale et réduction de la pression artérielle** : Les oméga-3 augmentent la production de monoxyde d'azote, un vasodilatateur naturel, améliorant ainsi la fonction des vaisseaux sanguins, facilitant la circulation sanguine et réduisant la pression artérielle.



Linear associations between omega-3 index and parameters of glucose homeostasis and CRP.

Oméga-3 et système cérébral

- **Maintien de la fluidité membranaire** : Le DHA est un constituant majeur des membranes cellulaires neuronales, assurant leur fluidité et leur capacité à transmettre efficacement les signaux nerveux. Cette fluidité est essentielle pour les processus cognitifs comme la mémoire, la concentration et l'apprentissage.
- **Neuroprotection et prévention des maladies neurodégénératives** : Les oméga-3 sont impliqués dans la réduction du stress oxydatif et de l'inflammation dans le cerveau, deux facteurs clés dans le développement de maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson et la sclérose en plaques. Le DHA exerce également un effet neuroprotecteur en augmentant la production de facteurs de croissance neuronale.
- **Modulation de la neurotransmission** : Les oméga-3 influencent la fonction des neurotransmetteurs, comme la sérotonine et la dopamine, jouant ainsi un rôle dans la régulation de l'humeur, l'anxiété et la dépression. Des études ont montré que les oméga-3 peuvent réduire les symptômes de la dépression et de l'anxiété en modifiant l'équilibre des neurotransmetteurs et en réduisant l'inflammation cérébrale.
- **Amélioration des capacités cognitives et comportementales** : Des recherches ont démontré que les oméga-3 peuvent améliorer les fonctions cognitives, notamment la mémoire et l'attention, tout en jouant un rôle protecteur contre le déclin cognitif lié à l'âge.

Oméga-3 et système immunitaire

- **Modulation de la réponse inflammatoire** : L'EPA et le DHA sont des précurseurs des résolvines et protectines, des molécules qui favorisent la résolution de l'inflammation. Cela est particulièrement important dans les pathologies inflammatoires chroniques telles que les maladies auto-immunes (arthrite rhumatoïde, lupus) et dans la prévention des réactions inflammatoires excessives liées aux infections.
- **Soutien à l'immunité cellulaire** : Les oméga-3 favorisent l'activation des lymphocytes T, essentiels pour la réponse immunitaire contre les pathogènes. Ils renforcent également la réponse des macrophages, qui jouent un rôle clé dans la phagocytose des agents infectieux.

Oméga-3 et système musculaire et osseux

- **Prévention de la sarcopénie** : La sarcopénie, la perte de masse musculaire liée à l'âge, peut être atténuée par les oméga-3. Ces acides gras favorisent la synthèse des protéines musculaires en régulant les voies de signalisation anaboliques, comme la voie de l'IGF-1 (insulin-like growth factor), et améliorent la réponse à l'exercice physique.
- **Réduction de l'inflammation musculaire** : Les oméga-3, en régulant la production de cytokines inflammatoires, réduisent l'inflammation musculaire post-exercice, ce qui permet une meilleure récupération après des efforts physiques intenses et contribue à la réduction de la douleur musculaire.
- **Modulation de l'inflammation osseuse** : En réduisant l'inflammation systémique et locale, les oméga-3 peuvent jouer un rôle dans la prévention des maladies osseuses inflammatoires, telles que l'arthrose et l'ostéoporose. Ils diminuent la production de cytokines inflammatoires qui peuvent altérer la structure osseuse et favoriser la résorption osseuse.
- **Favorisation de la formation osseuse** : Les oméga-3 participent à la régulation du métabolisme osseux en influençant la production de collagène et la formation de nouvelles cellules osseuses (ostéoblastes). Ils contribuent ainsi à maintenir une densité osseuse optimale, en particulier chez les personnes âgées et les femmes post-ménopausées, chez qui le risque de fractures est accru.

Oméga-3 et système endocrinien

- **Régulation des hormones thyroïdiennes** : Les oméga-3 favorisent l'activité de la thyroïde, ce qui peut contribuer à l'équilibre métabolique et à la gestion du poids. Une consommation insuffisante d'oméga-3 a été associée à des perturbations de l'activité thyroïdienne, notamment une hypothyroïdie subclinique.
- **Modulation de la réponse au cortisol** : Les oméga-3 influencent la production de cortisol, l'hormone du stress, en réduisant la production excessive de cette hormone en réponse à un stress chronique, ce qui peut avoir des effets bénéfiques dans le traitement de troubles liés au stress, tels que le syndrome de fatigue chronique et l'anxiété.

Oméga-3 et santé visuelle

- **Composant essentiel des membranes rétiniennes** : Le DHA constitue une grande partie des phospholipides dans les membranes des cellules rétiniennes. Cela permet de maintenir la fluidité membranaire, facilitant ainsi la communication cellulaire et la réponse lumineuse de la rétine aux stimuli extérieurs.
- **Protection contre les maladies dégénératives** : L'EPA et le DHA ont des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes qui aident à protéger la rétine contre le stress oxydatif, un facteur majeur dans des maladies telles que la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) et la rétinopathie diabétique. Des études suggèrent que les oméga-3 pourraient contribuer à réduire le risque de cataracte et à améliorer la santé oculaire générale.

Oméga-3 et santé périnatale

- **Développement cérébral fœtal** : Le DHA est essentiel pour le développement du cerveau du fœtus, en particulier dans les premiers mois de gestation. Une alimentation riche en oméga-3 pendant la grossesse est associée à une meilleure maturation neurologique du bébé, notamment dans le développement des capacités cognitives et visuelles.
- **Réduction des risques de complications** : Les oméga-3 contribuent à la réduction des risques de prématurité, de pré-éclampsie et de dépression post-partum. Ils favorisent également la régulation de la pression artérielle et du métabolisme, deux facteurs essentiels pour une grossesse en bonne santé.

