

# Oméga 3 FORT



**Pour des apports optimums en Oméga 3**

## Origine et vertus reconnues :

Les Oméga 3 appartiennent à la famille des acides gras polyinsaturés, eux-mêmes appartenant à la grande famille des lipides. On les nomme « Acides Gras Essentiels » car notre organisme ne sait pas les fabriquer ; ils doivent impérativement être apportés par notre alimentation.

Les Oméga 3 ont fait l'objet de nombreuses études scientifiques qui ont permis de démontrer leurs puissants effets sur l'organisme.

L'action la plus connue est la **réduction du risque de maladies cardiovasculaires**<sup>1</sup> (régulation du taux de lipides sanguins, amélioration de la circulation sanguine, protection des vaisseaux, du cœur, diminution de la pression artérielle et du cholestérol).

Récemment, plusieurs études montrent que **les Oméga 3 ont également des effets bénéfiques avérés sur le cerveau, l'humeur et le déclin cognitif**<sup>2-3</sup> (ils facilitent la transmission de l'influx nerveux et améliorent la croissance et la plasticité des cellules nerveuses). En effet, notre cerveau se compose de près de 60% de matières grasses parmi lesquelles se trouvent les acides gras oméga 3. De ce fait, ces derniers sont essentiels au bon fonctionnement de nos fonctions cognitives.

En France, des chercheurs de l'unité Inserm U 897, Epidémiologie de la nutrition et des comportements alimentaires, ont montré qu'**un taux sanguin élevé d'un Oméga 3** à longue chaîne (EPA) **est associé à une moindre fréquence des symptômes dépressifs chez les personnes âgées**. Les acides gras agiraient notamment en s'incorporant à la membrane neuronale. Plus ils sont nombreux, plus la membrane est fluide et plus les échanges seraient facilités.

**Les Oméga 3 disposent également de propriétés anti-inflammatoires** importantes pouvant réduire les effets d'une inflammation chronique<sup>4-5</sup> (ex : polyarthrite rhumatoïde, rectocolite hémorragique, maladie de Crohn).

**Une supplémentation en Oméga 3 est fortement indiquée durant la grossesse**, les besoins nutritionnels de la femme augmentent : en plus de combler les siens, elle doit apporter à l'enfant tous les nutriments dont il a besoin. Les acides gras participent au développement du cerveau de l'enfant, mais aussi de ses yeux et de diverses autres fonctions. **Les Oméga 3 peuvent également diminuer fortement le risque de fausses couches, prévenir le baby blues<sup>6</sup> et soulager les syndromes prémenstruels<sup>7</sup>.**

**L'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA)** sont les formes d'oméga 3 les plus actives biologiquement. Ils sont particulièrement abondants dans les petits poissons gras (anchois, harengs, sardines, maquereaux). Il faut d'ailleurs privilégier les petits poissons qui sont toujours beaucoup moins chargés en métaux lourds que les grands prédateurs (saumons, thons).



Les Laboratoires Fenioux vous garantissent leur provenance (Zone de pêche FAO 87 – sud du Chili) et leur qualité en excluant les poissons d'élevage (ces derniers étant moins riches en EPA/DHA et contenant plus de métaux lourds et d'autres contaminants).

Oméga 3 Fort propose une concentration en EPA/DHA très importante. L'extrait de romarin, aux propriétés antioxydantes reconnues, va permettre une meilleure conservation de ces acides gras.

Bien que les Oméga 3 aient démontré de nombreux bienfaits, ils restent aujourd'hui encore insuffisamment consommés. Après évaluation des apports journaliers en Oméga 3 de la population, le Ministère de la Santé a recommandé la mise en place d'une politique visant à accroître le niveau des apports en Oméga 3.

## Oméga 3 FORT

### À conseiller dans les cas suivants :

- Equilibre 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

### Conseils d'utilisation :

2 à 4 capsules par jour avec un grand verre d'eau pendant les repas.

### Ingrédients actifs (par capsule) :

Huile de poissons (33% EPA et 22% DHA) : 73 %, extrait de feuilles de romarin (*Rosmarinus officinalis*). Capsule : gélatine de poisson.

### Informations nutritionnelles (4 capsules par jour vous apportent) :

- Valeur énergétique : 20,8 kcal / 85,6 kJ
- Protéines : 0,48 g
- Glucides totaux : 0,2 g
- Lipides : 2,0 g : dont oméga 3 totaux : 1,10 g
  - dont EPA : 560 mg
  - dont DHA : 380 mg
- Extrait de romarin : 6 mg

### Présentation :

Boîte de 120 capsules de 502 mg.

### Précautions d'emploi :

A conserver de préférence au réfrigérateur.

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



PL/AS 348/173  
CNK 306-7840

## Bibliographie :

1. Acide gras de la famille Oméga 3 et système cardiovasculaire : intérêt nutritionnel et allégations. Afssa Juin 2003 [www.afssa.fr](http://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.