



Tout ce que vous devez savoir sur les *Oméga-3*.

Ses rôles sur notre santé :

Développement cérébral
Du fœtus à l'adolescence

Élément essentiel
de nos cellules :
structure des
membranes

Fonction cérébrale et
cognitive / Santé du
cerveau

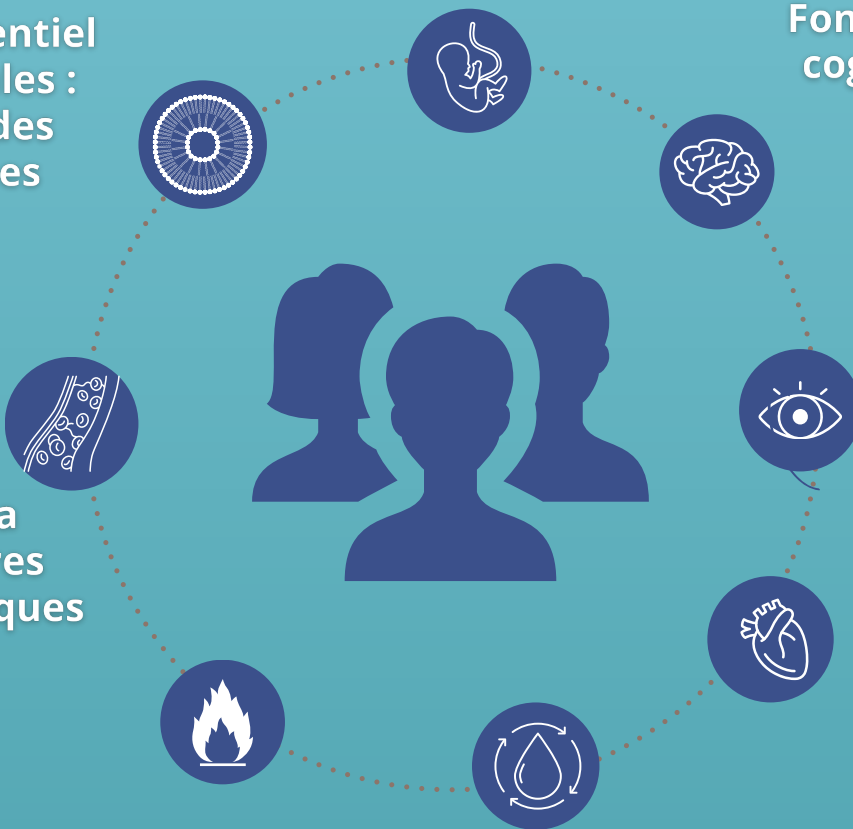
Vision / Santé
oculaire

Fonction
cardiovasculaire

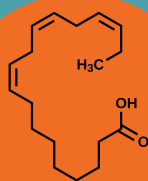
Pression sanguine

Régulation des
processus
inflammatoires

Nécessaire à la
synthèse d'autres
médiateurs lipidiques



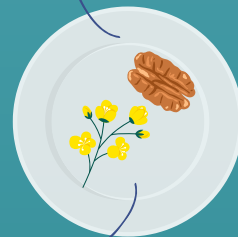
Pourquoi ces rôles sont-ils possibles ?



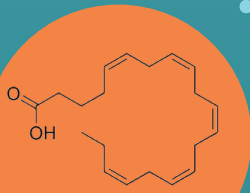
ALA
OU L'ACIDE ALPHA-LINOLÉNIQUE

On en retrouve dans le monde végétale

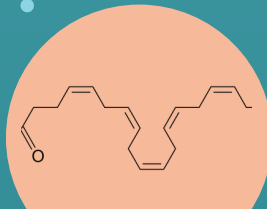
noix



huile de colza



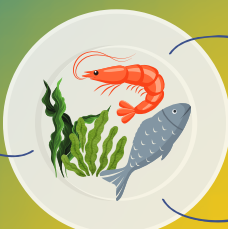
DHA
OU L'ACIDE DOCOSAHEXAÉNOÏQUE



EPA
OU L'ACIDE EICOSAPENTAÉNOÏQUE

Ils se retrouvent principalement dans le monde animal

micro-algues



crustacés

poissons gras

LE SAVAIS-TU ?



des adultes n'ont pas un bon apport

90%



en *EPA et DHA!*

Le corps va fabriquer l'EPA et le DHA à partir de ALA. Malheureusement, cette conversion est plutôt faible chez l'Homme [1 - 4] : 5% en EPA et 2,5% en DHA. Ces oméga-3 sont une famille parmi d'autres : oméga-6, oméga-7 et oméga-9.



Les oméga-3 sont une famille d'acides gras essentiels et polyinsaturés, appartenant à la famille des lipides.

ALIMENTS POUR COUVRIR LES BESOINS* EN EPA ET EN DHA



21g d'huile de foie de morue / semaine



112g de saumon / semaine



252g de maquereau / semaine



427g d'anchois / semaine



131g d'huile de lin / semaine



385g de graine de chia / semaine



581g d'huile de noix / semaine

*calculs basé sur un apport journalier de 250mg de EPA et de DHA

Le problème de manger du saumon, c'est qu'il y a une accumulation de polluants et de métaux lourds.

Il vaut mieux manger des poissons de petite taille, comme le maquereau et les anchois.

Rapport Oméga-3 / Oméga-6

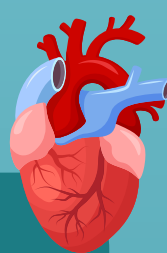
Oméga-6 et oméga-3 sont indispensables aux membranes cellulaires, jouant un rôle clé dans la régulation de la pression artérielle et la réponse inflammatoire. Ces acides gras essentiels, à obtenir via l'alimentation, sont cruciaux car le corps ne peut les générer.



L'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA) sont bien connus pour leurs bienfaits dans les sphères cardio-vasculaire, oculaire et cognitif.

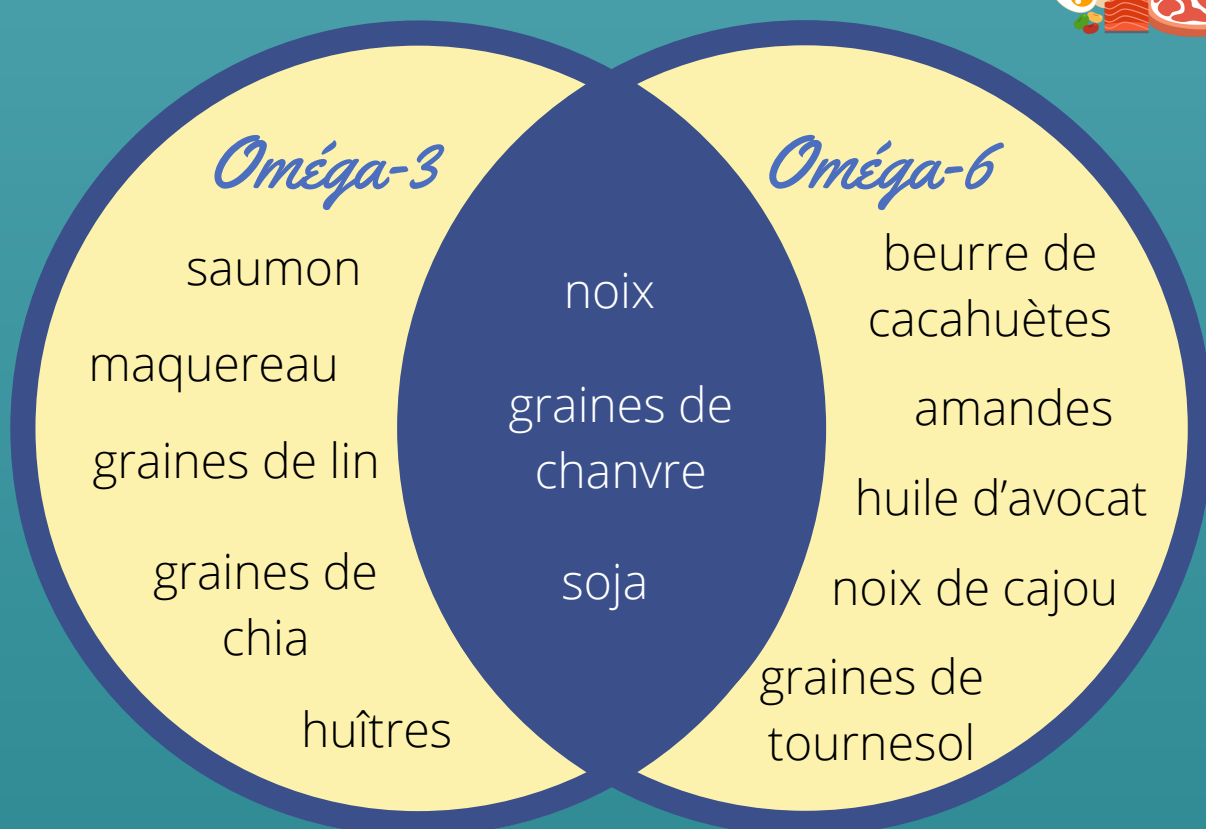


À l'inverse, ces acides gras sont plutôt mal vus car associés à un bilan pro-inflammatoire et un risque accru de maladies cardiovasculaire.



Mais qu'en est-il vraiment ?

Les sources alimentaires



Bien qu'il soit important de consommer à la fois des acides gras oméga-6 et oméga-3, trop ou pas assez de l'un des deux peut affecter le fonctionnement de l'organisme. MAIS les oméga-6 ne sont pas mauvais en soi pour la santé !



Mais lorsque l'apport en oméga-6 provenant d'huiles végétales raffinées est élevé, ils peuvent favoriser l'inflammation et le stress oxydatif, qui peuvent tous deux entraîner de mauvais résultats pour la santé cardiaque s'ils sont **accompagnés** d'une faible consommation d'oméga-3. [7,8]



Alors quel ratio ?

Les recommandations :

*1 Oméga-3 pour 4 Oméga-6**

vs

la réalité : 1 oméga-3 pour 15 oméga-6 [11]



En 100 ans, les avancées technologiques dans l'alimentation et l'agriculture ont boostées la production d'huiles végétales riches en acides gras oméga-6.

À ce jour, le régime alimentaire occidental **5 à 15x** plus d'oméga-6 que d'oméga-3. [11]

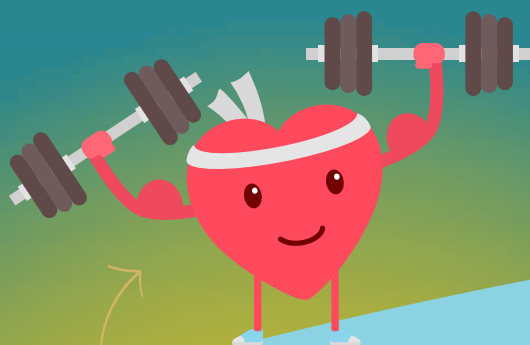


Cela est principalement dû à la consommation accrue d'huiles de graines riches en oméga-6, ainsi que de viande rouge.

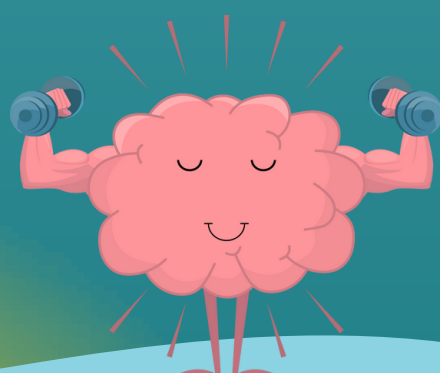


Et pourquoi rétablir cet équilibre ?

Une bonne santé cognitive



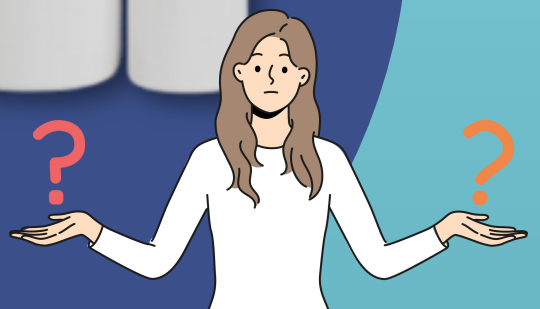
Une bonne santé cardiovasculaire



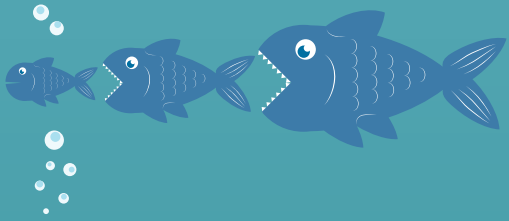
La différence avec les autres oméga-3???



vs

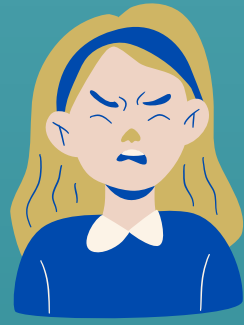


Pas de présence d'antioxydants = pas de protection supplémentaire des huiles face à l'oxydation



Huile issue de gros poissons = présence accrue de métaux lourds et de contaminants

Arrière-goût et odeur de poisson désagréables

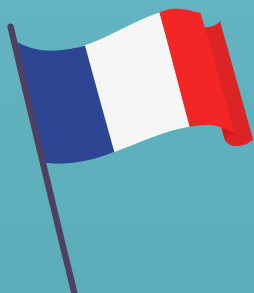


Indice Totox mesuré dès la fin de la production et non pas plusieurs jours voire semaines après la production

Poissons non issus de la pêche durable



Pourquoi choisir nos oméga-3 ?



1

CIRCUIT-COURT

Analysé et fabriqué en France, plus précisément en Bretagne

2

UNE QUALITÉ INÉGALÉE : QUALITYSILVER®

La pureté de l'huile, c'est l'élimination des contaminants



3

UN FAIBLE INDICE TOTOX

Pour garantir une très faible oxydation, Polaris a développé sa propre technologie : le label Qualitysilver®. Testée 1 semaine après sa production, notre huile affiche un TOTOX de 7 !



4

POLARIS EST CERTIFIÉ FRIENDS OF THE SEA®

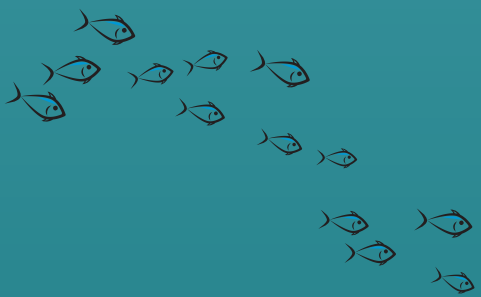
Une certification des produits issus de la pêche durable et IFOS™ (International Fish Oil Standards)



5

PROVENANCE : PETITS POISSONS

Limite l'exposition aux métaux lourds et contaminants



6

PRÉSENCE D'ANTIOXYDANTS

Pour protéger de l'oxydation des lipides EPA & DHA



Pourquoi choisir notre oméga-3 ?



NOTRE COMPOSITION



Huile de poisson



Tunique : gélatine de poisson



Agent raffermissant : glycérol



Antioxydants : mélange de tocophérols et des extraits de romarin

Donc additifs à base d'ingrédients naturels

**Posologie : 2 à 3 gélules par jour
À prendre pendant un repas pour une
meilleure absorption**



RÉFÉRENCES

1

Plourde M, Cunnane SC. Extremely limited synthesis of long chain polyunsaturates in adults: implications for their dietary essentiality and use as supplements. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2007 Aug;32(4):619-34.

2

Gerster H. Can adults adequately convert alpha-linolenic acid (18:3n-3) to eicosapentaenoic acid (20:5n-3) and docosahexaenoic acid (22:6n-3)? *Int J Vitam Nutr Res*. 1998;68(3):159-73.

3

Brenna JT. Efficiency of conversion of alpha-linolenic acid to long chain n-3 fatty acids in man. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2002 Mar;5(2):127-32.

4

Page internet de L'ANSES sur les oméga-3

5

Avis de l'Anses Saisine n° « 2014-SA-0117 »

6

DiNicolantonio JJ, O'Keefe J. The Importance of Maintaining a Low Omega-6/Omega-3 Ratio for Reducing the Risk of Autoimmune Diseases, Asthma, and Allergies. *Mo Med*. 2021 Sep-Oct;118(5):453-459.

7

Guy H. Johnson; Kevin Fritsche (2012). Effect of Dietary Linoleic Acid on Markers of Inflammation in Healthy Persons: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. , 112(7), -. doi:10.1016/j.jand.2012.03.029

8

DiNicolantonio, James J; O'Keefe, James H (2018). Omega-6 vegetable oils as a driver of coronary heart disease: the oxidized linoleic acid hypothesis. *Open Heart*, 5(2), e000898-. doi:10.1136/openhrt-2018-000898

9

Djuricic, I., & Calder, P. C. (2021). Beneficial Outcomes of Omega-6 and Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids on Human Health: An Update for 2021. *Nutrients*, 13(7), 2421. doi:10.3390/nu13072421

10

Baker, E. J., Miles, E. A., Burdge, G. C., Yaqoob, P., & Calder, P. C. (2016). Metabolism and functional effects of plant-derived omega-3 fatty acids in humans. *Progress in Lipid Research*, 64, 30-56. doi:10.1016/j.plipres.2016.07.002

11

ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail). Actualisation des apports nutritionnels conseillés pour les acides gras. Rapport d'expertise collective. 2011: 1 - 327



LAB²
NUTRITION

