

Un index oméga-3 de 8% comme nouvel indicateur de votre santé

Le secteur de la santé est une discipline fertile en informations nouvelles. Ainsi, l'analyse de vos acides gras vous permet dorénavant de savoir si vous consommez suffisamment d'acides gras oméga-3 pour tenir votre santé sur la bonne route. L'index oméga-3 a en effet été développé comme nouvelle mesure de l'état de santé. Il s'agit d'un paramètre dérivé de votre profil d'acides gras.

Qu'est-ce qu'un index oméga-3 sain?

L'index oméga-3 s'exprime comme un pourcentage de vos acides gras totaux. Un index oméga-3 situé entre 8 et 11% est hautement recommandé pour maintenir une bonne santé et soutenir votre circulation. En guise d'acides gras oméga-3, il s'agit surtout de l'EPA et du DHA.



Un index oméga-3 situé entre 8 et 11% est hautement recommandé pour une bonne santé.

Combien d'acides gras oméga-3 consommez-vous?

La quantité d'acides gras oméga-3 qu'il faut consommer chaque jour pour atteindre un index oméga-3 égal ou supérieur à 8% diffère d'une personne à l'autre. Pour de nombreuses personnes, elle s'élève à 1000 mg d'EPA + DHA parce que l'index oméga-3 est généralement bas - de l'ordre de 4,5% à peine - suite à nos habitudes alimentaires occidentales. Les résultats ci-dessous, provenant de plusieurs études qui ont été publiées officiellement depuis, montrent dans quelle mesure l'index oméga-3 peut s'améliorer par l'apport d'une certaine quantité d'acides gras oméga-3. Il est évident que les valeurs initiales ont une importance décisive.

Augmentation de l'index oméga-3 après l'apport de suppléments d'oméga-3.

Essai	Consommation quotidienne d'oméga-3	Durée de l'essai	Index oméga-3 avant l'essai	Index oméga-3 après l'essai
1	145 mg d'EPA+DHA	7 semaines	3,50%	3,66%
2	185 mg d'EPA+DHA	12 semaines	4,5%	5,1%
3	485 mg d'EPA+DHA	16 semaines	4,2%	6%
4	<ul style="list-style-type: none"> • 500 mg d'EPA+DHA • 1000 mg d'EPA+DHA • 2000 mg d'EPA+DHA 	20 semaines	~4,7%	<ul style="list-style-type: none"> • 7,9% • 9,9% • 11,6%
5	1300 mg d'EPA+DHA	12 semaines	2,1%	6,8%
6	1300 mg d'EPA+DHA	2 ans	4,7%	8,3%
7	1700 mg d'EPA+DHA	12 semaines	4,9%	9,3%
8	2160 mg d'EPA+DHA	8 semaines	4,3%	7,8%
9	2600 mg d'EPA+DHA	1 an	3,4%	7,6%

Sources:

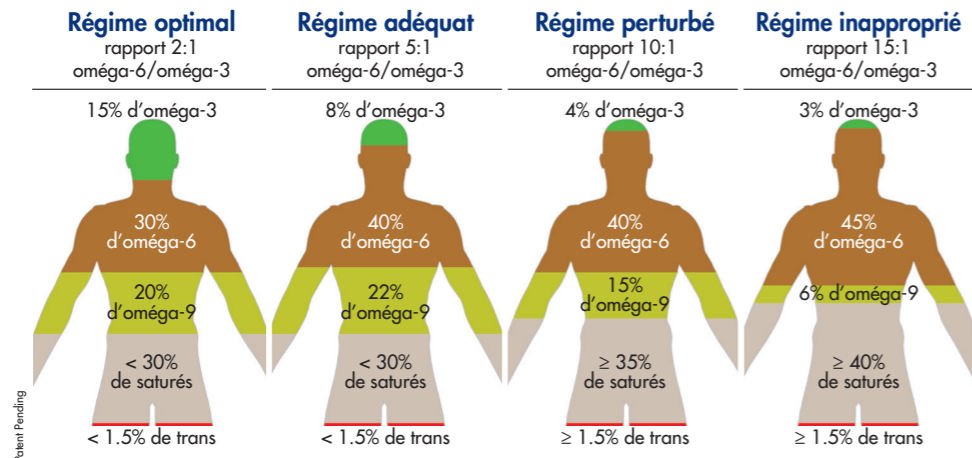
1) De Groote G et al. *Ann Nutr Metab* 2008;53(1):23-8; 2) Coates AM et al. *Br J Nutr*. 2009;101(4):592-7; 3) Harris WS et al. *FASEB J* 2007;21:231.3 meeting abstract; 4) Harris WS, Von Schacky C. *Prev Med* 2004;39(1):212-20; 5) Saifullah A et al. *Nephrol Dial Transplant* 2007;22(12):3561-7; 6) Raitt MH et al. *JAMA* 2005;293(23):2884-91; 7) Yuen AW et al. *Epilepsy Behav* 2008;12(2):317-23; 8) Cao J et al. *Clin Chem* 2006;52(12):2265-72; 9) Leaf A et al. *Circulation* 2005;112(18):2762-8.

Pour une interprétation correcte de ces résultats, il importe de savoir qu'il est généralement possible d'obtenir après 12 semaines un index oméga-3 stable, qui n'augmente plus avec un apport quotidien de la même quantité d'acides gras oméga-3. L'étude n°2 montre que, chez le sujet moyen (avec son index oméga-3 de 4,5%), un apport faible de 185 mg d'EPA + DHA par jour ne suffit pas, car l'augmentation de l'index oméga-3 plafonne à 5,1%. Ce qui signifie que l'occidental moyen n'atteindra jamais un index oméga-3 sain à l'aide d'une seule capsule par jour d'un supplément d'acides gras oméga-3 à faible concentration comme l'huile de poisson ordinaire ou l'huile de krill.

Que pouvez-vous faire?

Votre index oméga-3 dépend en grande mesure de vos apports en acides gras oméga-3, mais aussi par exemple de votre état de santé et de votre poids corporel. C'est pourquoi il est intéressant de faire déterminer votre profil en acides gras à l'aide du test HS Oméga-3 Index. Vous pouvez alors corriger votre consommation d'oméga-3 à la lumière de vos valeurs initiales.

L'EPA et le DHA se trouvent dans le poisson gras et mi-gras (saumon, sardines, elbot, maquereau, hareng,...), dans les fruits de mer et les crustacés (huîtres, homard, scampi, crevettes, etc.) ainsi que dans les algues marines et le varech. Il existe également des suppléments nutritionnels qui contiennent de l'EPA et du DHA à diverses concentrations et en différents rapports.



Nous consommons volontiers beaucoup trop d'acides gras oméga-6 provenant de la viande, des produits laitiers et des huiles végétales comme l'huile de carthame, de tournesol, de maïs, de sésame ou d'arachide. En consommant moins d'acides gras oméga-6 et plus d'acides gras oméga-3, vous pouvez atteindre l'équilibre optimal de 5:1 à 2:1 et vous débarrasser du rapport 15:1 si fréquent dans le régime alimentaire occidental.

Votre index oméga-3 correspond à celui de l'occidental moyen? Probablement auriez vous grand avantage à prendre 1000 mg d'EPA + DHA par jour. Comme cette quantité correspond à quatre repas de poisson par semaine, on fait de plus en plus souvent appel à un supplément d'acides gras oméga-3. Si vous préférez prendre un supplément nutritionnel, choisissez-en un de qualité pharmaceutique. Avec un supplément hautement concentré, vous ne devez prendre qu'une seule capsule d'EPA + DHA par jour.

Pour conclure: les acides gras oméga-3 et vieillir en bonne santé

Le test HS Omega-3 Index mesure le taux d'acides gras oméga-3 EPA et DHA, dans le but de suivre la santé de votre circulation. Il apparaît maintenant que ces mêmes acides gras oméga-3 entretiennent également la santé de vos cellules.

L'approche éco-consciente de Minami Nutrition lui a valu le certificat EMAS. Qu'est-ce que cela signifie en pratique?

- EMAS ou Eco-Management and Audit Scheme: une norme écologique européenne très sévère.
- Minami Nutrition ne pêche pas de poisson dans des eaux sujettes à la surpêche, mais obtient son poisson (anchois et maquereaux) d'eaux proches de l'Antarctique, gérées durablement (Océan Pacifique Sud, au large des côtes du Chili et du Pérou).
- Le processus de distillation par CO₂ supercritique mis en œuvre par Minami Nutrition pour concentrer ses acides gras oméga-3 possède des avantages écologiques considérables:
 - Remplacement d'un solvant organique (l'hexane) par du CO₂ (le CO₂ se trouve à l'état liquide à haute pression et à basse température, c'est le CO₂ supercritique). Et les émissions de CO₂ issu du processus de fabrication sont réduites de 75% par rapport aux techniques de production conventionnelles.
 - Réduction de 400% de la chaleur produite par comparaison à la distillation moléculaire (chez Minami Nutrition, la purification a lieu à basse température, entre 35 et 50°C).
 - Les sous-produits (cholestérol, acides gras saturés, acides gras mono- et bi-insaturés) sont soit recyclés dans l'unité de production pour produire de la chaleur (nécessaire au processus de distillation par CO₂ supercritique) et de l'électricité supplémentaire qui est ensuite introduite dans le réseau public (les déchets du processus de production de Minami Nutrition sont de l'électricité pour la population!).

Un besoin urgent d'huiles de poisson de qualité pharmaceutique

Les POP ou polluants organiques persistants ont un effet désastreux sur l'environnement. Il s'agit d'un groupe de molécules organiques toxiques, liposolubles (comprenant des dioxines, furanes, PCB, DDT, HCB et PBDE), qui sont très résistants aux processus de décomposition naturels et qui peuvent se déplacer sur des milliers de kilomètres. Même en Antarctique, on est témoin d'un processus de distillation à l'échelle mondiale, où les POP semi-volatils s'évaporent dans l'atmosphère dans des zones plus chaudes et se déposent à nouveau sur le sol dans des régions plus froides (notamment l'Antarctique).

N'est-il pas navrant que des chercheurs belges sont contraints de constater que, si des jeunes Flamands doivent compléter leur carence en acides gras oméga-3 alimentaires exclusivement à l'aide d'une consommation accrue de poisson, ils dépasseront assurément la norme de santé pour les dioxines et les substances apparentées!⁽¹⁾

Le besoin de suppléments d'huile de poisson strictement contrôlés n'a manifestement jamais été aussi impérieux. Minami Nutrition a toujours opté pour une approche durable et honnête. Pour chaque nouveau lot de nos propres produits, nous exigeons des analyses détaillées par des laboratoires accrédités par BELAC (y compris le dosage des métaux lourds, des dioxines, des furanes, des PCB semblables à la dioxine, des PCB indicateurs, du HCB, du DDT et des polybromodiphényléthers).

Un conseil: lorsqu'un fabricant d'acides gras oméga-3 hautement concentrés prétend que ses acides gras sont présents dans leur forme naturelle de triglycérides, sachez qu'ils ont traversé l'étape des esters éthyliques au cours du processus de production. Le fabricant a seulement choisi de réassembler les esters éthyliques isolés pour créer de nouveaux triglycérides. Qui d'ailleurs ne sont jamais identiques aux triglycérides de poisson, les acides gras EPA et DHA étant rattachés à d'autres endroits du squelette de glycérol qu'à l'origine. Minami Nutrition ne fait pas de détours et affirme que ses acides gras oméga-3 se présentent sous la forme d'esters éthyliques. D'ailleurs, plus les esters éthyliques oméga-3 sont concentrés, plus leur disponibilité biologique est élevée.⁽²⁾

Sources:

- 1) Antonijevic B, Matthys C, Sioen I, Bilau M, Van Camp J, Willems JL, De Henauw S. Simulated impact of a fish based shift in the population n-3 fatty acids intake on exposure to dioxins and dioxin-like compounds. *Food Chem Toxicol* 2007;45(11):2279-86.
- 2) Bryhn M, Hansteen H, Schanche T, Aakre SE. The bioavailability and pharmacodynamics of different concentrations of omega-3 acid ethyl esters. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids* 2006;75(1):19-24.



La **meilleure assurance-vie**
pour une **circulation saine**,
un corps jeune et une
meilleure endurance.



Oméga-3 supercritique,
écologique

Soutient la circulation,
le bon cholestérol

Agréable goût
d'orange

Sans goût de
poisson

Sans emploi de
solvants comme
l'hexane



Certifié selon la norme
EMAS, une norme écologique
européenne

L'oméga-3 supercritique le plus
hautement concentré
1100 mg d'oméga-3
1005 mg d'EPA/DHA par capsule



Huile de poisson provenant
d'anchois et de maquereaux –
reconnus comme des espèces
non menacées

MorEPA[®]
PLATINUM

1005 mg d'EPA/DHA +
vitamine D par capsule
60 capsules – 2 mois

MorEPA[®]
PLUS+

830 mg d'EPA/DHA
par capsule
60 capsules – 2 mois

De même qu'il existe des différences pour
vieillir en bonne santé, il y a des différences
considérables entre les suppléments d'acides
gras oméga-3.

MorEPA[®] PLATINUM 1100 mg d'acides gras
oméga-3 par capsule + un SUPPLÉMENT DE
VITAMINE D.

Soutenez votre style de vie actif, vos
performances sportives ou un âge mûrissant!
1 g d'oméga-3 par jour.

Oméga-3 durable pour maintenir votre circulation
en bonne santé, avec en outre un taux d'EPA
suffisamment élevé pour une bonne humeur.
Cette huile de poisson riche en EPA soutient votre
santé physique en maintenant le taux d'acides
gras oméga-3 dans votre organisme au-dessus
des 8% recommandés.

Il apparaît maintenant que ces mêmes acides
gras oméga-3 préservent plus longtemps la santé
de vos cellules.

Une capsule par jour pour les personnes avec un
besoin élevé d'oméga-3.

**Si vous trouvez un autre supplément qui correspond aux 5 points
suivants, nous vous offrons un supplément de MorEPA GRATUIT.**

1. De 90 à 95% d'acides gras oméga-3
2. Taux de métaux lourds, de PCB et de pesticides inférieurs à la limite de détection
3. Certificat EMAS (Eco-Management and Audit Scheme)
4. Extraction et purification écologique et supercritique (à basse température et sans emploi de solvants)
5. Suppléments scientifiquement prouvés

Minami Nutrition n'emploie pas d'huile de foie de morue ni d'huile de krill car il faut sacrifier trop de morues ou de krill pour obtenir suffisamment d'acides gras oméga-3.



Pour plus d'informations, contactez Minami Nutrition : 03 458 79 54
Pour en savoir plus sur MorEPA: visitez www.minami-nutrition.be
Pour en savoir plus sur l'index oméga-3: visitez www.omega-3-index.com

MINAMI NUTRITION