



OMÉGA 3



Zoom sur la formule



90 capsules - 1 mois Cardiovasculaire Cerveau

POUR 3 CAPSULES PAR JOUR

Huile de poisson Epax®	1500 mg
dont acide gras oméga 3	1170 mg
dont acide eicosapentaénoïque (EPA)	600 mg
dont acide docosahexaénoïque (DHA)	450 mg

ACL 6394047
EAN 3760162133653

À BASE D'HUILE DE POISSONS
ISSUS DE PÊCHE CERTIFIÉE DURABLE
QUALITÉ  Epax®

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Déconseillé aux enfants de moins de 15 ans

- Demander conseil à un professionnel de santé pour les femmes enceintes ou allaitantes.
- Demander conseil à un professionnel de santé pour les personnes hémophiles.
- Déconseillé chez les personnes sous traitement anticoagulant.
- Déconseillé chez les personnes présentant une allergie aux produits de la mer.

POSOLOGIE

Prendre 3 capsules par jour
avec un grand verre d'eau,
de préférence au cours du repas du soir*

- Ne pas dépasser la dose journalière conseillée.

*L'assimilation et l'intégration des oméga 3, pour la construction ou la réparation cellulaire, se fait principalement la nuit pendant le sommeil. Préférer une prise le soir.

QU'EST-CE QU'UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE ?

Les compléments alimentaires se situent **entre l'aliment et le médicament**. Si, à l'inverse des aliments, ils n'ont pas vocation à nourrir, ils n'ont pas non plus, à l'instar des médicaments, vocation à soigner. En fonction de leur composition, leur rôle peut être **nutritionnel** ou **physiologique**.

On distingue trois axes d'action :

- combler les **déficiences alimentaires**
- éliminer ou atténuer les **inconforts du quotidien**
- prévenir et maintenir en **bonne santé**.

Ainsi, les compléments alimentaires ont un rôle de bien-être et de mieux-être. Parce que, comme le dit l'OMS, "**la santé ne consiste pas seulement en une absence de maladie**".

RÉGLEMENTATION

Les compléments alimentaires sont aujourd'hui soumis à un **cadre réglementaire exigeant**. Les indications d'un produit sont encadrées par ce que l'on appelle des **allégations** dont plusieurs textes listent précisément les **ingrédients**, les **conditions** et **précautions** d'emploi ainsi que les **dosages** autorisés.

Source : *L'essentiel des compléments alimentaires* par SYNADIET

L'importance des oméga 3

PETIT RAPPEL SUR LA FAMILLE DES ACIDES GRAS OMÉGA 3

Les **oméga 3** appartiennent à la grande famille des lipides.

Leurs formules chimiques ont toutes en commun la présence de plusieurs doubles liaisons, ainsi qu'un groupement acide en bout de chaîne. On parle d'**acides gras polyinsaturés (AGPI)**.

Les oméga 3 sont considérés comme des **acides gras essentiels**, c'est-à-dire qu'ils ne peuvent être **synthétisés par l'organisme** et doivent obligatoirement être **apportés par l'alimentation**.

Le précurseur de la famille des oméga 3 est l'**acide alpha-linolénique (ALA)**.

À partir de ce précurseur, l'**organisme synthétise d'autres acides gras oméga 3** notamment l'**acide eicosapentaénoïque (EPA)** et l'**acide docosahexaénoïque (DHA)**. Cette synthèse étant insuffisante pour couvrir les besoins de l'organisme, ils doivent être **apportés par l'alimentation**.

RÔLE STRUCTURAL

Les phospholipides entrent dans la composition des **membranes cellulaires**. Leur richesse en AGPI, améliore significativement les **transports membranaires**.

RÔLE DANS LA CASCADE ARACHIDONIQUE

Les oméga 3, en quantité suffisante, permettent de **moduler le processus biochimique de la réaction inflammatoire** en diminuant la synthèse d'eicosanoïdes issus de l'acide arachidonique, dont des prostaglandines pro-inflammatoires.

Comprendre la formule DAYANG

Le produit Oméga 3 Epax® DAYANG est un complément alimentaire à base d'oméga 3 labélisés EPAX®.

HUILE DE POISSON

Les huiles extraites des poissons gras sont **riches en acides gras essentiels oméga 3**, dont les deux principaux sont le **DHA** et l'**EPA**.

EPA OU ACIDE ÉICOSAPENTAÉNOÏQUE

L'**EPA** est un acide gras oméga 3 important pour le **système cardiovasculaire**, pour le **comportement** et pour l'**humour**.

DHA OU ACIDE DOCOSAHEXAÉNOÏQUE

Le **DHA** est un acide gras oméga 3 important pour le **système cardiovasculaire**, pour le **développement du cerveau** et pour la **vision** (en particulier pour son rôle sur la rétine).

Allégation Art. 13.1 du règlement (CE) 1924/2006 : l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA) contribuent à une fonction cardiaque normale. Le DHA contribue au maintien d'une vision normale et au fonctionnement normal du cerveau. Conditions pour alléguer : informer le consommateur que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 250 mg d'EPA et de DHA.

LE + DAYANG

DAYANG a choisi d'utiliser dans sa formule des oméga 3 labélisés EPAX®. Ces oméga 3 de haute qualité sont obtenus à partir d'huile de poissons issus de pêche certifiée durable. Ils disposent d'un TOTOX (indice global d'oxydation) faible (< 10).

EPAX® is a registered trademark of Epax Norway AS.



	EPA	DHA
Modulation de l'inflammation	+	+
Prévention cardiovasculaire	+	+
Mémoire et concentration		+
Action positive sur l'humeur	+	
Action positive sur la rétine		+

Compléter le conseil

CONSEILS ASSOCIÉS

- Une flore intestinale de qualité permet une meilleure absorption des oméga 3. Penser aux probiotiques.



De nombreux **ALIMENTS** sont riches en oméga 3. Les principales sources sont les suivantes :



Petits poissons gras
(sardines, maquereaux, hareng, anchois...)



Huiles vierges 1^{ère} pression à froid
(huiles de noix, de colza, de cameline)



Oléagineux
(noix, amandes, noisettes, pignons)