

Fiche produit Professionnel



RCE Nutrition
Sport & Bien-Être

OMEGA 3 Premium 65%

Oméga 3 haute performance d'origine naturelle

Équilibre



Un concentré de vitalité

60x
CAPSULES

- Anomalies lipidiques et antécédents cardiovasculaires ¹
- Inflammations et allergies ²
- Modifications de l'humeur ³
- Grossesse, après accouchement et allaitement ⁴



OMEGA-3
PREMIUM 65%



Pour qui ?

- Désordres lipidiques et antécédents cardiovasculaires
- Sportifs en phase d'entraînement intensive
- Traitements de la tendinite, douleurs articulaires et retours de blessures
- En accompagnement d'un régime amaigrissant
- Du 4ème au 8ème mois de grossesse et en post-partum



Conseils d'utilisation

- Adultes : 2 capsules/jour, au cours du repas.



Composition

Ingredients	1 capsule (mg)	2 capsules (mg)
Huile concentrée de poissons sauvages (anchois, sardine, maquereau) à 65 % d'oméga 3 à longues chaînes dont 36% d' EPA et 24% de DHA	350	700
Dont EPA (Acide eicosapentaénoïque)	180 (72% RNP)	360
Dont DHA (Acide docosahéxanoïque)	120 (48% RNP)	240
Antioxydant: Vitamine E naturelle (tocophérol), Extrait de romarin		

RNP : Repère Nutritionnel pour la Population française

Capsule : Gélatine, glycérine

Sans sucre, sans conservateur, sans amidon, sans colorant, ni arômes ajoutés.

Fabriqué en France



RCE Nutrition
Sport & Bien-Être

Capsules 65 % d'oméga 3 à longues chaînes

Les oméga 3 sont une famille des acides gras, les lipides de notre alimentation. Ils regroupent en fonction de leur structure chimique : les Acides Gras Saturés (AGS), les Acides Gras Mono-Insaturés (AGMI dont les oméga 9) et les Acides Gras Poly-Insaturés (AGPI) dont font partis les oméga 3 et les oméga 6.

Plus il y a d'insaturation, plus le lipide, la graisse est fluide (par exemple l'huile, liquide plus riche en acides gras polyinsaturés que le beurre, solide, plus riche en acides gras saturés).

3 acides gras sont considérés comme essentiels , c'est-à-dire que l'organisme n'est pas capable de les fabriquer lui-même et qui doivent être apportés par l'alimentation :

- Acide linoléique (oméga 6)
- Acide α -linoléique (ALA - oméga 3)
- Acide docosahexaénoïque (DHA- oméga 3) et acide eicosapentaénoïque (EPA- oméga 3)

Notre alimentation occidentale française (Rf Etude INCA 3) est actuellement :

- Trop riche en acides saturés (produits de boulangerie, charcuteries...)
- Trop riche en oméga 6 par rapport aux oméga 3 (Oméga 6/oméga 3 : 20/1), alors que l'équilibre souhaité est : Oméga 6/oméga 3 = 4/1.
- Trop pauvre en oméga 3

Ses atouts :



Concentration importante en EPA/DHA

Vitamine E naturelle et romarin en protection des oméga 3 de l'oxydation

Labels Qualitysilver et Friend of the sea



Repères Nutritionnels pour la Population française en acides gras. Avis de l'Anses Saisine n° 2012

	Apport satisfaisant	Niveau d'apport maximal
Lipides (% AET)	35-4	
Acides gras saturés totaux (% AET)		12
Acides laurique + myristique+ palmitique (% AET)		8
Acide linoléique (% AET)	4	
Acide α -linoléique (% AET)	1	
EPA + DHA (mg)	500	

Acides gras saturés	AGMI (Oméga 9)	AGPI (Oméga 6)	AGPI (Oméga3)
Charcuteries Fromages Viennoiseries ...	Huile d'olive Olives Avocats ...	Huile de tournesol Dérivés du maïs ...	Huile de colza Poissons Oléagineux

Capsules 65 % d'oméga 3 à longues chaînes

Protecteur du cœur et des vaisseaux

Une célèbre étude Française en 1999 ¹ a montré les effets bénéfiques d'une alimentation enrichie en oméga 3 à longue chaîne (EPA/DHA) inspirée du modèle crétois (l'huile de colza a été conseillée en remplacement du pourpier, moins consommé en France).

Après 6 mois seulement le risque de récurrence d'événements cardiovasculaires a été largement réduit. L'étude a été stoppée pour faire profiter de ces bénéfices le groupe contrôle ayant reçu une alimentation classique pauvre en graisses.

L'Anses ² (p129) dans son récent avis sur les acides gras en 2011 valorise les effets des oméga 3 à longue chaîne :

- Diminution de la survenue d'**Accident Vasculaire Cérébral (AVC)**
- **Diminution des Triglycérides sanguins**
- Diminution de la Tension artérielle (TA) chez les sujets hypertendus (HTA)

Modifications de l'humeur ² (p.74)

Les oméga 3 à longue chaîne sont les composants essentiels des membranes cellulaires. Plus une membrane cellulaire est riche en oméga 3, plus elle est souple et fonctionne mieux.

Il a été révélé que les personnes sujettes au **stress, aux troubles de l'humeur, ou à la dépression**, présentaient des taux moins importants d'oméga 3 dans leurs membranes cellulaires. Des études d'intervention ont montré l'impact positif d'une complémentation en EPA/DHA sur les sujets impulsifs, agressifs. En accompagnement d'une perte de poids, elle favorise un meilleur vécu psychologique des nouveaux comportements de santé à mettre en place.

Elle montre également des bénéfices dans les cas d'hyperactivité de l'enfant.

Prévention des cancers

La consommation moyenne de 500 mg d'oméga 3 à chaîne longue protège de l'apparition du **cancer colorectal et du sein**, elle réduit notamment la progression du **cancer de la prostate** ² (p.170).

Anti-inflammatoire et anti-allergique

Les oméga 3, dans le cadre d'une supplémentation favorise par compétition la production de prostaglandines (PG) de type 3, au détriment des PG2 et leucotriènes pro-inflammatoires. Une supplémentation en oméga 3 réduit a un effet favorable sur les **terains inflammatoires et allergiques**. ²

Amélioration des performances physiques, récupération

Chez le sportif, la supplémentation en oméga 3 pendant 3 semaines augmente de 20 % la fonction musculaire. En augmentation la fluidité des membranes, elle permet une meilleure activation de la contraction musculaire par une meilleure diffusion du signal nerveux. Au final, la fatigue musculaire est réduite en l'espace de 3 semaines. ³ Son action anti-inflammatoire favorise conjointement une meilleure récupération notamment dans le cas de tendinites, douleurs musculaires et articulaires. ⁴

Les neurones, cellules du cerveau sont particulièrement riches en acides gras polyinsaturés. Une alimentation suffisamment riche en oméga 3 et/ou une supplémentation en oméga 3 montre un maintien des capacités mentales à l'effort prolongé (attention et réactivité) lors de charges de travail importantes à l'entraînement et en compétition. ⁵

Un Label de qualité

Le Label EPAX garantit une provenance et une pêche contrôlée dans des zones géographiques vierges de pêche intensive. Le choix des poissons est contrôlé dans sa qualité et richesse en oméga 3.

De plus, est garanti un procédé breveté de purification des huiles obtenues de la pêche de ces poissons afin d'obtenir des oméga 3 d'une qualité supérieure. ⁶

BIBLIOGRAPHIE :

1. Mediterranean Diet, Traditional Risk Factors, and the Rate of Cardiovascular Complications After Myocardial Infarction
Final Report of the Lyon Diet Heart Study. Michel de Lorgeril Circulation. 1999;99:779-785

2. Actualisation des apports nutritionnels conseillés pour les acides gras. Rapport d'expertise collective ANSES. Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Saisine Mai 2011 Édition scientifique. N° 2006-SA-0359, ANC AG

3.21 days of mammalian omega-3 fatty acid supplementation improves aspects of neuromuscular function and performance in male athletes compared to olive oil placebo. Lewis EJ, Radonic PW, Wolever TM, Wells GD. J Int Soc Sports Nutr. 2015 Jun 18;12:28.

4. Omega-3 fatty acids and athletics. Simopoulos AP. Curr Sports Med Rep. 2007 Jul;6(4):230-6.

5. Effect of omega-3 and policosanol supplementation on attention and reactivity in athletes. Fontani G J Am Coll Nutr. 2009 Aug;28 Suppl:4735-4815.

6. <http://www.epax.com/pages/about-epax-as>. Consulté le 5 septembre 2017.