

Les Oméga 3

DOSSIER DE PRESSE



**natural
nutrition**
LABORATOIRE EN PROVENCE

Le Laboratoire Natural Nutrition



NATURAL NUTRITION est un laboratoire français situé dans le Luberon, en Provence. Le développement de nos formules s'appuie sur une expertise en nutraceutique depuis deux générations et sur notre Département Recherche & Développement intégré. Nos compléments alimentaires Beauté, Minceur, Santé, Energie sont exclusivement distribués en pharmacies & parapharmacies.

Un laboratoire éco-responsable



- Engagement dans des programmes humanitaires : projets Eco-Spiruline et lutte contre la malnutrition.
- Partenariats avec des prestataires locaux (imprimeur, transporteur...) pour minimiser l'impact écologique et promouvoir le développement économique régional.



- Piluliers en PET recyclable.
- Impressions sur papier 100% recyclé.
- Encres utilisées d'origine végétale.



Un laboratoire innovant

- Pôle scientifique constitué de notre Département Recherche & Développement, d'un Docteur en Pharmacie et d'un Ingénieur Agronome.
- Formulation et création de compléments alimentaires premium à base de substances actives, d'actifs végétaux et marins originaux : acide hyaluronique à double poids moléculaire, huile de son de riz brevetée, complexe Tri-Forticum®...
- Veille stratégique et technologique pour avoir toujours un temps d'avance sur la mise à disposition des plantes et actifs naturels de demain.

Une Charte Qualité exigeante

- Ingrédients naturels rigoureusement sélectionnés et analysés, d'origine contrôlée.
- Haute titration en actifs pour une efficacité optimale.
- Recherche des énergies et potentialisations des actifs.
- Analyses microbiologiques à chaque étape du processus de fabrication.
- Formules techniques innovantes respectueuses de l'homéostasie et de la flore intestinale.
- Strict nécessaire en additifs alimentaires.
- Conformité aux normes françaises et européennes.



Gélules d'origine végétale, à base de cellulose (HydroxyPropylMéthylCellulose ou HPMC) dérivée des arbres. Appropriées aux végétariens et aux personnes ne souhaitant pas consommer de gélatine. Leurs garanties : préservation optimale des actifs, odeur et goût neutre, entièrement végétale, sans conservateur ni allergène ni OGM, sans irradiation, Kasher / Halal. Toutes nos gélules sont fabriquées en France.



Capsules molles sur support huileux pour une biodisponibilité optimale.



**natural
nutrition**
LABORATOIRE EN PROVENCE

Types d'oméga 3

Les oméga 3 sont des acides gras polyinsaturés, dits essentiels car ils sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme qui ne peut les fabriquer lui-même. Il existe 3 types d'oméga 3 : l'EPA, le DHA et l'Acide Alpha-Linolénique (AAL).

■ L'EPA (ou acide eicosapentaénoïque)

- Oméga 3 à longue chaîne
- Atténue la réponse inflammatoire
- Fluidifie le sang et améliore la circulation sanguine
- Réduit le taux de triglycérides sanguins
- Ralentit la production de cortisol (hormone du stress) et augmente le taux de sérotonine (hormone du bien-être)
- Se trouve dans les poissons gras (saumon, foie de morue, hareng, flétan, sardine, maquereau...) et dans le lait maternel

■ Le DHA (ou acide docosahéxaénoïque)

- Oméga 3 à longue chaîne
- Présent en grande quantité dans le cerveau : représente 97 % des 14 % d'oméga 3 du cerveau
- Indispensable au fonctionnement du cerveau où il assure la fluidité des membranes
- Participe à la neurotransmission et à la plasticité synaptique au niveau cérébral
- Influence le métabolisme glucidique régulant ainsi l'apport de glucose au cerveau
- Favorise la neurogénèse (création de nouvelles cellules neuronales)
- Abaisse la pression artérielle
- Réduit la concentration sanguine en triglycérides
- Contribue au développement de l'oeil (dans la rétine, 93 % des oméga 3 sont du DHA)
- D'origine animale (huiles de poisson), d'origine marine (micro-algues : spiruline, chlorella, Ulkenia) et dans le lait maternel

■ L'Acide Alpha-Linolénique

- Oméga 3 à courte chaîne qui va être converti par l'organisme en EPA et en DHA, selon ses besoins
- D'origine végétale : lin, périlla, colza, cameline, noix...
- Favorise l'équilibre émotionnel et la détente
- Renforce les capacités cognitives : facultés d'apprentissage, mémoire et concentration
- Contribue à la baisse du mauvais cholestérol (LDL)
- Contribue à l'hydratation et la souplesse de la peau
- Prescrit en cas d'affections de la peau : eczéma, psoriasis, prurit...

Vertus santé des oméga 3

De nombreuses études, à travers le monde, prouvent les bienfaits des oméga 3 sur la santé. Des personnalités emblématiques du corps médical se sont passionnées pour leurs vertus.

• **David SERVAN-SCHREIBER** : dans son ouvrage « Guérir », vendu à 1,3 million d'exemplaires et traduit en 28 langues, le Docteur met en exergue l'intérêt des oméga 3 pour l'équilibre émotionnel et de nombreux troubles de l'humeur : effet protecteur contre toute une gamme de maladies, dont la dépression. Dans son livre « Anticancer » il place les oméga 3 dans la catégorie des aliments bons, à action anti-inflammatoire.

• **Michel DE LORGERIL** : ce cardiologue et nutritionniste, co-auteur du livre « Le pouvoir des oméga 3 » aux éditions Alpen, démontre l'importance des acides gras, en particulier des oméga 3, dans la nutrition préventive contre les maladies cardiovasculaires.

• **Jean-Pierre WILLEM** : ce chirurgien, spécialiste des médecines traditionnelles, a rédigé de nombreux ouvrages sur le cholestérol, le stress et la dépression, le cerveau, où les oméga 3 jouent un rôle déterminant.

→ Action anti-inflammatoire

Substituent les agents inflammatoires par des agents non inflammatoires

Effets positifs observés sur le psoriasis ou la polyarthrite rhumatoïde

→ Santé cardiovasculaire

Favorisent une bonne circulation sanguine

Préviennent la formation de caillots dans les vaisseaux sanguins

Réduisent l'hypertension artérielle

Diminuent la quantité de triglycérides circulant dans le sang

Préviennent la formation excessive de tissus adipeux

→ Capacités cognitives (mémoire et concentration)

Rôle dans le fonctionnement cérébral et au cours du vieillissement

Effet positif sur le maintien de la santé mentale (dépression, démence dont maladie d'Alzheimer)

→ Stress, anxiété

Rôle dans l'équilibre nerveux (stabilisation de l'humeur) et la résistance au stress

Alternative à la consommation d'hypnotiques et d'anxiolytiques, sans effets secondaires et sans accoutumance

→ Hydratation de la peau

Augmentent la résistance, la souplesse et l'élasticité de la peau

Idéal en cas de peau sèche, d'eczéma, de psoriasis, d'acné ou d'hypersensibilité cutanée

→ Vision

DHA = constitutif des membranes cellulaires (30 à 60% des acides gras de la rétine)

Indispensable à la fonction rétinienne

Prévention de la DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age)

Activité anti-inflammatoire

Sources d'oméga 3



Selon l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), les apports nécessaires recommandés en oméga 3 devraient s'élever à environ 2 grammes par jour. Les principales sources d'oméga 3 sont :

- Poissons gras : saumon, maquereau, sardine, flétan, morue, thon, hareng, anchois...
- Algues : spiruline, chlorella, Ulkenia
- Huiles végétales : lin, chia, colza, cameline, noix
- Légumes verts à feuilles : chou, laitue, mâche

Pourquoi préférer les oméga 3 végétaux ?

→ Pour une meilleure digestibilité

Les oméga 3 issus d'huiles de poisson causent de fréquents **problèmes d'éruclation** (signe de leur mauvaise digestibilité) et laissent un **goût de poisson en bouche**. Ils peuvent aussi être à l'origine de nausées et de ballonnements. En outre, les oméga 3 végétaux ne conviennent pas aux sujets allergiques aux produits de la mer ni aux végétariens et végétaliens.

→ Pour la sécurité sanitaire

Les poissons gras dont on extrait les oméga 3, notamment les saumons d'élevage, sont très pollués (nourris aux farines animales, traités lourdement par antibiotiques, pouvant contenir des résidus de métaux lourds - mercure, PCB - de dioxines ou de pesticides - éthoxyquine). Tous ces déchets s'accumulent dans leur chair grasse. La consommation de ces poissons gras pollués entraînerait des **dérèglements du système hormonal** et aurait une **mauvaise influence sur le système nerveux et le cerveau**. Or, une majorité de consommateurs utilisent les huiles de poisson pour combattre stress, déprime, problèmes de mémoire...

La contamination des poissons d'élevage a été très relayée médiatiquement ces dernières années : Envoyé Spécial, 60 millions de consommateurs, le Monde, le Figaro, les Echos...

Les autorités françaises recommandent de ne pas consommer plus de deux portions de poisson par semaine. Au-delà de cette quantité, les risques sont considérés comme supérieurs aux bénéfices.

→ Pour la préservation de la biodiversité

1 espèce de poisson sur 3 est menacée d'extinction : un véritable **pillage des océans** ! La pêche intensive de poissons sauvages (saumons, thon, krill...), pour en extraire des oméga 3, augmente la surpêche mondiale. Il faut une demi-tonne de poissons pour obtenir un litre d'huile !

→ **Les oméga 3 végétaux représentent l'alternative sûre, efficace et respectueuse de l'écosystème pour profiter des bienfaits des oméga 3. Dans quels végétaux en trouver ?**

Les graines de lin



→ Composition

L'huile de lin provient du traitement des graines du lin. Extraites à maturité, elles sont séchées, broyées et pressées à froid. Elles renferment 35 à 45% d'huile.

Les acides gras polyinsaturés constituent le principal atout nutritif de l'huile de graines de lin. Ils représentent **70% de sa composition** :

Acide alpha-linolénique (oméga 3) : 45 à 70%

Acide linoléique : 12 à 24%

Acide oléique (oméga 9) : 10 à 21%

L'huile de graines de lin fournit non seulement des oméga 3 mais aussi des oméga 6 et 9, selon un équilibre idéal.

• Oméga 6

Ces acides gras essentiels, que l'organisme ne peut synthétiser par lui-même, assurent essentiellement un rôle dans la vasomotricité au niveau de la circulation sanguine, dans l'assemblage des plaquettes sanguines à l'origine des caillots et dans l'inflammation. Ces propriétés leur permettent notamment de stimuler le système immunitaire de l'organisme, de protéger les artères au niveau du cœur et d'agir en tant qu'anti-inflammatoires.

On trouve les oméga 6 principalement dans les huiles végétales (tournesol, maïs, onagre, bourrache, olive, germe de blé...), les oeufs et les viandes.

Le rapport oméga 6/3 idéal devrait être de 4/1 voire 2/1. Or, actuellement, on a un rapport de 20 pour 1. Dans le monde agro-industriel moderne, les oméga 6 dominent, avec l'utilisation de tournesol et de maïs, oléagineux préférés de l'industrie agroalimentaire, riches en oméga 6. C'est pourquoi, pour rétablir le bon ratio, il est vivement recommandé de remplacer l'huile de tournesol par l'huile de lin.

• Oméga 9

Ce sont des acides gras mono-insaturés. Le principal oméga 9 est l'acide oléique que l'on retrouve dans l'huile d'olive, l'huile de lin, l'huile d'argan, les noix, les avocats...

Les oméga 9 ont des effets bénéfiques reconnus contre les maladies cardiovasculaires, par leur action sur le cholestérol. Ils ont également des effets bénéfiques sur les risques d'hypertension.

Les graines de lin

→ Culture

Le lin est une culture « propre » car il ne nécessite aucune irrigation, utilise peu d'intrants en culture et que l'ensemble des co-produits issus de sa transformation sont utilisés et recyclables. Il a un rôle non négligeable dans la lutte contre le réchauffement climatique car il consomme beaucoup moins de CO₂ que d'autres cultures.

Profiter des bienfaits du lin :



• En graines

Les graines de lin peuvent s'utiliser dans de nombreuses recettes : saupoudrées sur des salades ou des crudités, incorporées dans une pâte à pain...

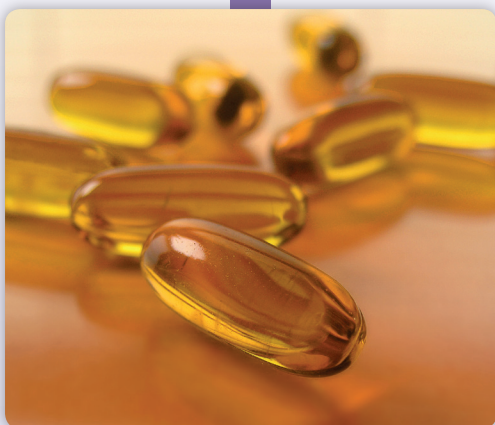
À conserver, de préférence, au frais après ouverture.



• En huile

Pouvant assaisonner une salade ou des légumes.

ATTENTION cependant à ne pas s'en servir pour la cuisson, à la protéger de la lumière, à la conserver au frais et à la consommer rapidement car cette huile fragile s'oxyde facilement, pouvant alors devenir toxique.



• En capsules

L'avantage est d'avoir une huile de graines de lin plus stable, qui va donc se conserver plus longtemps, car elle est souvent associée à un antioxydant, comme la vitamine E.

Il est possible d'en trouver en pharmacies ou en magasins bio.

Phytolinum

[1000 mg]

L'alternative aux oméga 3 de poissons

Huile de graines de Lin première pression à froid dont 45 % d'oméga 3, 15 % d'oméga 6 et 22 % d'oméga 9.

+ vitamine E naturelle (tocophérols), conservateur naturel, pour une bonne stabilité de l'huile.



Capsules molles sur support huileux pour une biodisponibilité optimale.



- Apport d'oméga 3-6-9 selon un équilibre idéal
- Très digeste
- Sans mauvais goût ni odeur désagréable
- Efficace, sûr, éthique

Protection cardiovasculaire

Maîtrise du cholestérol

Baisse de la tension artérielle

Fonctions cérébrales : mémoire et concentration

Gestion du stress

Confort de la femme ménopausée

Peaux réactives



60 capsules

Code ACL : 459 60 47

Disponible en pharmacies et parapharmacies

Prix public indicatif : 17 €



2 capsules apportent
1000 mg d'huile de lin
dont 450 mg d'oméga 3,
150 mg d'oméga 6
et 220 mg d'oméga 9
+ 2,2 mg de vitamine E.

Contact

Delphine MONON

04 90 04 80 25

delphine.monon@luberontechnologies.com

Laboratoire NATURAL NUTRITION

Espace entreprises, quartier les Moulins

84400 GARGAS

04 90 75 55 20

www.natural-nutrition.fr



**natural
nutrition**
LABORATOIRE EN PROVENCE

