

QUELS SONT LES BIENFAITS DES OMÉGA 3 ?

• Effets anti-inflammatoires

Les oméga 3 sont les précurseurs de substances anti-inflammatoires de la famille des prostaglandines. Une quantité suffisante d'oméga 3 peut être utile contre les maladies inflammatoires comme l'arthrose, l'arthrite...

• Réduction du taux de lipides sanguins (cholestérol)

L'excès de graisse dans le sang peut avoir des effets désastreux sur la santé des artères et augmenter le risque d'accident cardiaque. L'EPA et le DHA ont une influence positive sur la régulation des lipides sanguins et donc sur notre taux de cholestérol.

• Protection cardio-vasculaire

Il est aujourd'hui clairement démontré qu'une alimentation riche en oméga 3 permet de réduire le risque de développer une maladie cardio-vasculaire.

• Action sur les activités cérébrales et les membranes neuronales

Les acides gras polyinsaturés augmentent la fluidité des membranes du cerveau. Comme 60% de la masse de notre cerveau est composé d'acides gras, il est important qu'ils soient de bonne qualité afin d'assurer un fonctionnement optimal de notre cerveau.

• Mémoire

Le DHA participe à la transmission du signal nerveux. Il est impliqué dans les fonctions de mémorisation.

• Vision

Les membranes des cônes et bâtonnets de la rétine sont riches en DHA, ce qui leur assure la fluidité nécessaire à une transformation de l'énergie lumineuse en message nerveux. Un apport alimentaire important en oméga 3 diminue le risque de dégénérescence maculaire liée à l'âge.

• Développement cérébral du fœtus

Le DHA intervient dans le développement du système nerveux et de la rétine du bébé. Il est judicieux d'en consommer suffisamment durant la grossesse.

• Hyperactivité

La consommation d'oméga 3 peut contribuer à améliorer les symptômes d'un enfant TDAH (trouble du déficit d'attention).

QUE DOIS-JE MANGER POUR SATISFAIRE MES BESOINS EN OMÉGA 3 ?

L'idéal est de consommer chaque jour des huiles végétales comme l'huile de colza, de noix, cameline à raison de 2 cuillères à soupe par jour ou des oléagineux: noix, noisette... ou encore de la farine de lin. Ces aliments sont riches en acide alpha-linoléique.

Il est recommandé de consommer 2 fois par semaine des poissons gras comme le saumon, les sardines ou le maquereau qui sont riches en EPA et DHA. Attention toutefois à leur teneur en métaux lourds...

Références

Echos de la micronutrition, Institut européen de diététique et micronutrition.

De Lorgeril, M., et al., Mediterranean diet, traditional risk factors, and the rate of cardiovascular complications after myocardial infarction: final report of the Lyon Diet Heart Study. *Circulation.*, 1999. 99: p. 779-785

Composition pour 2 gélules	Nova Krill
Valeur énergétique	9.2 kcal (38,4 kJ)
Lipides	0.96 g
Dont	
Acides gras saturés	0.24 g
Acide gras monoinsaturés	0.18 g
Acide gras polyinsaturés	0.28 g
Dont Omega 3	250 mg
Dont EPA (135 mg) DHA (60 mg)	195 mg
Glucides	0 g
Protéines	0.16 g
Sodium	0 g
Phospholipides	440 mg
Astaxanthine	360 µg
Vitamine D3	0 mg

*VNR: Valeurs nutritionnelles de référence



B'Onaturis SA
CH-2800 Delémont
www.bionaturis.ch

Nova Krill®

• Oméga 3



B'Onaturis



Nova Krill®

LA SOURCE NATURELLE D'OMÉGA 3 LA PLUS EFFICACE

Avec pure huile de Krill Neptune NKO

Oméga 3

Capsule inodore (Licaps)

EPA & DHA

Posologie

2 capsules par jour

Sans gluten, sans lactose.

Remarques

Ce complément alimentaire ne doit pas être utilisé en remplacement d'une alimentation variée, équilibrée et d'un mode de vie sain. Ne pas dépasser les quantités conseillées.

Peut contenir des traces de protéines de fruits de mer et de poisson. Les personnes sous anticoagulant demanderont conseil à leur médecin avant de consommer ce complément alimentaire.



LE KRILL NKO

• Origine et pureté

Le krill est un petit crustacé (*Euphausia superba*) dont la taille varie entre 0.6 et 10 cm. Ce zooplancton se déplace en banc, en grande profondeur. Le krill NKO provient des eaux froides de l'Antarctique, les plus pures de la planète.

• Ressources

Le krill est l'espèce multicellulaire la plus abondante de la Terre. On évalue sa présence dans les océans à 6000 mio de tonnes. Sa pêche est règlementée par la convention pour la conservation de la faune et de la flore marine de l'Antarctique (CCAMLR) et ne concerne qu'une proportion infime des ressources naturelles. Le krill NKO bénéficie du label ECOSAFE et Friend of the Sea.

• L'huile de krill NKO

L'huile de krill NKO est aussi appelée huile de krill Neptune. Le procédé d'extraction NKO est breveté et garantit une huile de qualité supérieure. NKO a fait l'objet d'études concluantes dans les domaines suivants:

• Hyperlipidémie (cholestérol)

Diminution du taux du «mauvais» cholestérol et augmentation du «bon» cholestérol

• Syndrome prémenstruel

Réduction des symptômes physiques et émotionnels

• Inflammation

Diminution des marqueurs de l'inflammation (CRP)

• Santé articulaire

Réduction des douleurs articulaires et des raideurs

• Santé générale

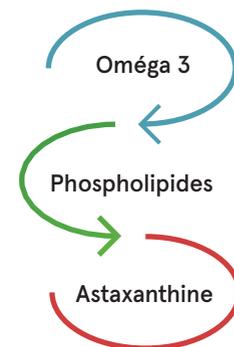
Amélioration de la qualité de la vie physique, mentale et émotive

• Santé de la peau

Protection contre les rayons UV et les toxines environnementales

AVANTAGES DE L'HUILE DE KRILL NKO

Dans l'huile de krill, la combinaison de 3 substances actives liées entre elles est à l'origine d'une efficacité supérieure. C'est le principe de synergie des principes actifs:



La présence élevée des phospholipides dans l'huile de krill NKO améliore la biodisponibilité des oméga 3. Ainsi, l'assimilation des oméga 3 de l'huile de krill est supérieure à celle des huiles de poisson. De plus la présence d'astaxanthine confère au produit une activité antioxydante importante. Les antioxydants agissent comme des capteurs de radicaux libres et préviennent le vieillissement cellulaire.

Références

Superior Bioavailability

1. M. Cansell, N. Moussaoui, A. Denizot et al. Influence of the Physicochemical Form of Polyunsaturated Fatty Acids on Their in vivo Bioavailability. 94th Annual AOCs Meeting & Expo.
2. A. Werner, R. Havinga, F. Kuipers Treatment of EFA deficiency with dietary triglycerides or phospholipids in a murine model of extrahepatic cholestasis Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol 286: G822-G832, 2004.
3. Lagarde M, Bernoud N, Brossard N et al. Lysophosphatidylcholine as a preferred carrier form of docosahexaenoic acid to the brain. J Mol Neurosci. 2001 Apr-Jun;16(2-3):201-4.
4. Cansell M, Nacka F, Combe N. Marine lipid-based liposomes increase in vivo FA bioavailability. Lipids. 2003 May; 38(5):551-9.
5. Bernoud N, Fenart L, Moliere P. Preferential transfer of 2 -docosahexaenoyl-1-lyso-phosphatidylcholine through an in vitro blood-brain barrier over unesterified docosahexaenoic acid. J Neurochem. 1999 Jan; 72(1):338-45.

Clinically proven effect at market DRI

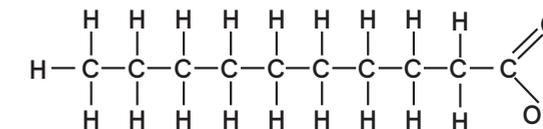
1. Evaluation of the effects of Neptune Krill Oil on the clinical course of hyperlipidemia. Altern Med Rev, December 2004.
2. Evaluation of the effect of Neptune Krill Oil on chronic inflammation and arthritic symptoms. J Am Coll Nutr, February 2007.
3. Evaluation of the effects of Neptune Krill Oil on the management of premenstrual syndrome and dysmenorrhea. Altern Med Rev, May 2003.

QUE SIGNIFIE OMÉGA 3 ?

Il existe différents acides gras divisés en 3 groupes selon leur structure biochimique.

1. Les acides gras saturés (sans doubles liaisons)
2. Les acides gras monoinsaturés (1 double liaison)
3. Les acides gras polyinsaturés (plusieurs doubles liaisons)

Acide gras



Les oméga 3 appartiennent à la famille des acides gras polyinsaturés. On les appelle oméga 3 car leur première double liaison est en 3^e position.



Les Oméga 3 sont des acides gras essentiels car notre corps ne sait pas les fabriquer lui-même. Ils doivent donc être obligatoirement fournis par l'alimentation. Les acides gras oméga 3 se divisent en trois types: l'acide alpha-linoléique, l'acide docosahexaénoïque (D.H.A.) et l'acide eicosapentaénoïque (E.P.A.). L'acide alpha-linoléique se transforme dans notre organisme en EPA puis en DHA. Il faut privilégier les apports en acides gras polyinsaturés et minimiser l'apport en acides gras saturés qui, consommés en excès, peuvent provoquer des maladies cardiovasculaires.