

## Qui tire bénéfice des acides gras oméga-3?

Les acides gras oméga-3 font partie des acides gras essentiels, que le corps ne peut pas produire en quantité suffisante. Il est donc important d'assurer des apports complémentaires provenant d'une source extérieure bien exploitable et contenant le moins possible d'additifs. Un apport suffisant en EPA et DHA est bénéfique à tout âge et dans toutes les situations de vie:

- pour la santé cardiovasculaire<sup>1</sup>
- pour le maintien d'une tension artérielle<sup>2, 5</sup> et d'un taux de triglycéride normaux<sup>3, 5</sup>
- pour le maintien de fonctions cérébrales normales<sup>4</sup>, p. ex. pour les écoliers, les étudiants et pour les activités exigeantes au travail et au quotidien
- pour le maintien de l'acuité visuelle<sup>4</sup>, p. ex. lecture ou travail sur écran intensifs
- La prise de DHA par la mère contribue au développement normal des yeux et du cerveau du fœtus et de l'enfant allaité. Les effets positifs sur le fœtus/nourrisson se produisent quand la dose d'acides gras oméga-3 recommandée pour les adultes (c.-à-d. 250 mg de DHA et d'EPA) est complétée de 200 mg de DHA de plus par jour.

La Commission fédérale de la nutrition recommande de consommer 500 mg par jour d'acides gras oméga-3 essentiels. Pour y parvenir, il faudrait manger chaque jour 40 à 70 g de poisson gras (sardine, hareng, saumon, maquereau) ou 175 g de truite. Un supplément en oméga-3 est donc particulièrement conseillé si l'on consomme du poisson gras moins de deux fois par semaine.<sup>6</sup>

## À qui convient un produit oméga-3 sous forme liquide?

- Aux personnes qui prennent déjà plusieurs capsules ou comprimés par jour
- Aux personnes ayant des difficultés de déglutition
- Aux enfants qui ne savent pas avaler les capsules
- En cas de recommandations posologiques individuelles
- En cas de réserve vis-à-vis de la vitamine E dans les produits à base d'huile de poisson

<sup>1</sup> Effet positif avec une dose quotidienne de 250 mg de DHA et d'EPA.

<sup>2</sup> Effet positif avec une dose quotidienne de 3 g de DHA et d'EPA.

<sup>3</sup> Effet positif avec une dose quotidienne de 2 g de DHA et d'EPA.

<sup>4</sup> Effet positif avec une dose quotidienne de 250 mg de DHA.

<sup>5</sup> La prise totale quotidienne de 5g d'EPA et de DHA combinée ne doit pas être dépassée.

<sup>6</sup> Recommandations de la Commission fédérale de la nutrition: Fiche thématique sur les lipides du 16.06.2016.

## Vous souhaitez en savoir davantage? Vous avez des questions?

Le livre «Burgerstein Handbuch Nährstoffe» (littéralement Manuel Burgerstein sur les substances nutritives), édité par TRIAS Verlag à Stuttgart, fournit d'autres informations approfondies sur le thème des micronutriments. Il peut être commandé en allemand sur le site [www.mikronaehrstoff-wissen.ch](http://www.mikronaehrstoff-wissen.ch).

Si vous avez des questions, adressez-vous directement à votre pharmacien, droguiste ou spécialiste de la nutrition orthomoléculaire.

Ça fait du bien.  
Vitamines Burgerstein

Distribué par:

La santé a besoin de conseils.

 **Burgerstein Vitamine**

Antistress AG  
Société pour la protection de la santé  
CH-8640 Rapperswil

[www.burgerstein.ch](http://www.burgerstein.ch)



# Burgerstein Acides gras oméga-3



# Ces graisses vous plairont.

*A base d'huile de poisson pure issue  
de la pêche durable.*



05.19/6'000/Sp/100



## Davantage de DHA pour la concentration, la mémoire et la capacité d'apprentissage.

Burgerstein Oméga-3 DHA est une préparation à base d'huile de poisson, particulièrement riche en précieux acide gras Oméga-3 DHA (acide docosahexaénoïque).

- Accent clairement mis sur le DHA: 235 mg par capsule
- Contribue au maintien d'une fonction cérébrale normale<sup>4</sup>
- Contribue au maintien d'une acuité visuelle normale<sup>4</sup>



## Davantage d'EPA pour le cœur et la tension.

Burgerstein Oméga-3 EPA est une préparation à base d'huile de poisson, particulièrement riche en précieux acide gras Oméga-3 EPA (acide eicosapentaénoïque).

- Accent clairement mis sur l'EPA: 378 mg par capsule
- Contribue à une fonction cardiaque normale<sup>1</sup>
- Contribue au maintien d'une tension artérielle normale<sup>2</sup> et d'un taux de triglycérides dans la norme<sup>3</sup>



## EPA et DHA: un rapport équilibré pour les besoins individuels.

Burgerstein Oméga-3 Liquid est une préparation à base d'huile de poisson pure, particulièrement riche en deux précieux acide gras oméga-3: le DHA et l'EPA.

- Rapport équilibré déterminé selon des critères scientifiques entre EPA et DHA
- Contribue au maintien d'une tension artérielle normale<sup>2</sup> et d'une fonction cérébrale normale<sup>4</sup>
- Huile au bon goût, à l'arôme naturel d'orange
- Idéal pour toute la famille (pour les enfants à partir de 2 ans)

Pêche certifiée durable



Huile de poisson issue d'une pêche écologiquement viable | Sans goût de poisson | Purifié et débarrassé des polluants, PCB et métaux lourds

## Que contient Burgerstein Oméga-3 DHA?

Burgerstein Oméga-3 DHA (portion quotidienne = 2 capsules) contient:

Acides gras oméga-3	700 mg**	-
(470 mg de DHA et 130 mg d'EPA)	600 mg	120 %*
Vitamine E	12 mg	100 %*

\* Pourcentage des apports journaliers recommandés par l'OSAV (AJR)

\*\* Susceptible de varier (produit naturel)

## Que contient Burgerstein Oméga-3 EPA?

Burgerstein Oméga-3 EPA (portion quotidienne = 1 capsule) contient:

Acides gras oméga-3	564 mg**	-
(378 mg d'EPA et 72 mg de DHA)	450 mg	-
Vitamine E	7,5 mg	62 %*

\* Pourcentage des apports journaliers recommandés par l'OSAV (AJR)

\*\* Susceptible de varier (produit naturel)

## Que contient Burgerstein Oméga-3 Liquid?

Burgerstein Oméga-3 Liquid (portion quotidienne = 1 cuillère à café/5 ml) contient:

Acides gras oméga-3	≥ 1,4 g
(≥ 730 mg d'EPA et ≥ 455 mg de DHA)	≥ 1,2 g