



## Davantage de DHA – pour le cerveau et les yeux.

Burgerstein Omega-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 : 250 mg par capsule
- Contribue au fonctionnement normal du cerveau<sup>4</sup>
- Contribue au maintien d'une vision normale<sup>4</sup>
- La consommation de DHA (un acide gras oméga-3) par la mère contribue au développement normal du cerveau et des yeux du fœtus et de l'enfant allaité.<sup>7</sup>



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

Burgerstein Omega-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 un fonctionnement normal du cœur<sup>1</sup>
- Contribue au maintien d'une pression sanguine normale<sup>2</sup> et d'un niveau de triglycérides sanguin normal<sup>3</sup>



## EPA et DHA – un rapport équilibré pour des besoins variés.

Burgerstein Omega-3 liquid est une préparation à base d'huile de poisson pure avec un rapport équilibré entre deux précieux acides gras oméga-3: le DHA et l'EPA.

- Rapport équilibré déterminé selon des critères scientifiques entre l'EPA et le DHA
- Contribue au maintien d'une pression sanguine normale<sup>2</sup> et au fonctionnement normal du cerveau<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)



## EPA et DHA – végétal, à base d'algues.

Burgerstein Omega-3 vegan contient des acides gras oméga-3 DHA et EPA issus d'algues cultivées dans le respect de l'environnement.

- L'EPA et le DHA contribuent à un fonctionnement normal du cœur<sup>1</sup>
- Un apport suffisant en oméga-3 DHA chez l'adulte contribue également au fonctionnement normal du cerveau et au maintien d'une vision normale<sup>4</sup>
- La consommation de DHA (un acide gras oméga-3) par la mère contribue au développement normal du cerveau et des yeux du fœtus et de l'enfant allaité.<sup>7</sup>

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

Huile d'algues issue d'une agriculture contrôlée.

## Que contient Burgerstein Omega-3 DHA?

Valeurs nutritionnelles	Par portion journalière 1 capsule	VNR*
Acides gras oméga-3	350 mg**	-
(250 mg de DHA et 53 mg d'EPA)	303 mg	-
Vitamine E	6 mg	50 %*

\* VNR = valeur nutritionnelle de référence

\*\* Susceptible de varier (produit naturel)

## Que contient Burgerstein Omega-3 EPA?

Valeurs nutritionnelles	Par portion journalière 1 capsule	VNR*
Acides gras oméga-3	564 mg**	-
(378 mg d'EPA et 92 mg de DHA)	470 mg	-
Vitamine E	7,5 mg	62 %*

\* VNR = valeur nutritionnelle de référence

\*\* Susceptible de varier (produit naturel)

Ne convient pas aux femmes enceintes et allaitantes.

## Que contient Burgerstein Omega-3 liquid?

Valeurs nutritionnelles	par portion journalière (1 mesurette = 5 ml)
Acides gras oméga-3	≥ 1,4 g
(≥ 730 mg d'EPA et ≥ 455 mg de DHA)	≥ 1,2 g

La portion journalière indiquée (5 ml) ne convient pas aux femmes enceintes ou allaitantes. La dose quotidienne chez la femme enceinte ou allaitante est de 1,25 ml.

## Que contient Burgerstein Omega-3 vegan?

Valeurs nutritionnelles	Par portion journalière 1 capsule	VNR*
Acides gras oméga-3	490 mg**	-
(≥ 250 mg de DHA et ≥ 83 mg d'EPA)	≥ 333 mg	-

\* VNR = valeur nutritionnelle de référence

\*\* Peut varier, produit naturel

## Bon à savoir sur les acides gras oméga-3

L'acide gras oméga-3 alpha-linolénique (ALA) végétal est bon pour la santé, mais sa transformation en deux acides gras oméga-3 à longue chaîne, l'EPA et le DHA, est très limitée dans le corps humain. L'apport d'EPA et de DHA est déterminant pour tirer des bénéfices pour la santé. Sans supplémentation, il est presque impossible d'obtenir un bon apport.

## Bon à savoir sur les produits contenant des oméga-3 à base d'huile d'algue

Les huiles d'algues sont aussi efficaces que les huiles de poisson. Autrefois, on ne connaissait que des algues contenant du DHA. Depuis, des algues contenant à la fois du DHA et de l'EPA ont été découvertes. Les préparations à base d'algues sont généralement plus riches en DHA.

## À qui convient un produit oméga-3 végétan?

- Aux personnes végétaliennes et végétans
- Aux personnes qui ne mangent pas de poisson
- Aux personnes qui souhaitent une alternative à l'huile de poisson

## 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

## Qui tire bénéfice des acides gras oméga-3 EPA et DHA?

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 acides gras oméga-3 à longue chaîne 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 pression sanguine<sup>2,5</sup> et d'un taux de triglycérides normaux<sup>3,5</sup>
- pour le fonctionnement normal du cerveau<sup>4</sup>, p. ex. pour les écoliers, les étudiants et pour les activités exigeantes au travail et au quotidien
- Pour le maintien d'une vision normale<sup>4</sup>, p. ex. lecture ou travail sur écran intensifs
- La consommation 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>

<sup>1</sup> Effet positif avec une prise 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 bénéfique avec une dose quotidienne de 250 mg de DHA.

<sup>5</sup> La prise totale quotidienne de 5 g 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.

<sup>7</sup> Avec un apport quotidien de 200 mg de DHA, en plus de la dose quotidienne recommandée de 250 mg de DHA et d'EPA.

## Vous voulez 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.burgerstein-foundation.ch](http://www.burgerstein-foundation.ch).

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

## Ça fait du bien. Burgerstein Vitamines



Distribué par:

La santé a besoin de conseils.



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

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



05.23/6000/5p/NOO

# Burgerstein Acides gras oméga-3



# Ces graisses vous plairont.