

LES OMEGA 3 EPA et DHA



POLARIS

5 Chemin du Quilourin - Moulin du Pont, 29170 PLEUVEN France

Tel. + 33 298 548 420 – Fax. + 33 298 548 451

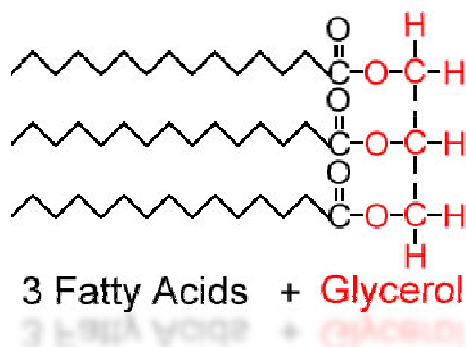
www.polaris.fr

LES ACIDES GRAS OMEGA 3

Lipides composés d'acides gras comprenant plusieurs doubles liaisons = acides gras « polyinsaturés » sous formes de:

◆ TRIGLYCERIDES (TG)

LIPIDES SIMPLES

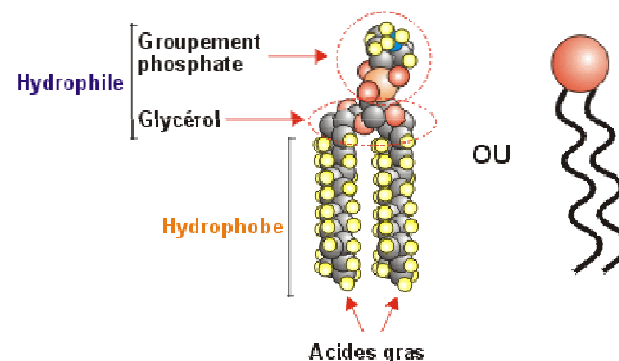


- >>Huiles de poissons
- >>Huiles végétales
- >>Huiles de microalgues

98% des acides gras alimentaires proviennent des TG

◆ PHOSPHOLIPIDES (PL)

LIPIDES COMPLEXES



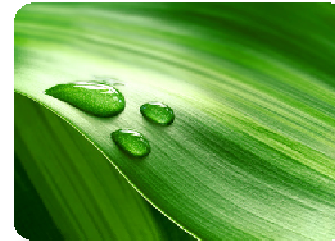
- >> Huile de krill

LES ACIDES GRAS POLYINSATURÉS OMEGA 3

OMEGA 3

Acide alpha-linolénique C18:3 n-3

- > Précurseur de la famille Oméga 3
- > Acide gras **INDISPENSABLE**
- > Apport Nutritionnel conseillé 1% de l'AET

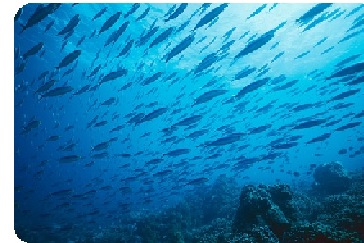


Huiles végétales

Huile de colza
Huile de cameline
Huile de lin
Huile de pépins de kiwi

Acide Docosahexaénoïque C22:6 n-3

- > Acide gras Oméga 3 **INDISPENSABLE**
- > Apport Nutritionnel conseillé = 250 mg/jour



Huiles de poissons

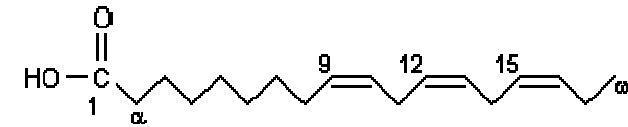
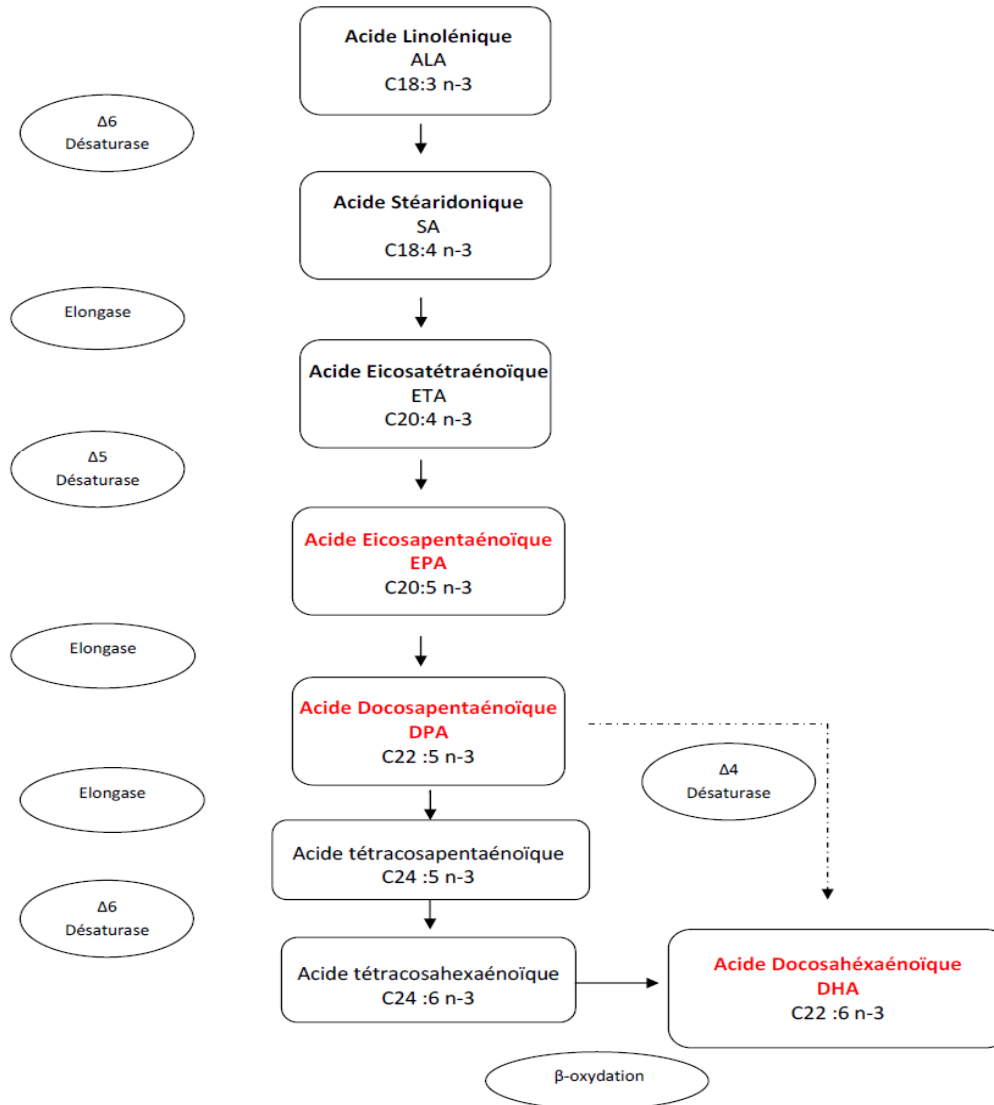
Huiles de thon
Huiles de maquereau,
sardine, hareng, anchois
Huile de saumon
Huile de foie de morue

Acide Eicosapentaénoïque C20:5 n-3

- > Acide gras Oméga 3
- > Apport Nutritionnel conseillé = 250 mg/jour

LES OMEGA 3

ACIDES GRAS OMEGA 3



ALA

C18 : 3(9,12,15)



EPA

C20 : 5(5,8,11,14,17)



DHA

C22 : 6(4,7,10,13,16,19)

LES BÉNÉFICES SANTÉ DES OMEGA 3

Plus de 25 000 études sur les bénéfices des Oméga 3 ont été publiées!

