



LES OMÉGAS

Les omegas 3

Les oméga 3 sont indispensables pour :

- le fonctionnement du cerveau, et notamment les capacités d'apprentissage ;
- la vision ;
- la coordination ;
- la régulation de l'humeur ;
- la fluidification du sang ;
- la régulation du cholestérol ;
- les fonctions immunitaires.

L'alimentation est généralement plus carencée en oméga 6 que oméga 3.

Où trouver des omegas 3 ?

Les meilleures sources d'oméga 3 sont l'huile de lin ou de graines de lin, le chanvre, l'huile de cameline, les graines de potiron, les poissons (maquereau, hareng, thon, saumon...), l'huile de colza, les algues (notamment la spiruline), l'huile de noix et la salade verte.

L'huile de chanvre répond de manière optimale aux besoins d'oméga 6 et 3.

Les omegas 6

Les oméga 6 sont indispensables pour :

- maintenir la fluidité du sang ;
- assouplir les vaisseaux sanguins ;
- diminuer la tension artérielle ;
- réguler l'équilibre en eau de l'organisme ;
- renforcer les fonctions immunitaires et nerveuses ;
- le bon fonctionnement de l'insuline.

Où trouver des omegas 6 ?

Les meilleures sources d'oméga 6 sont la bourrache, la primevère, le chanvre, les graines de potiron, le tournesol, la carthame, le sésame, le maïs, les noix, le soja et les germes de blé.

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**



LES OMÉGAS

Les omegas 9

Ils ne sont pas indispensables dans le sens où l'organisme est capable de les fabriquer à partir d'autres acides gras.

Cependant il a été démontré leur effet protecteur pour l'organisme. Les populations qui en consomment vieillissent en meilleure santé et ont moins de problèmes cardio-vasculaires.

Où trouver des omegas 9 ?

Les meilleures sources sont l'huile d'olive, l'avocat, la noisette et l'arachide.

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**