

# GoldSeal®

**Huile de saumon sauvage  
100% saumon sockeye pur**



**Les avantages des acides gras oméga-3 -  
Trousse d'information  
Références scientifiques**



# GoldSeal®

## **Renseignements sur les acides gras oméga-3 et oméga-6**

Les acides gras oméga-3 et oméga-6 appartiennent à un groupe de gras polyinsaturés qu'on appelle « essentiels » parce qu'ils sont nécessaires au maintien de la vie et de la santé. Pourtant, l'organisme ne peut en fabriquer et il faut lui en fournir, grâce à un régime alimentaire qui les contiendra en proportions équilibrées et favorisera ainsi un bon état de santé.

Du point de vue de la nutrition chez l'humain, les acides gras oméga-3 à longue chaîne, l'EPA et la DHEA (déhydroépiandrostérone), sont considérés comme ayant une valeur supérieure aux acides gras apparentés n-3 (acides linoléiques), car ils sont ceux dont l'organisme a besoin. En théorie, ce dernier peut synthétiser l'EPA et la DHEA à partir de l'acide linoléique présent dans les aliments, mais en pratique, ce processus est inefficace. Les scientifiques ont donc conclu que le régime alimentaire doit contenir de l'EPA et de la DHEA. Les poissons gras et les suppléments, tels l'huile de poisson et l'huile de foie de morue, en sont les sources les plus riches et les plus accessibles. Un peu partout dans le monde, on en produit d'autres sources à moindre échelle, comme le krill et les aliments enrichis d'usage courant (pain, jus de fruits, etc.).

**Les acides gras oméga-3 ont des propriétés anti-inflammatoires et aident à prévenir les maladies cardiaques.**

**Les acides gras oméga-6 abaissent le taux de cholestérol dans le sang et maintiennent le tonus de la peau.**

Les experts croient que l'évolution de l'humain aurait été fondée sur un régime alimentaire contenant deux fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3. Aujourd'hui, cette proportion de deux pour un (2 :1) a changé. Ainsi, l'absorption moyenne au Royaume-Uni se fait dans une proportion de huit pour un (8 :1); aux États-Unis, dans une proportion de dix pour un (10 :1) et en Australie, elle se rapproche de douze pour un (12 :1). Il se pourrait que, dans ces populations, bon nombre d'individus accusent un déséquilibre encore plus grand entre les oméga-6 et les oméga-3.

À cause de leur rôle très polyvalent, s'il y a déséquilibre entre les deux types d'acides polyinsaturés, presque toutes les parties de l'organisme peuvent devenir vulnérables et causer des problèmes de santé. Les recherches actuelles tentent de déterminer jusqu'à quel point de déséquilibre l'organisme doit parvenir avant que les problèmes ne soient évidents, sachant que cela varie d'un individu à l'autre.

<http://www.Omega-3info.com/home.htm>



# GoldSeal®

## **Voici l'opinion d'experts sur l'ajout d'huile de saumon sauvage et d'acides gras oméga-3 à votre régime alimentaire**

Le saumon est un des « neuf aliments dont vous ne sauriez vous passer dans votre vie », à cause de son taux élevé d'acides gras oméga-3.

Mindy Hermann, diététicienne agréée, *Fitness Magazine*.

On trouve, et de loin, dans le poisson les meilleurs acides gras oméga-3. Simplement parce que le poisson est très riche en DHEA et en EPA, essentiels à la santé. Ces deux acides gras jouent un rôle crucial dans la prévention des maladies cardiaques, du cancer et de bien d'autres maladies. Le cerveau a aussi grandement besoin de DHEA et maintenir élevé le taux de cet acide peut aider à prévenir (retarder) la dépression, la schizophrénie, la perte de mémoire et la maladie d'Alzheimer. Les femmes enceintes et les enfants ont aussi grandement besoin d'oméga-3, car les chercheurs sont en train de relier l'absorption insuffisante d'oméga-3 aux naissances prématurées, au faible poids des nouveaux-nés et à l'hyperactivité chez les enfants.

Joseph Mercola, D.O., fondateur-directeur, *The Optimal Wellness Center*.

De tous les poissons, c'est le saumon sockeye sauvage qui possède le plus haut taux d'acides gras oméga-3, soit 2,7 gr. par portion de 100 gr.

La raison pour laquelle les acides gras oméga-3 ont des fonctions biologiques si importantes, c'est qu'ils sont un élément primordial du maintien en santé de chaque système cellulaire et organique de notre corps. De concert avec leurs partenaires, les acides gras oméga-6, ils maintiennent l'équilibre de notre organisme et modulent des fonctions physiologiques aussi fondamentales que l'inflammation, le code de signalisation cellulaire, la tension artérielle et veineuse, la réponse immunitaire et l'excitabilité électrique des cellules du cœur et du cerveau.

Andrew Stoll, professeur, *Harvard Medical School*.

## Des risques moindres de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux

Des aliments riches en acides gras oméga-3 peuvent stabiliser l'arythmie avant qu'elle ne provoque une mort subite, à la suite d'une crise cardiaque. Ceci rend le poisson, comme le saumon, aussi potentiellement puissant, et surtout moins cher à se procurer, que n'importe quel autre médicament de haute technologie, conçu pour traiter les maladies cardiaques.

Dr Alexander Leaf, professeur émérite, *Harvard University*.

Un des mécanismes grâce auxquels la consommation d'acides gras oméga-3 diminue le risque de crise cardiaque, c'est qu'elle abaisse la concentration de ces acides dans les membranes des cellules sanguines, ce qui, à son tour, diminue l'agglutination des plaquettes sanguines, de même que les spasmes coronaires. (...) De petites quantités d'acides gras oméga-3, provenant de fruits de mer, peuvent diminuer la vulnérabilité à la fibrillation ventriculaire et, ainsi, amoindrir le risque de mourir d'une maladie coronarienne.

David S. Siscovick, m.d., Ph. D., *University of Washington*

Par rapport aux hommes qui mangent de la viande rouge, le poisson diminue le risque de maladies cardiaques de 38% et celui de crises cardiaques, de 60%.

Tiré d'une étude de 1957 portant sur 1 800 travailleurs de la compagnie *Western Electric*.

L'*American Heart Association* recommande aux consommateurs d'inclure au moins deux portions de poisson, particulièrement de poisson gras comme le saumon, à leur régime alimentaire hebdomadaire. Ce conseil se base sur des conclusions scientifiques suggérant que les personnes qui consomment au moins une, et mieux, deux portions de poisson par semaine ont moins de chances de contracter une maladie cardiaque ou d'avoir une crise cardiaque. On étudie toujours les façons dont les acides gras oméga-3 diminuent les risques de maladies cardiovasculaires. Toutefois, les recherches ont démontré qu'ils diminuent les risques d'arythmie, capables de provoquer une mort subite; les risques de thrombose (formation de caillots sanguins), aptes à entraîner une crise cardiaque ou un AVC; qu'ils abaissent les niveaux de triglycérides; qu'ils ralentissent le taux de croissance de l'athérosclérose; améliorent la santé des artères et diminuent la tension artérielle.

Une récente étude a conclu que manger du poisson pouvait diminuer de façon importante, chez l'homme, les risques de mort subite à la suite d'une crise cardiaque. Cette étude, qui a reçu l'appui du *U.S. National Institute of Health* et du *National Heart, Lung and Blood Institute*, a conclu que les acides gras oméga-3 qu'on trouve dans le poisson sont étroitement reliés à un risque moindre de mort subite chez les hommes qui ne présentaient pas d'antécédents de maladies cardiovasculaires.

## Le diabète

Il existe des recherches bien fondées qui démontrent que le poisson est bon pour les diabétiques parce qu'il contribue à diminuer leur risque d'avoir une crise cardiaque. En avril 2003, la *Harvard School of Public Health* déclarait que les femmes diabétiques qui consommaient du poisson de une à trois fois par mois diminuaient leur risque de contracter une maladie cardiaque de 30%. Celles qui en consommaient cinq fois ou plus par semaine, diminuaient ce risque de plus de 60%.

Bien que les recherches ne concluent pas clairement que le fait de manger du poisson empêche le diabète de se développer dès le départ, ce qui est par ailleurs su, c'est que les populations qui consomment beaucoup de poisson, comme les Inuits du Groenland et les Japonais, ont généralement des taux de diabète moins élevés.

## L'antivieillesse

Mes patients qui cherchent à retarder le vieillissement commencent souvent par manger du poisson de deux à trois fois par semaine. Lorsqu'ils voient à quel point leur peau s'améliore rapidement, ils n'hésitent pas un instant à consommer du poisson de cinq à sept fois par semaine.

Nicholas Perricone, m.d., auteur de *The Wrinkle Cure*, *The Perricone Prescription* et *The Acne Cure*.

## L'effet anti-inflammatoire

Selon l'article « *Omega-3 fatty acids in inflammation and autoimmune diseases* » publié dans le *Journal of the American College of Nutrition*, en décembre 2002, bon nombre de tests cliniques attestent des avantages de l'ajout d'huiles de poisson au régime alimentaire, dans le cas de maladies inflammatoires et auto-immunes chez les humains, y compris dans le cas de polyarthrite rhumatoïde. Certains patients prenant des suppléments d'oméga-3 (souvent à une dose de 2 à 3 grammes par jour) ont affirmé avoir moins mal aux articulations et ressentir moins de raideur au lever, le matin.

Une étude, menée à la *Purdue University* en Indiana et publiée dans la revue *Experimental Biology and Medicine*, en 2001, sous le titre « *Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids and Skeletal Health* », a démontré que les acides gras oméga-3 ont atténué les symptômes de certaines maladies osseuses et des articulations chez les humains.

Les huiles de certains poissons contiennent de « bons » gras polyinsaturés qu'on appelle acides gras oméga-3. Ajoutez des huiles de poisson au régime alimentaire et les scientifiques peuvent mesurer une baisse significative d'une des substances immunes les plus inflammatoires, le leucotriène B4.

Joel Kremer, m.d., chef du Département de rhumatologie au *Albany Medical College*, New York.

En trois mois, le groupe consommant beaucoup d'oméga-3 a commencé à ressentir moins de douleurs. À la fin de l'année, la plupart des participants avaient une capacité de préhension plus ferme et étaient presque en mesure de diminuer la force de leurs médicaments non stéroïdiens anti-inflammatoires.

*Arthritis and Rheumatism*, juin 1994

## **L'asthme et les maladies pulmonaires**

Les enfants qui consomment du poisson plus d'une fois par semaine courent le tiers moins de risques d'être atteints d'hyperréactivité bronchique (ou asthme) que ceux qui n'en consomment pas régulièrement. Ces données suggèrent que la consommation de poissons gras pourrait protéger de l'asthme durant l'enfance.

Linda Hodge, Cheryl M. Salome, Jennifer K. Peat, Michelle M. Haby et autres, *The Medical Journal of Australia*, 1996.

Les propriétés anti-inflammatoires des acides gras oméga-3 pourraient s'avérer utiles dans la modulation des maladies pulmonaires chroniques. La capacité estimée des oméga-3 d'améliorer la rhéologie sanguine serait bénéfique dans le cas de plusieurs maladies pulmonaires chroniques. Dans ces conditions, il est justifié de poursuivre les recherches cliniques sur les acides gras oméga-3.

Howard R. Knapp, m.d., Ph.D., FACN, Département de médecine interne, *University of Iowa College of Medicine*

## **L'allaitement, les femmes enceintes et leurs nourrissons**

De nombreuses études démontrent que la DHEA présente dans la famille des acides gras oméga-3 est essentielle au développement du cerveau et du système rétinien, dès les débuts de la vie. C'est pourquoi on croit que les oméga-3 sont indispensables à la bonne santé et au développement normal et du fœtus et du nouveau-né. Des recherches ont établi que des enfants nés de mères consommant des quantités plus élevées de poissons riches en oméga-3, comme le saumon, sont plus en santé à la naissance et ont des QI plus élevés, plus tard dans la vie, surtout s'ils sont nourris au sein pendant 6 à 8 mois. Il est important de bien comprendre que les acides gras oméga-3 à longue chaîne, très bénéfiques, se retrouvent dans le poisson, contrairement aux oméga-3 de source végétale comme ceux que fournit l'huile de graine de lin.

Les spécialistes en médecine s'entendent sur le fait que la naissance prématurée est la cause la plus courante de problèmes chez les nouveaux-nés. Des études démontrent que l'absorption par la mère de gras appropriés durant sa grossesse peut être déterminante. Une étude faite par la *Colorado University*, publiée dans la revue *Experimental Biology and Medicine* en 2001 et intitulée « *The role of Omega-3 fatty acids in gestation and parturition* », note que : [traduction] « Plusieurs tests

d'ajout d'acides gras oméga-3 (huiles de poisson) durant la grossesse chez la femme ont permis de réduire de façon substantielle l'incidence de naissances prématurées... »

Un autre article plus récent paru dans le *British Medical Journal*, le 23 février 2002, intitulé « *Low consumption of seafood in early pregnancy as a risk factor for preterm delivery: prospective cohort study* », conclut qu'une faible consommation de poisson constitue un facteur de risque important de naissance prématurée et de faible poids à la naissance. Chez les femmes qui ne consomment pas de poisson, ou très peu, de petites quantités d'acides gras oméga-3, fournies sous forme de poisson ou d'huile de poisson, pourraient offrir une protection contre les naissances prématurées et le faible poids des bébés à la naissance.

### **Le cancer du sein et les oméga-3**

De récents résultats démontrent que la proportion d'oméga-3 par rapport à l'acide gras polyinsaturé oméga-6 est en corrélation avec l'incidence de cancer du sein, des proportions plus élevées du premier acide par rapport au second protégeant davantage... Une modification alimentaire à faible teneur en gras à court terme, à base d'huile de poisson, peut changer de façon substantielle la composition en acides gras polyinsaturés du micro-milieu des seins. Ces modifications pourraient avoir d'importantes conséquences sur la prévention du cancer du sein.

S. Lee Capone, D. Bagga et J. Glaspy, Département d'hématologie-oncologie, *UCLA School of Medicine*.

### **Des risques moindres de démence, dont celui de la maladie d'Alzheimer**

Une étude publiée dans le *British Medical Journal*, « *Fish, meat and risk of Dementia, 2002* », s'est penchée sur les associations possibles entre manger de la viande, du poisson ou des fruits de mer, et le risque de devenir dément. Les chercheurs ont suivi une cohorte de personnes âgées de 68 ans ou plus, du sud-ouest de la France. Au bout de sept ans, ces chercheurs ont constaté que ceux qui consommaient du poisson au moins une fois par semaine étaient moins susceptibles d'être frappés de démence, notamment de la maladie d'Alzheimer. On a partiellement expliqué l'effet 'protecteur' d'une consommation hebdomadaire de poisson ou de fruits de mer par la plus grande sensibilisation de certains de ces aînés qui en étaient des consommateurs habitués.

Dans une étude de plus de 1 000 individus, dont l'âge moyen était de 75 ans, ceux qui avaient un taux sanguin contenant de la DHEA plus élevé étaient à 40% moins susceptibles d'être frappés de démence (y compris de la maladie d'Alzheimer) au cours des neuf années suivantes, que ceux dont le niveau de DHEA était faible... Les experts conseillent de consommer une portion hebdomadaire de poisson riche en oméga-3.

Holly McCord, diététicienne agréée

## L'effet antidépresseur

Dans une étude portant sur 20 personnes atteintes de dépression récurrente, des chercheurs ont étudié les effets d'un acide gras oméga-3 spécifique, le E-EPA. Au bout de quatre semaines, six patients sur dix recevant de l'E-EPA, et un seul patient, un placebo, ont manifesté des symptômes considérablement amoindris de dépression, selon l'auteur principal de l'étude, le Dr Boris Nemets, chercheur à l'Université Ben-Gurion du Néguev, à Beer-Sheva en Israël. Son étude a paru dans la revue *American Journal of Psychiatry*, en mars 2002.

On peut trouver une autre étude corroborant les effets antidépresseurs des acides gras oméga-3 dans *Archives of General Psychiatry*, « *A Dose-Ranging Study of the Effects of E-EPA in patients with ongoing Depression despite apparently adequate treatment with standard drugs* », octobre 2002. Ces deux études sont fondées sur l'utilisation de suppléments d'huile de poisson.

L'huile de poisson peut aider à combattre n'importe quelle maladie psychiatrique sévère. Selon des chercheurs réunis en une conférence internationale, commanditée par les *National Institutes of Health*, des preuves indiquent qu'une consommation plus fréquente d'acides gras essentiels présents dans le poisson, particulièrement les oméga-3, semble être reliée à un risque moindre d'être dépressif et à un meilleur traitement de la maniacodépression et de la schizophrénie.

« La consommation de poisson semble être un facteur protecteur important, fortement relié à la fréquence annuelle moindre de dépression sévère...Ces données indiquent que certains sous-groupes de patients suicidaires peuvent diminuer le risque de se tuer, grâce à l'absorption de l'EPA (acide gras oméga-3).

Joseph R. Hibbeln, m.d., chef de la clinique externe, *National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, National Institutes of Health*.

Les chercheurs ont constaté que, lorsqu'on donnait des capsules contenant de l'huile de poisson à des patients souffrant de maniacodépression, ces derniers, sur une période s'étendant sur quatre mois, éprouvaient une nette amélioration de leur condition.

Le groupe de patients consommant des acides gras oméga-3 ont connu une période de rémission nettement plus longue...Les acides gras oméga-3...ont réduit la progression à court terme de la maladie chez cet échantillon de patients souffrant de psychose maniacodépressive.

Andrew L. Stoll, m.d., directeur de psychomorpharmacologie, *Brigham and Women's Hospital*; professeur-adjoint de psychiatrie, *Harvard Medical School*; abrégé, *N.I.H Conference on Polyunsaturated Acids and the Brain*, septembre 1998.

## **Les antioxydants et leur rôle positif sur la santé**

Les antioxydants sont des nutriments alimentaires qui aident à prévenir les dommages cellulaires et tissulaires, causés par les radicaux libres présents dans le corps. Ces radicaux sont des molécules hautement réactives et instables qui provoquent un stress oxydatif pouvant aboutir à des maladies dégénératives, telles le cancer et l'arthrite. Les antioxydants combattent le stress oxydatif en neutralisant les radicaux libres. Les huiles de poisson naturelles contiennent de bonnes quantités de vitamine E, elle-même puissant antioxydant. Chez le saumon sockeye sauvage, le pigment qui donne à ce poisson sa belle couleur rouge est aussi un antioxydant très puissant. Des études semblent indiquer que l'astaxanthine pourrait être 100 fois plus puissante que la vitamine E pour freiner les radicaux libres. On croit aussi que cet antioxydant est dix fois plus efficace que d'autres caroténoïdes, comme la bêta-carotène.

On trouve facilement des oméga-3 et des antioxydants dans les fruits, les légumes et le poisson. Ils sont aussi disponibles sous forme de suppléments, mais les études démontrent que les oméga-3 provenant d'aliments sont supérieurs à ceux provenant de pilules. Les huiles de poisson naturelles offrent une des formes d'acides gras oméga-3 les plus concentrées et les plus accessibles.

### **L'astaxanthine**

L'astaxanthine est un pigment caroténoïde rouge. Elle est produite par des plantes microscopiques, les micro-algues *haematococcus pluvialis*. Celles-ci peuvent contenir jusqu'à 30 gr. d'astaxanthine par kilo d'algues séchées. Ces micro-algues sont absorbées par la faune marine, entre autres par le saumon, la langouste, le crabe et le homard. C'est l'astaxanthine qui donne à ces poissons et fruits de mer leur couleur rouge.

L'astaxanthine est un puissant antioxydant. La capacité de neutralisation des radicaux libres qu'elle possède protège les lipides de la peroxydation et diminue le stress oxydatif causé par le cholestérol (réduisant ainsi la formation de plaque artérielle) et le stress oxydatif causé aux cellules, aux membranes plasmiques et aux mitochondries. L'astaxanthine accroît la force et l'endurance.

L'astaxanthine semble renforcer le système immunitaire en augmentant le nombre de cellules produisant des anticorps. Elle renforce cette production d'anticorps en exerçant son action sur les lymphocytes T et l'interleukine 2. On a recours à l'astaxanthine pour traiter des maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer et la maladie de Parkinson.

L'astaxanthine protège les yeux et la peau des dommages causés par les radiations solaires en piégeant l'oxygène singulet et l'oxygène triplet. Des études faites sur des rats montrent que l'astaxanthine diminue les blessures rétiniennes.

Des études ont démontré les effets inhibiteurs de cancer de l'astaxanthine chez les rongeurs. Les effets inhibiteurs de l'astaxanthine sont plus puissants que ceux de la bêta-carotène.

<http://www.phytochemicals.info/phytochemicals/astaxanthin.php>

