

Les acides gras essentiels (AGE) font partie intégrante de toutes les cellules de l'organisme et sont des constituants qui jouent un rôle clé dans la structure, le métabolisme et la régulation des cellules. Les AGE doivent provenir de l'alimentation du fait que le corps est incapable d'en produire et qu'ils sont essentiels à la survie. Ils améliorent et régulent la fonction cellulaire, réduisent l'inflammation, modulent la réponse immunitaire, optimisent la santé et le bien-être et aident à prévenir les maladies chroniques. Le AIMega™ est un mélange d'huiles de graines biologiques qui représente une source importante d'acides gras essentiels oméga 3, 6 et 9.



Le AIMega™ fournit des acides gras oméga 3, 6 et 9 en proportions adéquates

La santé et le bien-être optimaux dépendent d'un apport adéquat d'AGE dérivés de 'bons gras' (monoinsaturés et polyinsaturés). Ces bons gras et leurs acides gras essentiels doivent provenir de l'alimentation du fait que notre organisme ne peut les synthétiser. Le AIMega™ est un mélange d'huiles de graines biologiques qui réunit des AGE d'origine saine dérivés d'huiles de lin, de sésame, d'olive et de tournesol biologiques et qui est additionné de triglycérides à chaînes moyennes pour être encore plus bénéfique. Cette formule, composée d'oméga 3, 6 et 9 en proportions adéquates et dérivés de 'bons' gras polyinsaturés et monoinsaturés, fournit la nutrition quotidienne nécessaire à un mode de vie sain et actif.

Les acides gras essentiels (AGE)

Tout comme les autres nutriments essentiels tels que les vitamines et les minéraux fournis par l'alimentation, les acides gras essentiels (AGE) d'origine alimentaire sont absolument nécessaires pour une santé et un bien-être optimaux. Les AGE (acides gras essentiels) sont le principal élément structurel de toute cellule et sont requis pour assurer la croissance et la division cellulaires. Les AGE entretiennent la fluidité des membranes cellulaires; ils permettent aussi aux nutriments importants de pénétrer dans les cellules et éliminent les toxines (déchets cellulaires).

De plus, une fois métabolisés, certains AGE deviennent des acides gras à chaînes plus longues qui sont ensuite transformés en composés semblables à des hormones appelés icosanoïdes, parmi lesquels un groupe de médiateurs nommés prostaglandines. Les prostaglandines sont les constituants cruciaux qui exercent des fonctions physiologiques multiples telles que la croissance et la division cellulaires, l'agrégation plaquettaire (coagulation du sang), les réactions inflammatoires, la vasoconstriction et la vasodilatation des vaisseaux sanguins, la pression sanguine et la fonction immunitaire. Les AGE rétablissent l'énergie, aident à digérer les aliments, transportent les nutriments dans les cellules, favorisent la santé de l'équilibre hormonal et aident à maintenir celle des taux de lipides sanguins.

Pourquoi les AGE sont-ils d'une telle importance?

L'apport inadéquat d'AGE représente l'une des carences nutritionnelles les plus courantes de l'alimentation moderne. Les AGE ne peuvent être synthétisés par l'organisme et leur disponibilité dépend entièrement de leur apport alimentaire. Le système immunitaire ne peut être efficace s'il est privé d'AGE et par suite, des prostaglandines qu'ils produisent. Le manque d'AGE endommage les membranes cellulaires de façon continue et cumulative, ce qui mine la santé, accélère le vieillissement et favorise la maladie.

Les acides gras oméga 3 sous forme d'acide alpha-linolénique (ALA) et les acides gras oméga 6 sous forme d'acide linoléique (LA) sont d'une importance cruciale pour la santé. Les acides gras oméga 3 et 6 influent sur la croissance, la vitalité et l'état d'esprit. Ils interviennent dans la transformation des substances alimentaires en énergie utilisable et jouent un rôle dans la santé cardiovasculaire ainsi que dans l'entretien de la santé et du bien-être de pratiquement tout système corporel. La consommation de ces acides gras par le biais de l'alimentation permet à l'organisme de produire tous les gras essentiels nécessaires pour soutenir la santé des fonctions cellulaires et immunitaires. Les acides gras oméga 9 (acides gras oléiques) sont monoinsaturés et ne sont pas essentiels.

dans l'alimentation du fait que l'organisme peut les synthétiser à partir d'autres acides gras, bien qu'ils soient recommandés pour l'état de santé général et pour la prévention des maladies.

L'huile de lin est une bonne source d'oméga 3 (ALA)

L'huile de lin est l'une des meilleures sources d'acides gras essentiels oméga 3 (ALA). L'ALA doit provenir de l'alimentation du fait que l'organisme est incapable d'en produire. L'huile de lin contient en général deux fois plus d'oméga 3 (ALA) qu'une quantité égale d'huile de poisson. (L'huile de lin contient 50-55 % d'ALA). Cette huile contient aussi de l'oméga 6 (LA), qui est bénéfique pour la santé.

Les acides gras oméga 3 sont importants du fait qu'ils favorisent la santé cardiovasculaire et la fonction du système immunitaire ainsi que la fonction rénale et la synthèse des hormones. L'ALA peut aider à réduire le risque d'arythmie, de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral, d'athérosclérose et de caillots sanguins; il contribue à moduler les taux de lipides sanguins et à abaisser les taux élevés de triglycérides ainsi que l'hypertension artérielle. Les acides gras oméga 3 (ALA) peuvent aider à maîtriser l'arthrite et à atténuer les troubles inflammatoires tels que la polyarthrite rhumatoïde, les maladies inflammatoires des intestins, l'eczéma, le lupus et la fibromyalgie.

Les preuves suggèrent que l'ALA exerce un effet protecteur sur la maladie coronarienne. Dans le cadre d'une étude de 10 ans portant sur la santé des infirmières (Nurses' Health Study), le risque de crise cardiaque a été réduit de 45 % chez les participantes qui avaient un apport élevé d'ALA. Une étude de contrôle (Health Professionals Follow Up Study) a ensuite constaté une diminution semblable du risque chez les hommes qui avaient augmenté de 1 % leur apport d'ALA. De même, la National Heart, Lung and Blood Institute Family Heart Study a constaté une diminution du risque allant jusqu'à 70 % chez les femmes qui avaient un apport élevé d'ALA (0,96 g d'ALA par jour).

Les preuves scientifiques soutiennent aussi fermement l'emploi d'ALA (oméga 3) comme mesure de protection contre certains types de cancer. Dans le cadre d'une étude, on a constaté que les participantes dont les tissus mammaires adipeux comportaient des taux élevés d'ALA avaient un risque de cancer du sein inférieur de 60 % à

celui des femmes dont les taux d'ALA étaient bas. (Eur J Cancer 2000, 36 :335-340).

De plus, une portion de l'ALA est transformée par l'organisme en acides gras oméga 3 EPA et DHA à chaînes plus longues; ces acides gras sont réputés pour soutenir la fonction cérébrale et cognitive et sont importants pour la santé mentale, surtout à mesure que l'on vieillit.

Les oméga 6 et 9 sont inclus pour assurer une proportion équilibrée de bons gras

Lors de la consommation de bons gras, il est important de respecter l'équilibre approprié d'oméga 3 et d'oméga 6. Bien que les opinions diffèrent quant aux proportions optimales de gras, pratiquement tous les experts s'accordent pour dire que les Nord-Américains consomment trop d'oméga 6 (et d'oméga 9) dérivés d'huiles hydrogénées et d'aliments transformés. En plus de l'huile de lin, source excellente d'oméga 3 (et qui comprend aussi de l'oméga 6), le mélange AIMega™ contient de l'huile d'olive, source adéquate d'oméga 6 et source excellente d'oméga 9. L'alimentation moyenne manque d'oméga 6 d'origine saine tel que l'huile d'olive. On a constaté que l'huile

Indices de carence en acides gras :

| | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| Arthrite | Mauvaise circulation |
| Asthme | Ongles mous et cassants |
| Lupus | Peau sèche et gercée |
| Cancer | Perte/dysfonctionnement de la mémoire |
| Dépression | Sécheresse des yeux |
| Dermatite séborrhéique | Soif |
| Déséquilibre hormonal | Squames du cuir chevelu |
| Diabète | Stérilité masculine |
| Diminution de l'immunité | Taux élevés de triglycérides |
| Eczéma | Troubles cardiaques |
| Fatigue | Trouble déficitaire de l'attention |
| Fourmillement nerveux | Troubles inflammatoires |
| Fréquence cardiaque accélérée | Troubles rénaux |
| Hyperactivité | Troubles rétinien/oculaires |
| Hypertension | Troubles sensoriels |
| Hypertension artérielle | |
| Indices de vieillissement | |
| Irritabilité | |
| Mauvaise cicatrisation des plaies | |

d'olive abaisse la tension artérielle et les taux élevés de lipides et réduit le risque de crise cardiaque ainsi que celui de maladie cardiovasculaire. La formule du AIMega™ inclut aussi des huiles de tournesol et de sésame pour favoriser encore davantage la proportion optimale de bons gras oméga 6 et 9 dans l'alimentation.

Utilisation du AIMega™

Le mélange d'huiles de graines biologiques AIMega™ contient des acides gras oméga 3, 6 et 9 dérivés d'huiles de lin, de sésame, d'olive et de tournesol. Ce sont des acides gras insaturés et bénéfiques qui jouent un rôle important dans l'entretien d'une santé et d'un bien-être optimaux. Le métabolisme des gras et la fonction cellulaire exigent une proportion adéquate d'acides gras oméga 3 et 6. Un apport alimentaire accru d'acides gras oméga 9 insaturés et sains peut procurer encore davantage de bienfaits, notamment en compensant l'apport alimentaire élevé de gras trans et saturés provenant d'huiles hydrogénées (transformées), couramment utilisées dans l'alimentation nord-américaine. Cette formule est additionnée de triglycérides à chaînes moyennes pour être encore plus bénéfique.

Une portion typique* de 3 gélules de AIMega™ contient :

- 1 140 mg d'acides gras oméga 3
- 570 mg d'acides gras oméga 6
- 600 mg d'acides gras oméga 9

*Selon les valeurs estimées lors du développement du produit.

Il est recommandé de prendre 2 à 3 gélules deux fois par jour avec les repas pour l'entretien de la santé.

Questions et réponses

À qui le mélange d'huiles de graines biologiques AIMega™ est-il conseillé?

Ce mélange équilibré de bons gras et d'acides gras essentiels est recommandé pour augmenter l'énergie, entretenir la fonction cellulaire, améliorer la santé cardiovasculaire et celle du système immunitaire et équilibrer les processus inflammatoires de l'organisme.

En quoi les oméga 3 de l'huile de lin diffèrent-ils de ceux de l'huile de poisson?

L'ALA présent dans l'huile de lin joue le rôle de parent dans la famille oméga 3. Une portion de l'ALA peut être transformée en acide éicosapentaénoïque (EPA) et en acide docosahexaénoïque (DHA), qui sont des acides gras

oméga 3 à chaînes plus longues présents dans l'huile de poisson. L'ALA lui-même semble offrir des bienfaits physiologiques uniques en dehors de sa transformation en EPA et DHA. L'ALA est tout particulièrement indiqué pour le soutien de la santé cardiaque et immunitaire. Le AIMega™ propose une alternative saine aux végétariens et à ceux qui préfèrent ne pas prendre d'huile de poisson.

Comment l'ALA diminue-t-il le risque de crise cardiaque?

On a constaté que la consommation d'huiles riches en ALA :

- diminue la tendance des plaquettes sanguines à se coaguler
- améliore le débit et la circulation du sang (compliance des vaisseaux sanguins)
- abaisse les taux de (mauvais) cholestérol LDL
- diminue l'athérosclérose
- réduit l'inflammation

Quels bienfaits procure la consommation d'acides gras monoinsaturés et de triglycérides à chaînes moyennes?

Les gras monoinsaturés sont les gras sains présents dans les huiles telles que l'huile d'olive. Tout comme les gras polyinsaturés, ils favorisent la santé cardiaque et réduisent le risque de taux élevés de triglycérides, de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. Il est important de s'assurer une alimentation riche en acides gras monoinsaturés et polyinsaturés pour équilibrer les quantités élevées de gras trans et saturés qui sont couramment consommées. Les triglycérides à chaînes moyennes sont des acides gras faciles à digérer et à assimiler qui donnent de l'énergie et peuvent favoriser la combustion des graisses (thermogénèse). Les triglycérides à chaînes moyennes ont aussi été utilisés dans le traitement de divers troubles digestifs et en guise de soutien nutritionnel chez les sujets souffrant de maladie chronique. Ils peuvent compléter les effets bénéfiques d'autres gras tels que l'ALA ainsi que les gras polyinsaturés et monoinsaturés.

Pourquoi les gélules contiennent-elles de l'extrait de romarin et des tocotriénols/tocophérols?

L'extrait de romarin et les tocotriénols/tocophérols sont de puissants antioxydants qui aident à assurer la stabilité et la qualité de l'huile dans les gélules. Ils peuvent aussi être bénéfiques en raison de leur puissante activité protectrice et antioxydante.

Les végétariens ont-ils davantage besoin d'ALA?

Les régimes végétariens ont tendance à être pauvres en ALA et les végétariens peuvent exiger davantage d'oméga 3. L'apport quotidien adéquat d'ALA indiqué aux É.-U. par les National Academies dans leur Dietary Reference Intakes Report for Energy and Macronutrients se chiffre à 1,6 g pour les hommes et 1,1 g pour les femmes de 19 à 70 ans et plus. Par ailleurs, le National Institutes of Health (NIH) Working Group aux É.-U. recommande un apport d'ALA représentant 1 % des calories, tandis que Santé Canada recommande un apport d'ALA représentant 0,5 % des calories. Les végétariens peuvent exiger un apport d'ALA représentant 1-2 % du total des calories.

Le mélange d'huiles AIMega™ en gélules est-il déconseillé dans certains cas?

Comme pour tout produit de santé naturel, il convient de suivre les recommandations spécifiques d'un dispensateur de soins de santé en matière de suppléments pendant la prise de médicaments par voie orale ou d'anticoagulants, ou en présence de troubles de la coagulation ou de maladie de la vésicule biliaire. Il est aussi recommandé de consulter un dispensateur de soins de santé pendant la grossesse ou l'allaitement.

Quels autres ingrédients contient le mélange d'huiles AIMega™?

Les gélules du mélange d'huiles AIMega™ ne contiennent que les huiles et les antioxydants, ainsi que les ingrédients qui forment la gélule. Cette dernière se compose de gélatine, de glycérine, d'eau purifiée et de caroube, qui est un colorant naturel. La caroube permet d'obtenir une gélule de couleur plus foncée, ce qui la protège contre les dégâts causés par l'exposition à la lumière.

Lectures suggérées (en anglais seulement)

1. Davis BC, Kris-Etherton PM. Achieving optimal essential fatty acid status in vegetarians: current knowledge and practical implications. *Am J Clin Nutr* 2003; 78(3): 640S-646S.
2. Belluzzi A, Boschi S, Brignola C, Munarini A, Cariani C, Miglio F. Polyunsaturated fatty acids and inflammatory bowel disease. *Am J Clin Nutr* 2000; 71(suppl): 339S-342S.

3. Simopoulos AP. Essential fatty acids in health and chronic disease. *Am J Clin Nutr* 1999; 70(30 Suppl): 560S-569S.
4. Simopoulos AP. Human requirement for n-3 polyunsaturated fatty acids. *Poult Sci* 2000; 79(7): 961-970.

Bienfaits et propriétés

Bienfaits

- Contribue à entretenir la santé de la fonction des membranes cellulaires
- Aide à protéger contre l'hypertension artérielle et la maladie cardiovasculaire
- Amplifie la réponse anti-inflammatoire
- Favorise la cicatrisation des plaies
- Favorise l'équilibre hormonal
- Un supplément quotidien essentiel pour favoriser l'état de santé général et l'immunité

Propriétés

- Acides gras essentiels et bénéfiques oméga 3, 6 et 9 en proportions adéquates
- Formule additionnée de triglycérides à chaînes moyennes
- 120 gélules molles

Le AIMega™ est un produit nutritionnel pour la santé globale. Utilisez le AIMega™ de pair avec les autres produits AIM pour la santé globale afin d'assurer les assises solides d'une bonne santé.

Distribué exclusivement par