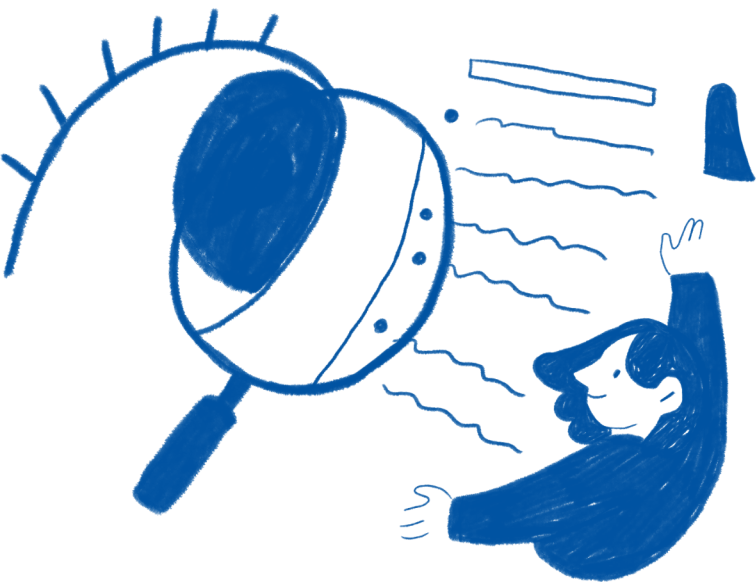


NORSAN

GUIDE – Réussir sa cure d'oméga-3

Comprendre, bien
choisir et optimiser sa
supplémentation



Proposé par NORSAN France

✦ Pourquoi faire une cure d'oméga-3 ?

Les oméga-3 marins (EPA & DHA) sont des acides gras essentiels indispensables **au bon fonctionnement de l'organisme**. Ils jouent un rôle clé dans :

- La santé cardiovasculaire
- L'équilibre inflammatoire
- Le maintien des fonctions cérébrales
- Le développement du cerveau et de la vision du bébé (grossesse & allaitement)
- Le bien-être émotionnel et la gestion du stress
- La souplesse articulaire
- La qualité de la peau

Comme le corps ne les fabrique pas, l'apport doit venir de **l'alimentation** ou **de suppléments de qualité**.

✦ Quelle durée pour une cure efficace ?

Les oméga-3 ont besoin d'un temps de saturation des membranes cellulaires, c'est-à-dire une **durée minimale** pour que les cellules incorporent suffisamment d'oméga-3 dans leurs membranes et qu'un effet biologique puisse être observé.

Selon les études **il faut 3 à 6 mois** pour une saturation maximale selon les tissus (muscles, système nerveux, cœur).

Durées de cure recommandées :

- Cure idéale : en continu
- Cure de base : 4 à 6 mois
- Préconception / Grossesse / Allaitement : cure continue, adaptée au suivi et individualisée selon les besoins
- Problèmes articulaires : 4 mois renouvelables / en continu dans l'idéal
- Terrain inflammatoire : en continu
- Sport / récupération : en continu pendant la période d'activité

Comment choisir une huile de qualité ?

Tous les produits ne se valent pas. Pour une cure efficace, vérifier 5 critères essentiels :

1

La forme naturelle "Triglycérides" (TG)

C'est la forme naturellement présente dans les poissons. Ce qui permet une meilleure absorption et une meilleure tolérance digestive.

2

Une origine 100% marine et sauvage

- Les petits poissons sauvages (anchois, sardines, maquereaux...)
- Une pêche durable et sauvage (certifications internationales)

3

Un dosage élevé en EPA & DHA

Plus la teneur est élevée, plus la cure est efficace : regarder la teneur en EPA & DHA par dose, pas seulement les la quantité d'huile.

4

Une pureté optimale

Vérifier :

- L'absence de métaux lourds
- Un faible taux d'oxydation
- Une traçabilité des produits
- Aucun additif inutile
- Éviter les arômes artificiels, édulcorants, huiles raffinées ou huiles végétales ajoutées.





Quand les prendre ?

Pour une absorption optimale :
Toujours pendant un repas en
respecter la dose recommandée
les repas de la semaine.



Pour aller plus loin

- Adopter une alimentation saine, naturelle et équilibrée
- Limiter les oméga-6 (huiles de tournesol, maïs, plats industriels) qui sont pro inflammatoires
- Intégrez plus de petits poissons gras (maquereau, sardine, hareng)
- Être régulier(e) : les premiers effets apparaissent au bout de 3 à 6 semaines
- S'hydrater suffisamment pour optimiser le transport cellulaire et être patient !





✦ Résultats attendus

Chaque personne réagit différemment, mais on observe généralement :

- Une meilleure énergie, meilleure concentration
- Une peau plus souple et moins sèche
- Une humeur plus stable, sommeil de meilleure qualité
- Moins de raideurs articulaires
- Une meilleure récupération chez le sportif
- Pendant la grossesse : soutien du développement du cerveau et des yeux du bébé.

✦ Précautions et sécurité

Les oméga-3 ne présentent pas de contre-indications particulières mais **des précautions sont à prendre :**

- En cas de traitement anticoagulant, demander l'avis d'un professionnel
- En fin de grossesse, stopper la prise d'oméga-3 (reprise possible dès l'accouchement)
- Arrêter la supplémentation si réaction inhabituelle (rare)
- Respecter les doses indiquées.

✦ Checklist pour une cure optimale :

- ✓ Je prends mes oméga-3 pendant un repas
- ✓ Je suis la dose recommandée
- ✓ Ma cure dure au moins 2-3 mois
- ✓ Je choisis une huile de qualité (TG, pureté, concentration)
- ✓ Je réduis les oméga-6 dans mon alimentation
- ✓ Je reste régulier(e)

Votre spécialiste en oméga-3 de Norvège

📍 1 Rue de La Haye, 67300 Schiltigheim

☎ 03 62 27 94 95

✉ info@norsan.fr

🌐 www.norsan.fr



NOR(S)AN