

DIOMEGA+

Solutions nutritionnelles à base d'Oméga3

Intérêt nutritionnel des acides gras polyinsaturés oméga3 (ALA,EPA,DHA):

Selon l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) :

- *Les acides gras oméga 3 constituent une famille **d'acides gras essentiels**. Elle regroupe des **acides gras indispensables** –c'est à dire nécessaires au développement et au bon fonctionnement du corps humain, mais que notre corps ne sait pas fabriquer- et **conditionnellement indispensables** –c'est à dire nécessaires au **développement et au bon fonctionnement du corps humain** mais qui peuvent être fabriqués à partir de leur précurseur s'il est apporté par l'alimentation.*
- *Le précurseur de la famille des acides gras oméga 3 est l'**acide alpha-linolénique (ALA)**. Il est dit indispensable car nécessaire au développement et au bon fonctionnement de l'organisme sans que celui-ci sache les synthétiser. Il doit donc obligatoirement être apporté par l'alimentation. A partir de ce composé, l'organisme synthétise d'autres acides gras oméga 3, notamment les **acides eïcosapentaénoïque (EPA)** et **docosahexaénoïque (DHA)**. Cependant, **le taux de conversion de l'ALA en DHA est trop faible pour couvrir les besoins en DHA**, ce dernier est donc également considéré comme indispensable et doit aussi être apporté par l'alimentation.*

Pourquoi faut il un apport en Omega3?

- Les omega3 sont des constituants des membranes des cellules et conditionnent le bon fonctionnement de nombreux organes (notamment cœur et cerveau) *Remarque : 30% de la masse du cerveau = omega3*
- L'alimentation occidentale crée un déséquilibre dans les apports en Acides gras avec un excès en oméga 6 versus oméga 3 (souvent >10 Omega6 /1 Omega 3). Le rapport oméga 6/oméga 3 optimal est de 4/1 d'où intérêt d'un apport complémentaire en oméga 3 et tout particulièrement en DHA

Pourquoi plutôt un apport en DHA?

- Il est en bout de chaîne dans la synthèse par l'organisme à partir de l'ALA
- Il est le constituant majeur des cellules et de la souplesse membranaire (ex globules rouges et vaisseaux capillaires)
- Il contribue au fonctionnement normal du cerveau, de la fonction cardiaque et au maintien d'une vision normale

Booster l'énergie mentale : Santé mentale et énergie mentale

Selon l'OMS, On définit la santé mentale comme un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté.

La **santé mentale** définit le bien être psychique, émotionnel et cognitif.

Les nécessités du quotidien altèrent parfois notre qualité de vie : la **fatigue**, les **soucis** et le **stress** s'accumulent au détriment de notre bien-être.

Le **vieillessement cérébral** se traduit par une atteinte progressive des fonctions cognitives (mémoire, attention, langage, calcul, orientation...) et une baisse des performances intellectuelles. Environ une personne sur 5 est atteinte de troubles cognitifs légers après 65 ans.

L'**énergie mentale** est le moteur de la santé mentale et s'articule autour de l'activité cognitive, de la capacité d'attention et de vivacité intellectuelle ainsi que de l'état d'humeur et d'optimisme

Cerveaux, neurones, neurotransmetteurs

Le **cerveau (système nerveux supérieur)** est l'organe qui perçoit, qui pense, et qui agit

Le cerveau humain comporte environ 100 milliards de neurones.

Les neurones sont les principales cellules du système nerveux, dont le rôle est d'acheminer et traiter les informations dans l'organisme.

La communication entre un neurone et un autre neurone se fait par la libération d'une substance appelée neurotransmetteur.

Les neurotransmetteurs sont des composés chimiques libérés par les neurones dont l'action influence notre comportement, notre humeur et notre mémoire donc notre santé mentale et notre énergie mentale.

L'**intestin: le deuxième cerveau (système nerveux entéral)** contient plus de 100 millions de neurones, sécrète au moins 20 neurotransmetteurs.

80% de la sérotonine (neurotransmetteur de l'humeur) est produite par l'intestin

Connexion permanente cerveau intestin via le nerf vague

Nutriments et énergie mentale

Le cerveau capte 20% de l'énergie quotidienne utilisée par l'organisme, majoritairement sous forme de glucose et comme carburant des neurones pour la transmission de l'influx nerveux (signaux électriques) et l'activité cérébrale

Les micronutriments sont des cofacteurs importants du métabolisme énergétique du cerveau et agissent sur les neurotransmetteurs, la microcirculation cérébrale et impactent l'énergie mentale

Carences ou excès de certains nutriments peuvent altérer les neurones ou interagir sur le niveau de neurotransmetteurs et le fonctionnement cérébral.

Les nutriments qui influencent l'énergie mentale sont notamment les oméga 3(DHA,EPA),les vitamines du groupe B, le magnésium et le zinc mais aussi indirectement les ferments lactiques et fibres qui agissent sur le bon fonctionnement de l'intestin.

DIOMEGA+ : Solutions nutritionnelles à base d'Oméga3

Le Laboratoire Dioter étudie la science et les applications des acides gras essentiels en produits naturels de santé et notamment l'intérêt nutritionnel et physiologique des Oméga3 (ALA-EPA-DHA) à différentes périodes de la vie pour vieillir en bonne santé ainsi qu'agir sur les effets du vieillissement biologique

DIOMEGA + est le résultat de ces travaux permettant de présenter une gamme associant du **DHA d'origine marine ou végétale ultra concentré(250 mg/gélule)** et **d'autres actifs intéressants d'un point de vue nutritionnel et /ou physiologique** (vitamines, minéraux ...) dans un **emballage 100% végétal, biodégradable et compostable.**

www.diomega.fr

www.achacunsonomega.fr

www.labodioter.com

DIOMEGA+ « Stress Sommeil »
la fatigue, les soucis et le stress s'accumulent au détriment du bien être et de la santé mentale

Complément alimentaire à base de DHA d'origine marine (250mg 100% AR) associé à un complexe Magnésium, de Vitamines du Groupe B et de mélatonine(1mg)



DIOMEGA+ « Ferment lactique » cible le fonctionnement normal des « deux cerveaux »

Complément alimentaire à base de DHA d'origine marine (250mg 100% AR) associé à un complexe composé d'un apport en Lactobacillus acidophilus (bactérie lactique présente dans l'intestin) et en fructo oligosaccharides (fibre)



DIOMEGA+ « Vitalité Intellectuelle » cible l'activité cognitive, la capacité d'attention et de vivacité intellectuelle, composantes majeures de l'énergie mentale

Complément alimentaire à base de DHA d'origine marine (250mg 100% AR) associé à un complexe Magnésium, Zinc et Vitamines du Groupe B



DIOMEGA+ DHA B12 Végan contribue les apports en DHA et vitamine B12 des régimes végétariens. 100% d'origine végétale

Complément alimentaire à base
- d'un extrait de microalgue (Schizochytrium sp.) riche en DHA (250mg – dose journalière efficace)
- de Vitamine B12 (2,5 µg – 100% AR)