Un demi gramme d'EPA

apporte des résultats positifs chez des enfants présentant des troubles d'apprentissage et un comportement hyperactif

Les résultats de l'étude Oxford-Durham, publiés début mai 2005, sont éloquents. Soixante des 117 enfants entre 5 et 12 ans, participant à cette étude britannique, ont reçu un supplément nutritionnel riche en EPA, 57 enfants ont reçu un produit inactif (appelé placebo). Ni les chercheurs, ni les participants à l'étude ne savaient s'ils recevaient le supplément riche en EPA ou le placebo. On appelle ceci une recherche en double aveugle ou à double insu contrôlée par placebo, la méthode par excellence pour des résultats fiables. Le supplément alimentaire riche en EPA apportait quotidiennement aux enfants environ 500 mg d'EPA (un acide gras oméga-3).

Le Dr. Richardson et le Dr. Montgomery ont évalué le comportement hyperactif, les problèmes d'attention et la capacité de lecture et d'orthographe des petits mots chez des enfants des deux groupes.
Après trois mois, les enfants traités lisaient trois fois mieux et atteignaient des scores quatre fois meilleurs au test d'orthographe que les enfants qui prenaient du placebo. De même, les symptômes de l'ADHD s'amélioraient considérablement. Le groupe d'enfants qui avait reçu le placebo pendant 3 mois recevait ensuite, sans le savoir, le supplément riche en EPA. Eux aussi ont évolué après trois mois vers une amélioration considérable de leurs difficultés d'apprentissage et de leurs problèmes comportementaux. Le traitement était également poursuivi dans le groupe initialement traité. Après 6 mois, la prise d'un supplément alimentaire riche en EPA s'avérait aussi efficace que la Rilatine® (le médicament le plus fréquemment utilisé dans l'ADHD) pour améliorer les problèmes d'attention et inhiber l'hyperactivité. Ces enfants obtenaient des sores aussi bons ou toujours meilleurs dans les tests de lecture et d'orthographe.

Le comportement hyperactif et les difficultés d'apprentissage causées par des problèmes de lecture et d'orthographe, ou un manque d'attention, sont actuellement susceptibles d'une prise en charge naturelle dûment justifiée: la prise journalière d'environ 500 mg d'EPA pendant au moins trois mois.

Source: Richardson AJ, Montgomery P. The Oxford-Durham study: a randomized, controlled trial of dietary supplementation with fatty acids in children with developmental coordination disorder. Pediatrics 2005 May; 115(5):1360-6.

	MOREPA™-MINI	HUILE DE POISSON ORDINAIRE
	CHAQUE CAPSULE CONTIENT:	
EPA	245 mg	93 mg
DHA	33 mg	29 mg
Huile d'onagre GLA 9%	10 mg	100 mg
Antioxydant	2.5 mg (mélange de tocophérols)	1.6 mg (a-tocophérol)
Nombre de capsules à prendre par jour	2	6

Info: dr. Alexandra Richardson: www.fabresearch.org

Huile de poisson de pureté pharmaceutique

La médecine classique ne croit guère à l'importance des acides gras oméga-3. Les industries des aliments et des suppléments, par contre, s'en sont emparées avec un empressement fulgurant. On nous rebat les oreilles avec du lait, des oeufs, des margarines et tutti quanti "enrichis en oméga-3". D'innombrables fabricants mettent sur le marché des capsules d'huile de poisson.

Quatre-vingt-dix-neuf pour cent des fabricants abusent de la nouveauté du concept des oméga-3 et mettent sur le marché des produits de qualité modeste. Les oeufs et margarines oméga-3 ne sont pas "mauvais" comme produit alimentaire, mais ils sont recommandés à tort comme des produits favorisant la santé. Les doses thérapeutiques nécessaires sont beaucoup plus élevées. On pourrait dire qu'il faut manger trois barquettes de margarine oméga-3 par jour pour prendre une dose suffisante d'acides gras oméga-3.
Il en est de même avec la plupart des suppléments d'huile de poisson et des soi-disant huiles composées 3-6-9. Les recherches scientifiques ont montré qu'une dose de 500 à 2.000 mg d'EPA par jour donne les meilleurs résultats. La plupart des huiles de poisson dites naturelles ne contiennent pas seulement une dose beaucoup plus faible mais contiennent en outre des doses élevées de substances toxiques comme des métaux lourds, des PCB et des dioxines. Certains fabricants recommandent par-dessus le marché des capsules d'huile de foie de morue comme supplément d'EPA, alors que celle-ci contient des doses fort élevées de substances toxiques.
Personnellement, je recommande les produits de la firme belge Minami Nutrition: MorEPA® et MorEPA-Mini® (pour les enfants).
Il s'agit des seuls produits ayant une teneur suffisante en EPA et ils sont purs à 100%. Le fabricant fait examiner ses produits chaque mois dans un laboratoire spécialisé, à la recherche de substances toxiques. D'autres scientifiques, comme la Britannique Alexandra Richardson, utilisent également MorEPA dans leurs études.
Professeur .dr. Michael Maes M.D, attaché au service de psychiatrie et de neuropsychologie de l'université de Maastricht, et à l'université Vanderbilt de Nashville, Tennessee, Etats-Unis. Le professeur Michael Maes est l'auteur du livre "Van Freud tot omega-3" (de Freud aux oméga-3). L'ouvrage décrit une prise en charge révolutionnaire de la dépression, de l'ADHD, de la fatigue et des douleurs chroniques.