

SOIS LA  
STAR DE  
LA CLASSE



# MorDHA MINI



# MorEPA MINI

## Les acides gras oméga-3 sont des éléments importants dans le développement cérébral

Notre alimentation occidentale est riche en acides gras oméga-6, mais apporte trop peu d'acides gras oméga-3. D'où un déséquilibre entre les acides gras oméga-6 et oméga-3 dans notre organisme. Nous retrouvons des acides gras oméga-6 dans les huiles de maïs et de tournesol et dans les produits industriels tels que les biscuits ou la pâte à tartiner. Nous mangeons de 10 à 15 fois trop d'acides gras oméga-6.

Notre organisme n'est pas capable de produire les acides gras oméga-3 EPA (acide eicosapentaénoïque) et DHA (acide docosahexaénoïque) en quantité suffisante. De sorte que nous devons les puiser dans une alimentation saine, comme le poisson gras (saumon, thon, maquereau, hareng), les coquillages, les crustacés et les algues. Le Conseil Supérieur de la Santé conseille dès lors de consommer du poisson deux fois par semaine, dont une fois du poisson gras. Or, pour de nombreuses personnes, ces quantités ne sont pas réalistes. En outre, la conversion des acides gras oméga-3 est gênée par une consommation trop importante d'acides gras oméga-6.

L'apport quotidien d'un supplément nutritionnel avec une concentration élevée en acides gras oméga-3 est donc un choix excellent pour rétablir l'équilibre entre les acides gras oméga-3 et oméga-6.

## Pourquoi les acides gras oméga-3 sont-ils si importants pour votre fils ou votre fille ?

L'acide gras oméga-3 DHA est un élément important dans le développement cérébral du fœtus et dès la naissance. On conseille donc aux femmes enceintes et allaitantes de prendre 200 mg de DHA supplémentaire, en plus de la dose quotidienne personnelle de 250 mg des acides gras oméga-3 EPA et DHA.

Les laits pour nourrissons sont enrichis de DHA jusqu'à l'âge de 12 mois pour optimiser le développement des yeux du bébé (en cas d'apport de 100 mg de DHA par jour). L'alimentation devrait également être enrichie par après, par exemple par la consommation régulière de repas avec du poisson gras. Or, l'apport hebdomadaire de poisson gras ne réussit pas toujours chez les enfants. C'est pourquoi il est conseillé de proposer des suppléments purs, hautement concentrés et, en tant que parent, de surveiller les apports en acides gras oméga-3 de vos enfants. Un supplément de DHA est utile à partir de l'âge de 3 ans, alors que l'EPA prend plus d'importance à partir de 6 ans.

## La vitamine D

La vitamine D est une des rares vitamines que notre organisme est capable de produire lui-même. Elle est synthétisée dans la peau sous l'influence de la lumière solaire. En outre, un certain nombre d'aliments comme le beurre, le poisson gras et le lait apportent de la vitamine D dans une moindre mesure.

Les enfants mettent la vitamine D à profit pour grandir, alors qu'elle est également nécessaire pour développer des os solides et pour maintenir le fonctionnement normal du système immunitaire. La vitamine D assure l'absorption et l'utilisation normale du calcium et du phosphore alimentaire et contribue ainsi, également à un âge plus avancé, au maintien d'une ossature et d'une dentition normale. Chez l'adolescent et l'adulte, la vitamine D joue également un rôle important dans la croissance et la division cellulaire. Le Conseil Supérieur de la Santé recommande de consommer un supplément de vitamine D à partir de la naissance et tout au long de la vie.





**Groupe-cible** à partir de 3 ans

### Applications

Élément constitutif important du cerveau et des yeux\*

**Emploi recommandé** 1 softgel par jour

A prendre lors d'un repas avec un peu d'eau.  
Softgel mâchable avant de l'avaler ou incorporer son contenu dans un aliment ou un repas.

### 1 softgel contient

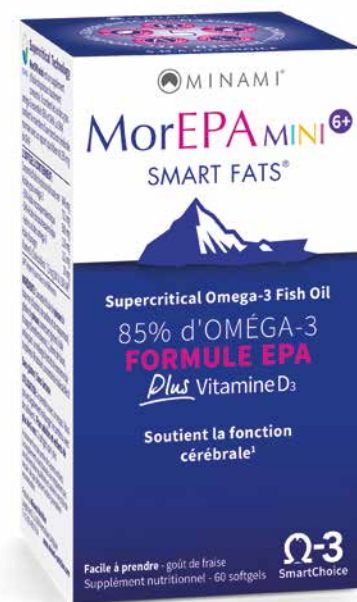
EPA (acide eicosapentaénoïque)	54 mg
DHA (acide docosahexaénoïque)	250 mg

### Goût de fraise

Sans gluten, sans lactose  
60 softgels

\* Le DHA contribue à maintenir une fonction cérébrale et une acuité visuelle normale chez l'adulte avec un apport quotidien de 250 mg de DHA.

\* La consommation supplémentaire par la maman d'au moins 200 mg de DHA, en plus de la quantité journalière recommandée de 250 mg d'EPA + DHA, contribue au développement normal des yeux et du cerveau du fœtus et du nourrisson allaité.



**Groupe-cible** Enfants à partir de 6 ans

### Applications

- Apport d'EPA concentré à partir de 6 ans
- La vitamine D est indispensable à la croissance et au développement osseux normal et à une bonne fonction immunitaire.

**Emploi recommandé** 2 softgels par jour

A prendre lors d'un repas avec un peu d'eau.  
Softgel mâchable avant de l'avaler ou incorporer son contenu dans un aliment ou un repas.

### 2 softgels contiennent

EPA (acide eicosapentaénoïque)	500 mg
DHA (acide docosahexaénoïque)	110 mg
Vitamine D	7.5 µg / 300 IE

### Goût de fraise

Sans gluten, sans lactose  
60 softgels



T: +32 (0)3 458 79 54  
[www.minami.be](http://www.minami.be)



Offert par :