

# OH!MEGA DÉLICIEUX ! Le booster d'oméga-3



Teste ton niveau d'oméga-3 avec notre test. Tu le trouveras dans notre boutique sur [vabo-n.com](http://vabo-n.com).

Chaque bonbon individuellement emballé

- ✓ Fraîcheur garantie
- ✓ Facile à emporter



Délicieusement fruité



Bon pour le cœur, le cerveau et les yeux



Avec de l'huile de poisson provenant de pêche durable certifiée FOS



Sans sucre



Friend of the Sea certifie des produits et des services qui respectent et protègent l'environnement marin et est le programme de certification par excellence pour les huiles de poisson aux oméga-3. Il représente la pêche durable et responsable sans prise accessoire, ainsi que la protection des fonds marins et de la biodiversité marine.

Toi aussi, tu veux booster tes oméga-3 au quotidien ?

Pour plus d'informations sur VABO-N OH!MEGA et pour commander, contacte la personne qui t'a recommandé VABO-N OH!MEGA ou visite notre site web :

[vabo-n.com/en/products/vabo-n-ohmega/](http://vabo-n.com/en/products/vabo-n-ohmega/)



Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée.

Imprimé sur du papier entièrement biodégradable et recyclable.



250218\_VBN\_OH!MEGA. Erreurs d'impression et de composition typographique exceptées.

VABO<sup>N</sup>  
**OH!MEGA**  
 THE OMEGA-3 BOOSTER

## Oméga-3 à haute dose dans de délicieux bonbons fruités. Sans goût de poisson. Sans arrière-goût.

De nombreuses études démontrent les effets positifs des oméga-3 sur la santé. Pour en fournir de manière optimale à ton corps, il faut manger du poisson de mer gras trois fois par semaine, consommer de grandes quantités d'huile de lin ou intégrer une énorme portion de noix et de graines dans ton alimentation.

Pas étonnant que le marché des compléments alimentaires d'oméga-3 soit en plein essor. Cependant, beaucoup de gens arrêtent rapidement de prendre des gélules ou de l'huile en raison du mauvais goût et des renvois de poisson désagréables. VABO-N a cherché et trouvé une solution : OH!MEGA!



**600 MG OMEGA-3 PAR BONBON** | **DONT 362 mg DHA et 148 mg EPA**

Les acides gras oméga-3 : on les trouve dans tout le corps et ils jouent un rôle important pour la santé des personnes de tous âges. Sans eux, nous ne pourrions pas survivre ! Étant donné que le corps ne peut pas les produire lui-même, nous devons les obtenir par notre alimentation.

**L'OMS recommande un apport quotidien minimum de 250 mg de DHA et d'EPA.**

**L'EFSA (Autorité européenne de sécurité des aliments) a confirmé les effets suivants du DHA et de l'EPA :**

**+ 250 mg DHA**

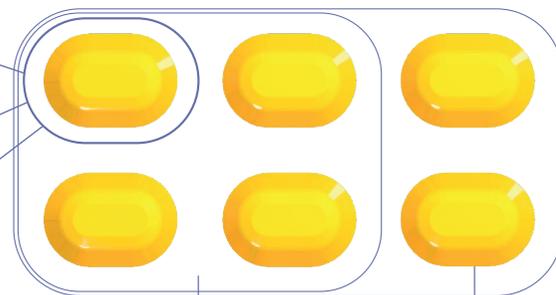
soutiennent la fonction cérébrale et la vue.

**250 mg EPA+DHA**

soutiennent la fonction cardiaque.

**200 mg DHA**

Chez les femmes enceintes et allaitantes, la prise de 200 mg de DHA (en plus de la dose quotidienne recommandée de 250 mg de DHA + EPA pour les adultes) contribue au développement normal des yeux et du cerveau du fœtus et du nourrisson allaité. Comme un bonbon OH!MEGA contient 510 mg d'EPA + DHA, cela est également couvert avec un seul bonbon.



**2 g EPA+DHA**

contribuent à un taux normal de triglycérides (graisses sanguines) dans le sang.

**3 g EPA+DHA**

contribuent au maintien d'une pression artérielle normale.

Une consommation totale quotidienne de 5 g d'EPA + DHA ne doit pas être dépassée.



### OH! ... MÉGA DÉLICIEUX ! ET SANS SUCRE !

Jamais les oméga-3 n'ont été aussi bons, sans goût de poisson, sans renvois désagréables, grâce à une technologie brevetée et 100% naturelle ! Et tout cela sans sucre ! Même les enfants adorent !



### DURABILITÉ ET PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT : UNE ÉVIDENCE

Nous sommes conscients de notre responsabilité et n'utilisons que de l'huile de poisson provenant de petits poissons issus de la pêche durable et strictement réglementée - vérifiée et certifiée selon les normes strictes de Friend of the Sea !



### HAUTE CONCENTRATION

600 mg d'acides gras oméga-3 dans un bonbon - avec 362 mg de DHA et 148 mg d'EPA, pour garantir les effets positifs des deux acides gras oméga-3.



### PURETÉ SELON LES NORMES LES PLUS ÉLEVÉES

Grâce à un procédé de purification innovant et unique, la pureté de notre huile de poisson dépasse de loin non seulement les normes européennes légales, mais aussi la certification 5 étoiles de l'IFOS\* et les objectifs exigeants auto-imposés de la GOED\*\*.



### PARCE QUE LA BIODISPONIBILITÉ EST IMPORTANTE

1 mg d'Oméga-3 ≠ 1 mg d'oméga-3. La forme est cruciale. Notre concentré d'huile de poisson est composé à 90 % de triglycérides. Sous cette forme naturelle, les acides gras oméga-3 sont jusqu'à 400 % plus biodisponibles que dans les concentrés d'huile de poisson éthylester (EE) courants. De plus, la biodisponibilité augmente de 40 % grâce au procédé de fabrication breveté, par rapport aux gélules souples.

\* Programme international des normes pour l'huile de poisson  
 \*\* Organisation mondiale pour les acides gras oméga-3 EPA & DHA

## Le bon rapport entre les acides gras oméga-3 et oméga-6 est crucial

Pour notre santé, il ne suffit pas de consommer une quantité suffisante d'oméga-3 chaque jour, mais il est également essentiel de maintenir un bon rapport entre les acides gras oméga-3 et oméga-6. Ce n'est qu'alors que ces deux types d'acides gras peuvent fonctionner de manière optimale dans le corps.

Un déséquilibre en faveur des oméga-6, au détriment des oméga-3, peut entraîner des inflammations silencieuses et des maladies de civilisation classiques. En revanche, un bon rapport entre les deux acides gras a des effets anti-inflammatoires, améliore la fluidité du sang, a un effet bénéfique sur la pression artérielle et bien plus encore. Cependant, l'industrialisation des aliments a augmenté la proportion d'acides gras oméga-6 dans notre alimentation quotidienne, entraînant un déséquilibre croissant entre l'apport en oméga-6 et en oméga-3.

Au lieu du rapport idéal de 3:1 entre oméga-6 et oméga-3, le rapport réel pour un Européen moyen est aujourd'hui d'environ 12:1.

## Pourquoi l'huile de lin seule ne suffit pas

Bien que l'huile de lin contienne un acide gras oméga-3, l'ALA (acide alpha-linolénique) d'origine végétale, cet acide n'a pas les effets bénéfiques sur la santé décrits ci-dessus. Le corps peut convertir l'ALA en EPA (acide eicosapentaénoïque), qui peut ensuite être synthétisé en DHA (acide docosahexaénoïque) - mais seulement en petites quantités. Le taux de conversion de l'ALA en EPA et DHA varie fortement d'une personne à l'autre et dépend de divers facteurs (âge, sexe, métabolisme, etc.). Dans le pire des cas, on estime que moins de 10 % de l'ALA est converti en EPA et seulement environ 0,5 % en DHA.

**Concrètement, pour obtenir seulement 362 mg de DHA, il faudrait consommer environ 132 ml d'huile de lin, 330 g de graines de lin ou un délicieux bonbon. Le choix est facile, non ?**