



## UN ŒUF NATUROEUF<sup>MC</sup> OMEGA 3 À VOTRE SANTÉ!



### Naturoeuf<sup>MC</sup> Omega 3

- Source d'acides gras oméga-3
- 75 mg d'oméga-3 ADH par œuf de 53 g



### Naturoeuf<sup>MC</sup> Omega Pro<sup>MC</sup>

- Source d'acides gras oméga-3
- 125 mg d'oméga-3 ADH par œuf de 53 g
- 1 mg de lutéine par œuf de 53 g

## ACIDES GRAS OMÉGA-3

- Acide alpha-linolénique (ALN)
- Acide eicosapentaénoïque (AEP)
- Acide docosahexaénoïque (ADH)

### Y A-T-IL UNE CARENCE EN OMÉGA-3 DANS NOTRE ALIMENTATION ?

L'enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes - volet Nutrition de 2004 a constaté que la plupart des Canadiens ont un apport adéquat en ALN, les oméga-3 à chaîne courte.<sup>6</sup> Même si l'ALN peut se transformer en AEP et ADH dans l'organisme, des experts ont récemment conclu que cette conversion est nettement insuffisante (environ 1 % chez les enfants en bas âge et encore moins chez les adultes).<sup>7</sup>

C'est pourquoi les experts recommandent la consommation d'un apport plus élevé en AEP et ADH dans le cadre d'un régime alimentaire sain, et reconnaissent que ces acides gras oméga-3 essentiels à l'organisme peuvent contribuer à la prévention de maladies coronariennes et possiblement d'autres maladies dégénératives associées au vieillissement.<sup>8-11</sup>

#### RÉFÉRENCES:

1. Anderson BM and Ma DWL. Are all n-3 polyunsaturated fatty acids created equal? *Lipids Health Dis*, 2009; 8:33.
2. Connor W. Importance of n-3 fatty acids in health and disease. *Am J Clin Nutr*, 2000; 71(Suppl):1715-1755.
3. Kris-Etherton PM et al. Dietary reference intakes for DHA and EPA. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids*, 2009; 81:99-104.
4. Harris WS et al. Towards Establishing Dietary Reference Intakes for Eicosapentaenoic and Docosahexaenoic Acids. *J Nutr*, 2009; 139(4):804S-819S.
5. Calder PC and Yaqoob P. Omega-3 polyunsaturated fatty acids and human health outcomes. *Biofactors*, 2009; 35(3):266-272.
6. Health Canada. Do Canadian adults meet their nutrient requirements through food alone? *Cat. H164-112/3-2009E-PDF*.
7. Brenna JT et al. Alpha-linolenic acid supplementation and conversion to n-3 long-chain polyunsaturated fatty acids in humans. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids*, 2009; 80(2-3):85-91.
8. World Health Organization. Interim Summary of Conclusions and Dietary Recommendations on Total Fat & Fatty Acids. From the Joint FAO/WHO Expert Consultation on Fats and Fatty Acids. WHO Geneva, 2010.
9. Health Canada. Eating Well with Canada's Food Guide – A resource for educators and communicators, 2007.
10. Kris-Etherton PM and Innis S. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Dietary Fatty Acids. *JADA*, 2007; 107(9):1599-1611.
11. Kris-Etherton PM et al. AHA Scientific Statement - Fish Consumption, Fish Oil, Omega-3 Fatty Acids, and Cardiovascular Disease. *Arterioscler Thromb Vasc Biol*, 2003; 23:e20-e31.
12. Cummine SC et al. Breast-fed infants achieve a higher rate of brain and whole body docosahexaenoate accumulation than formula-fed infants not consuming dietary docosahexaenoate. *Lipids*, 2000; 35(1):105-111.
13. Smuts CM et al. High-DHA eggs: feasibility as a means to enhance circulating DHA in mother and infant. *Lipids*, 2003; 38(4):407-414.
14. Helland IB et al. Maternal supplementation with very-long chain n-3 fatty acids during pregnancy and lactation augments children's IQ at 4 years of age. *Pediatrics*, 2003; 111: e39-e44.
15. Birch EE et al. A randomized controlled trial of early dietary supply of long-chain polyunsaturated fatty acids and mental development in term infants. *Dev Med Child Neurol*, 2000; 42(3):174-181.
16. Desai T et al. N-3 fatty acids and pregnancy outcomes. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*, 2005; 8:161-166.
17. Holub BJ. Docosahexaenoic acid (DHA) and cardiovascular disease risk factors. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids*, 2009; 81(2-3):199-204.
18. Dolecek T. Epidemiological evidence of relationships between dietary polyunsaturated fatty acids and mortality in the Multiple Risk Factor Intervention Trial. *PSEBM*, 1992; 200:177-182.
19. Holub BJ. The Effect of an Emulsified Egg Product Containing Fish Oil on Selected Cardiovascular Risk Factors. 92th AOCs Annual Meeting & Expo, May 13-15, 2001, Special Supplement.
20. Bourre JM. Dietary omega-3 fatty acids and psychiatry: mood, behaviour, stress, depression, dementia and aging. *J Nutr Health and Aging*, 2005; 9:31-38.
21. Logan AC. Omega-3 fatty acids and major depression: A primer for the mental health professional. *Lipids Health Dis*, 2004; 3:35.
22. Ravindran AV et al. Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT) Clinical guidelines for the management of major depressive disorder in adults. V. Complementary and alternative medicine treatments. *J Affect Disord*, 2009; 117(Suppl1):545-645.
23. Gustafsson PA et al. EPA supplementation improves teacher-rated behaviour and oppositional symptoms in children with ADHD. *Acta Paediatr*, 2010; 99(10):1540-1549.
24. Bélanger SA. Omega-3 fatty acid treatment of children with attention-deficit hyperactivity disorder: A randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Paediatr Child Health*, 2009; 14(2):89-98.
25. Yaqoob P. Fatty acids and the immune system: from basic science to clinical applications. *Proc Nutr Soc*, 2004; 63:89-104.
26. Simopoulos AP. Omega-3 fatty acids in inflammation and autoimmune diseases. *J Am Coll Nutr*, 2002; 21: 495-505.
27. Wall R et al. Fatty acids from fish: the anti-inflammatory potential of long chain omega-3 fatty acids. *Nutr Rev*, 2010; 68(5):280-289.



### Choisissez Visez santé<sup>MC</sup>

C'est comme si vous faisiez l'épicerie avec les diététistes de la Fondation des maladies du cœur.  
www.visezsante.org  
www.heartandstroke.com



La préparation de cette brochure a été commanditée par les Fermes Burnbrae, fabricant des œufs liquides Naturoeuf<sup>MC</sup> Œuf-à-tout<sup>MC</sup> Omega 3, Que des blancs d'œufs<sup>MC</sup> et Créations œufs<sup>MC</sup>, ainsi que des œufs Naturoeuf<sup>MC</sup> Omega 3 et Omega Pro<sup>MC</sup>.

www.fermesburnbrae.com

<sup>MC</sup> Marques de commerce de Fermes Burnbrae Limitée © 2010

## MATIÈRE À RÉFLEXION

### L'IMPORTANCE des OMÉGA-3

### DANS VOTRE ALIMENTATION

Des choix alimentaires et un style de vie sains pour une meilleure santé globale

### QUE SONT LES OMÉGA-3 ?

Les acides gras oméga-3 sont une famille d'acides gras polyinsaturés essentiels à une bonne santé. La recherche scientifique récente confirme bon nombre de leurs bienfaits. De nombreuses autres études ont révélé que les acides gras oméga-3 favorisent une santé optimale et peuvent contribuer à la prévention des maladies du cœur et d'autres maladies chroniques.<sup>1,2</sup>

Les acides gras oméga-3 sont présents sous trois formes principales, soit l'acide alpha-linolénique (ALN) à chaîne courte et les acides eicosapentaénoïque (AEP) et docosahexaénoïque (ADH) à chaîne longue. Une étude récente indique que des apports plus élevés en acides gras oméga-3 AEP et ADH à chaîne longue jouent un rôle particulièrement important pour le maintien d'une bonne santé.<sup>1-5</sup>



## RECOMMANDATIONS ACTUELLES EN OMÉGA-3 AEP ET ADH

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande un apport quotidien de 250 mg à 2000 mg en acides gras oméga-3 à chaîne longue, soit l'AEP et l'ADH combinés, chez les femmes et les hommes adultes.<sup>8</sup> Pour les femmes enceintes ou qui allaitent, l'OMS recommande un apport quotidien minimal de 300 mg d'AEP et ADH, comprenant au moins 200 mg d'ADH, pour favoriser la santé optimale de la mère et du bébé.

Le Guide alimentaire canadien, les Diététistes du Canada et l'American Heart Association recommandent deux portions de poisson gras par semaine, ce qui représente un apport quotidien

d'environ 500 mg d'AEP et ADH chez des adultes en santé.<sup>9-11</sup> L'American Heart Association recommande des apports plus élevés en AEP et ADH chez les adultes souffrant de maladies coronariennes ou ayant un taux élevé de triglycérides dans le sang.<sup>11</sup>

### QUELS ALIMENTS RENFERMENT DES OMÉGA-3 AEP ET ADH ?

On retrouve l'AEP et l'ADH principalement dans les poissons gras tels que le saumon, le thon, l'espardon, le maquereau, la sardine et le hareng, ainsi



que dans les suppléments d'huile de poisson, les œufs liquides Omega Pro<sup>MC</sup>, les œufs enrichis et dans certains aliments enrichis d'AEP et d'AD. Les sources végétales courantes d'acides gras oméga-3 tels que le lin, les noix ainsi que les huiles de canola et de soya ne contiennent pas d'AEP ni d'ADH, seulement de l'ALN à chaîne courte.

### QUELS SONT LES BIENFAITS DES OMÉGA-3 AEP ET ADH ?

Un apport plus élevé en AEP et ADH a été associé à une amélioration globale de la santé.<sup>1-5</sup> Il a été démontré que l'augmentation de ces acides gras oméga-3 contribuait à l'amélioration du fonctionnement du cerveau et de la rétine (la partie centrale de l'œil). L'AEP et l'ADH jouent également un rôle important chez la femme pendant la grossesse et l'allaitement.<sup>8</sup> Ils sont également bénéfiques dans le traitement de diverses maladies chroniques, dont les maladies cardiovasculaires et inflammatoires et les troubles neurologiques. Des études indiquent même que l'AEP et l'ADH joueraient un rôle protecteur contre certains types de cancer, notamment les cancers de la prostate et du sein.<sup>1</sup>

### GROSSESSE

Il est couramment accepté que les acides gras oméga-3, l'ADH en particulier, sont essentiels au développement du cerveau, des nerfs et de l'acuité visuelle du nouveau-né. Une étude révèle l'importance que les femmes enceintes reçoivent un apport suffisant d'ADH avant et pendant la grossesse et pendant l'allaitement afin de favoriser le développement optimal du fœtus et du jeune enfant.<sup>8, 10, 12</sup> La consommation d'œufs enrichis d'ADH pendant la grossesse a démontré une augmentation importante de l'apport en ADH et des apports plus élevés ont été corrélés de façon positive avec le poids de la naissance.<sup>13</sup> Les chercheurs ont constaté que les femmes qui consommaient beaucoup d'ADH pendant l'allaitement généraient également de plus grandes quantités d'ADH dans le lait maternel.<sup>14</sup> Des études auprès de nouveau-nés ayant reçu un substitut de lait maternel non enrichi d'ADH, comparativement à des nouveau-nés ayant reçu un substitut enrichi d'ADH, ont démontré qu'un apport précoce en ADH constituait un facteur important pour un meilleur rendement de l'indice de développement mental.<sup>14-16</sup>

### MALADIES DU CŒUR

Une étude exhaustive révèle qu'une consommation accrue d'AEP et d'ADH offre une excellente protection contre les maladies cardiovasculaires et réduit le risque de mourir d'un infarctus.<sup>8, 10, 11, 17</sup> Les données de l'étude Multiple Risk Factor Intervention Trial indiquent que l'augmentation de l'apport

Il est couramment accepté que les acides gras oméga-3, l'ADH en particulier, sont essentiels au développement du cerveau, des nerfs et de l'acuité visuelle du nouveau-né.

quotidien en AEP et ADH jusqu'à environ 650 à 700 mg au cours de plusieurs années est associée à la réduction à la fois du taux de mortalité lié aux maladies cardiovasculaires et du taux de mortalité en général.<sup>18</sup> L'American Heart Association recommande un apport quotidien de 1 000 mg d'AEP et d'ADH pour les personnes souffrant de maladies cardiovasculaires.<sup>11</sup>

Des chercheurs de l'Université de Guelph ont démontré que, sur une période de trois semaines, la consommation d'un œuf liquide enrichi de 125 mg d'AEP et de 125 mg d'ADH (teneurs comparables à celles dans les œufs liquides Omega Pro<sup>MC</sup> produit d'œufs liquides) a abaissé les taux de triglycérides sanguins jusqu'à 32 %, ainsi que la tension artérielle sans affecter négativement le cholestérol sanguin.<sup>19</sup> L'hypertension artérielle et des niveaux élevés de triglycérides sanguins sont tous deux considérés comme des facteurs prédisposant aux maladies du cœur et aux accidents cérébrovasculaires.

### SANTÉ MENTALE

L'ADH est l'acide gras le plus présent dans la matière grise du cerveau, d'où son importance au bon développement des fonctions cérébrales. Des études indiquent que la consommation quotidienne accrue d'oméga-3, particulièrement d'ADH, peut avoir un effet protecteur contre la maladie d'Alzheimer et d'autres formes de maladies neurodégénératives, de déclin cognitif et de troubles mentaux.<sup>4, 20</sup> Des études ont révélé que des personnes atteintes d'Alzheimer ou d'autres formes de maladies neurodégénératives présentaient toutes des niveaux plus faibles d'ADH dans leur sang comparativement à des personnes âgées dont les fonctions mentales étaient normales. Des études révèlent également que des apports plus élevés en oméga-3, AEP et ADH, peuvent contribuer à réduire les symptômes de la dépression chez les adultes et le trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention (THDA) chez les enfants.<sup>20-24</sup>

### MALADIES INFLAMMATOIRES

De nombreuses études ont révélé qu'un apport accru en AEP et ADH avait contribué à l'amélioration des symptômes chez les patients atteints de maladies inflammatoires comme l'arthrite, le psoriasis, l'asthme, la gingivite, la colite ulcéreuse et la maladie de Crohn.<sup>24-26</sup> Dans certains cas, des suppléments en oméga-3 ont permis de réduire les posologies de médicaments anti-inflammatoires. Règle générale, des apports importants en oméga-3 sont nécessaires pour des améliorations relativement modestes. Les chercheurs continuent d'examiner l'utilité potentielle des oméga-3 dans la réduction des posologies des médicaments anti-inflammatoires.



## UN ŒUF NATUROEUF<sup>MC</sup> OMEGA 3 À VOTRE SANTÉ!



### NATUROEUF<sup>MC</sup> OMEGA PRO<sup>MC</sup>

- Source d'acides gras oméga-3
- 125 mg d'oméga-3 ADH et 125 mg d'oméga-3 AEP polyinsaturés par portion de 63 g
- 1 mg de lutéine par portion de 63 g



CECI N'EST PAS QU'UN ŒUF. C'EST NATUROEUF.<sup>MC</sup>

\* UNE SAINIE ALIMENTATION, À FAIBLE TENEUR EN GRAISSES SATURÉES ET TRANS PEUT RÉDUIRE LE RISQUE DE MALADIES DE CŒUR. LES ŒUFS ŒUFS-À-TOUT<sup>MC</sup> OMEGA 3 ONT UNE FAIBLE TENEUR EN GRAISSES SATURÉES ET TRANS. >