



DHA:

*Un choix
judicieux
pour votre
enfant.*



Acides gras oméga 3 - Importants à toutes les étapes de l'enfance.

Importance avant la naissance

Les nombreuses études portant sur les acides gras oméga 3, en particulier l'acide docosahexanoïque (DHA) et l'acide eicosapentanoïque (EPA), ont démontré leurs avantages pour les femmes enceintes et leurs futurs bébés. Le DHA est l'acide gras qui favorise le développement des yeux et du cerveau. Il représente 20 % des matières grasses du cerveau et jusqu'à 60 % des matières grasses dans les yeux¹. La mère et le fœtus exigent tous deux des quantités importantes d'acides gras essentiels pendant la grossesse, en particulier pendant le dernier trimestre². Des preuves indiquent ce qui suit :

- les mères qui consomment du poisson offrent à leurs bébés une meilleure possibilité de développement du cerveau;
- les bébés des mères qui consomment plus de DHA ont de meilleures structures de sommeil; le sommeil est très important pour le développement des nourrissons;
- une teneur plus forte en acides gras oméga 3 permet une période de gestation prolongée et un poids de naissance plus élevé;
- un apport plus élevé en acides gras oméga 3 se traduit par une réduction des déficiences de la vision².

Importance pendant la période de développement des nourrissons

Le besoin d'acides gras oméga 3 ne disparaît pas à la naissance. Bien que 70 % du développement du cerveau ait lieu pendant l'étape foetale, le cerveau continue de se développer jusqu'à l'âge de six ans³. On croit qu'une carence en DHA chez les enfants mène à des troubles du comportement et de l'humeur.

Carence chez les enfants

Tout comme leurs parents, les enfants nord-américains n'intègrent pas suffisamment d'acides gras oméga 3 dans leur régime alimentaire en raison d'une faible consommation de poissons gras. Le Dr Alan Greene, un pédiatre américain, déclare que « la plupart des enfants américains n'obtiennent pas la quantité de DHA dont ils ont besoin. Un enfant normal de trois ans a besoin d'environ 150 mg de DHA par jour, mais il n'en consomme que 19 mg en moyenne, soit une petite fraction de ce dont il a besoin pour optimiser la croissance de son cerveau »⁴.

Importance pour le développement du cerveau et l'apprentissage

Pour citer une étude menée en Inde, un apport complémentaire en DHA est important non seulement pendant la période prénatale, mais aussi pendant la période préscolaire qui suit la naissance : « Les études de suivi ont indiqué que les nourrissons des mères qui ont consommé des compléments de DHA et d'EPA affichaient des résultats élevés en matière de traitement mental, un développement psychomoteur accru, une coordination oculo-manuelle rehaussée et une meilleure acuité visuelle stéréoscopique. La consommation de DHA et d'EPA pendant les années préscolaires peut également avoir un rôle bénéfique dans la prévention du trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention (THADA) et dans l'amélioration de la capacité d'apprentissage et du rendement scolaire »⁴.

Une étude menée au Royaume-Uni auprès d'enfants âgés de 20 mois à 3 ans a souligné des améliorations spectaculaires des aptitudes d'apprentissage, du quotient intellectuel et du vocabulaire. Selon un des principaux enquêteurs de l'étude, « le rendement

de près de 60 % des enfants participants s'est accru spectaculairement. Nous avons observé des enfants dont les aptitudes d'apprentissage sont passées d'un niveau inférieur de 6 mois à leur âge chronologique à un niveau tout à fait normal en seulement 3 mois »⁵.

Importance pour le comportement

Une étude menée en 2007 a conclu qu'un apport complémentaire de quantités importantes de DHA et d'EPA peut réduire les problèmes de comportement associés au THADA, le problème neurologique le plus courant chez les enfants⁶.

Des études indiquent que l'huile de poisson, qui contient du DHA et de l'EPA, peut être préférable aux sources végétales comme l'huile de lin pour accroître le taux sanguin d'acides gras oméga 3 chez les adultes souffrant du THADA⁷.

Importance pour le développement des yeux

Selon une étude américaine, les nourrissons allaités au biberon qui bénéficient d'un apport complémentaire en DHA indiquent un développement des yeux égal à celui des enfants allaités au sein en termes d'acuité visuelle et d'habileté oculo-motrice⁸.

Importance pour les problèmes inflammatoires

Des essais cliniques ont indiqué que les avantages anti-inflammatoires du DHA et de l'EPA semblent prometteurs pour le traitement de maladies telles que l'asthme, le psoriasis et les troubles intestinaux inflammatoires⁹.

Comment pouvez-vous vérifier la sécurité de votre source de poisson?

Bien qu'un régime alimentaire riche en poisson soit très important pour les femmes enceintes, les nourrissons et les enfants, une des principales préoccupations au sujet de cette riche source d'acides gras oméga 3 est le potentiel de contamination. En raison de la pollution des océans, les poissons contiennent souvent des quantités dangereuses de polluants tels que des métaux lourds, des dioxines, des furanes et du mercure. Aujourd'hui, le débat porte sur le sujet suivant : est-ce qu'un régime alimentaire riche en poisson est utile ou nocif pour le consommateur?

Un moyen sûr de consommer des quantités élevées d'acides gras oméga 3 tels que le DHA est l'utilisation d'un complément d'huile de poisson. Les compléments d'huile de poisson font l'objet d'une distillation moléculaire pour enlever les contaminants nocifs, tout en vous permettant d'obtenir une quantité plus concentrée de DHA et d'EPA. On procède ensuite à des épreuves de contrôle de la qualité pour veiller à ce que l'huile corresponde aux normes de sécurité établies par des organismes internationaux. Recherchez un complément d'huile de poisson dont la sécurité, la fraîcheur et la puissance ont été confirmées par le programme IFOS (International Fish Oil Standards), qui est administré par l'Université de Guelph. On peut visiter le site Web du programme à www.ifosprogram.com et constater que de nombreux fabricants importants ont soumis volontairement leurs huiles à des analyses qui vont bien au-delà des normes prescrites par le gouvernement.

Veiller à la sécurité et à la qualité de l'huile de poisson



Le programme IFOS se préoccupe de la qualité des produits à base d'acides gras oméga 3 et du respect des normes internationales établies par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et le Council for Responsible Nutrition (CRN) en matière de pureté et de concentration.

Étant donné les préoccupations croissantes au sujet de la contamination et les données cliniques récentes qui indiquent des effets négatifs du mercure et des BPC provenant de sources marines comestibles, le programme IFOS continue d'accroître sa popularité et d'être une source précieuse de validation par une tierce partie. Les consommateurs sont de plus en plus sensibles aux nombreux bienfaits cliniquement établis des acides gras oméga 3 pour la santé, mais ils sont également concernés par les problèmes de contamination. Le programme IFOS propose au secteur des compléments d'acides gras oméga 3 un moyen convenable de mettre en évidence des sources de produits dignes de foi.

★★★★★ Five-Star Rating Program

Étoile n° 1 - Le produit réussit toutes les épreuves des diverses catégories de l'OMS et du CRN.

Étoile n° 2 - Les essais indiquent que le produit affiche une teneur combinée minimale de 60 % d'EPA et de DHA.

Étoile n° 3 - Le produit affiche un niveau d'oxydation inférieur à 75 % de la norme du CRN.

Étoile n° 4 - Le produit affiche un niveau de BPC inférieur à 50 % de la norme du CRN.

Étoile n° 5 - Le produit affiche des niveaux de dioxines et de furanes inférieurs à 50 % de la norme de l'OMS.

5 étoiles — Lot de produit exceptionnel.

4 étoiles — Très bon lot de produit.

3 étoiles — Bon lot de produit.

2 étoiles — Lot de produit moyen.

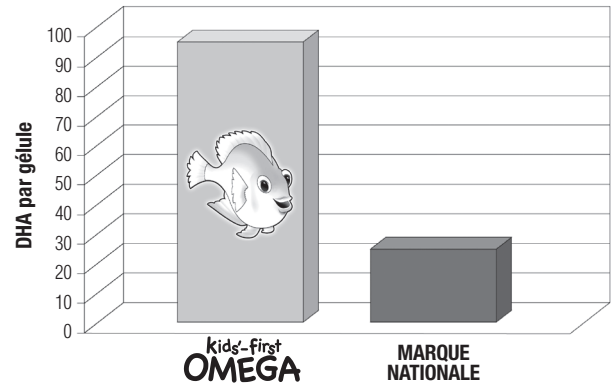
1 étoile — Lot de produit médiocre.

www.ifosprogram.com

Les produits Health First® sont offerts exclusivement par

Puissante source de DHA

Le complément Kids'-First Omega contient 100 mg de DHA par gélule, comparativement aux gélules de la marque nationale qui en contiennent seulement 31 mg. Kids'-First offre une solution pratique et économique.



Kids'-First Omega

Un moyen amusant et sécuritaire de donner du DHA aux enfants.

Contient 100 mg de DHA et 25 mg d'EPA par gélule.

Gélules à croquer aromatisées à l'orange.

Arôme et édulcorant naturels.

Produit analysé de manière indépendante par le programme IFOS qui a reçu une cote de 5 étoiles sur 5 pour la sécurité, la fraîcheur et la puissance (pour visualiser les résultats d'analyse, visitez le site Web www.ifosprogram.com).

Produit analysé et approuvé pour correspondre au goût des enfants!

Produit enregistré auprès de la Direction des produits de santé naturels (DSPN).



REFERENCES

- Anderson GJ, Connor WE, Corliss JD. "Docosahexaenoic acid is the preferred dietary n-3 fatty acid for the development of the brain and retina." Department of Medicine, Oregon Health Sciences University, Portland 97201. *Pediatr Res.* 1990 Jan;27(1):89-97.
- Vanderhaeghe, Lorna R., Karlene Karst. "Healthy Fats for Life: Preventing and Treating Common Health Problems with Essential Fatty Acids." John Wiley & Sons Canada Ltd. P. 73-74.
- Singh M., "Essential fatty acids, DHA and human brain." Child Care and Dental Health Center, Arun Vihar, Noida, UP, India. meharbars.singh@gsk.com. *Indian J Pediatr.* 2005 Mar;72(3):239-42.
- Hill A. "Fish oil diet feeds brains of toddlers: study shows omega-3 improves pre-school learning skills." *The Observer UK.* July 17, 2005. http://observer.guardian.co.uk/uk_news/story/0,,1530193,00.html
- Sorgi PJ, Hollowell EM, Hutchins HL, Sears B. "Effects of an open-label pilot study with high-dose EPA/DHA concentrates on plasma phospholipids and behavior in children with attention deficit hyperactivity disorder." *Hallowell Center, Sudbury, MA 01776, USA.* psorgi@aol.com. *Nutr J.* 2007 Jul 13;6:16.
- Young GS, Conquer JA, Thomas R. "Effect of randomized supplementation with high dose olive, flax or fish oil on serum phospholipid fatty acid levels in adults with attention deficit hyperactivity disorder." *Human Biology and Nutritional Sciences, University of Guelph, Guelph, Ontario N1G 5B6, Canada.* *Reprod Nutr Dev.* 2005 Sep-Oct;45(5):549-58.
- Birch EE, Garfield S, Castañeda Y, Hughbanks-Wheaton D, Uayy R, Hoffman D. "Visual acuity and cognitive outcomes at 4 years of age in a double-blind, randomized trial of long-chain polyunsaturated fatty acid-supplemented infant formula." *Retina Foundation of the Southwest, Dallas, TX 75231, USA.* ebirch@retinafoundation.org - ebirch@retinafoundation.org - *Early Hum Dev.* 2007 May;83(5):279-84. *Epub* 2007 Jan 18
- Mori TA, Beilin LJ. "Omega-3 fatty acids and inflammation." *School of Medicine and Pharmacology—Royal Perth Hospital Unit, The University of Western Australia, Medical Research Foundation Building, Perth, Western Australia 6047, Australia.* tmori@cyllene.uwa.edu.au. *Curr Atheroscler Rep.* 2004 Nov;6(6):461-7.