

Anti-aging: les lipides oméga-3 exercent un effet rajeunissant

EPA: les cosmétiques de l'intérieur

Le rayonnement UVB solaire laisse parfois notre peau rouge, gonflée ou couverte de cloques. Ce sont là des signes d'alerte évidents. En effet, la majorité des mélanomes sont provoqués par les UVB. Le contact intense avec des UVA accélère le vieillissement de la peau, un phénomène appelé le photovieilissement. Un détail que ne manque pas d'importance: les UVA s'attaquent de préférence à la longueur des télomères, ce qui fait dépérir les cellules cutanées.

Les produits solaires actuels contiennent heureusement un filtre contre les UVA et les UVB. Saviez-vous que l'acide gras oméga-3 EPA soutient votre crème solaire de l'intérieur? L'EPA atténue la rougeur et le gonflement de la peau provoqués par les rayons UVB et entretient de l'intérieur la santé des cellules cutanées. Les utilisateurs d'huile de poisson supportent des doses largement supérieures de rayonnement UV avant que n'apparaissent des rougeurs, le gonflement de la peau et les cloques.

L'EPA exerce en outre un effet rajeunissant et cosmétique sur la peau mature. Après son ingestion, une partie importante de cet acide gras oméga-3 se déplace vers les couches cutanées plus profondes où il va stimuler la production de collagène. L'EPA active en outre la synthèse de l'élastine au niveau de la transition entre le derme et l'épiderme. Le collagène assure la fermeté de la peau, l'élastine contribue à sa souplesse.

Un remède naturel contre les bouffées de chaleur lors de la ménopause

Les huiles de poisson riches en EPA contribuent d'une autre façon encore

à une meilleure qualité de vie à l'âge mur, en particulier lors du retour d'âge chez la femme.

La ménopause naturelle et spontanée apparaît en moyenne autour de 51 ans. Les bouffées de chaleur sont parmi les symptômes les plus connus mais aussi les plus fréquents: deux femmes sur trois les ressentent. Il s'agit d'une sensation soudaine de chaleur intense qui remonte vers la tête, le visage et la poitrine. Elles sont la conséquence d'une modification du contrôle de la température corporelle suite à des oscillations hormonales. La ménopause s'accompagne aussi de phénomènes psychiques comme des angoisses, une dépression, des difficultés de concentration, des réactions exagérées à de petits désagréments, une irritation facile, des oublis et des sautes d'humeur.

Une étude canadienne publiée l'an dernier montre que des femmes qui souffrent de bouffées de chaleur bénéficient d'un supplément d'1 g d'EPA par jour. L'étude concernait des femmes entre 40 et 55 ans, confrontées à des problèmes psychiques modérés à sévères et à des bouffées de chaleur. Elles ont été réparties en deux groupes et recevaient soit de l'EPA soit un produit inactif pendant 8 semaines. Il est apparu que le nombre de bouffées de chaleur dans le groupe sous EPA avait baissé significativement par rapport au groupe qui recevait le placebo. Leurs sentiments dépressifs s'amélioraient également.

L'impact sur l'équilibre émotionnel n'était nullement inattendu. En effet, il est prouvé de longue date que les huiles de poisson riches en EPA, à la dose d'1 g d'EPA par jour, étaient très favorables pour l'humeur de personnes atteintes de dépression majeure.



L'OMÉGA-3
SUPERCRIQUE LE PLUS
CONCENTRÉ, À 90%,
À DOUBLE AVANTAGE



Soutien de base de la circulation,
bon cholestérol et bon équilibre
émotionnel
CNK: 2453-108

CONCENTRÉ À 90% D'EPA
SUPPLÉMENT OMÉGA-3

PROUVÉ SCIENTIFIQUEMENT



PLUSEPA® soutient votre équilibre
émotionnel
CNK: 2119-535

Disponible chez votre pharmacien

 MINAMI NUTRITION