

7021 – Les Faits sur l’Huile de Poisson

Sources d’Huile de Poisson:

- ✓ Saumon
- ✓ Anchois
- ✓ Hareng, alose, sardine, ou menhaden
- ✓ Éperlan
- ✓ Maquereau, thon ou bonite
- ✓ Lançon



L’Huile de poisson peut être prise en:

- ✓ Gummies ou comprimés à croquer
- ✓ Caplets
- ✓ Capsules
- ✓ Bandes
- ✓ Pastilles
- ✓ Poudres ou liquides dont les doses sont mesurés en gouttes, en cuillère à thé ou à table
- ✓ Ceci n’inclus pas les formes alimentaires posologiques tels que les barres, gommages à mâcher ou les boissons

Conditions d’entreposage: Réfrigérer après ouverture. Ceci vaut pour tous les produits, sauf ceux en capsules.

Avantages et utilisations de l’Huile de poisson:

- Source d’acides gras Oméga-3 (AEP and ADH) qui contribue à maintenir une bonne santé globale et cardiovasculaire.
- Peut aider à soutenir la santé cognitive et/ou le fonctionnement du cerveau.
- Contribue à soutenir le développement du cerveau, des yeux et des nerfs chez les enfants et adolescents.
- Contribue à maintenir/soutenir la santé cardiovasculaire.
- En conjonction avec la thérapie conventionnelle, elle contribue à réduire la douleur de l’arthrite rhumatoïde chez les adultes.
- Contribue à réduire les taux de triglycérides/triacylglycérols.

Combien d’Huile de Poisson avez-vous de Besoin?

Information de la posologie pour AEP + ADH dans l’huile de poisson, présenté comme posologie quotidienne		
Groupe d’Âge	AEP + ADH (mg/jour)	
	Minimum	Maximum
Enfants 1-8 ans	100 mg	1,500 mg
Adolescents 9-13 ans 14-18 ans	100 mg 100 mg	2,000 mg 2,500 mg
Adultes 19+	100 mg	3,000 mg

(Source: Santé Canada, 2008)