



Le guide complet

Comprendre
les oméga 3 et
faire le bon choix

 **byogenie**
PROJET

Qui sommes **NOUS ?**

byogenie

PROJET

Fondé en 2017 par M. Nicolas Bles, docteur en pharmacie, Byogenie Projet se compose d'une équipe de trois collaborateurs passionnés et dévoués à offrir des solutions naturelles pour améliorer votre bien-être.

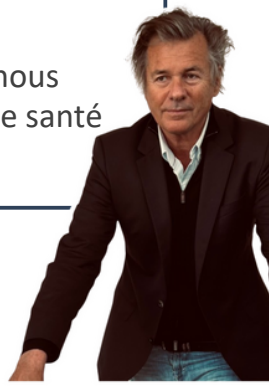
Pourquoi nous choisir ?

Nous sélectionnons rigoureusement nos ingrédients pour garantir des produits de haute qualité, efficaces et sûrs. Nos prix éthiques reflètent notre engagement envers l'accessibilité, et nous mettons un point d'honneur à vous offrir un service réactif, avec des commandes expédiées sous 48h.

Où trouver nos produits ?

Nos produits sont disponibles directement en ligne, par téléphone ou par courrier. Vous pouvez également les retrouver dans quelques pharmacies partenaires. Que ce soit pour renforcer votre immunité, soutenir votre vitalité ou accompagner votre bien-être au quotidien, nos produits sont conçus pour répondre à vos besoins, avec une approche personnalisée.

Faites confiance à plus de 20 000 clients qui nous accompagnent déjà dans cette aventure vers une santé naturelle et durable !



Les oméga 3

C'est quoi ?

Les oméga-3 sont des acides gras essentiels, ce qui signifie que notre corps ne peut pas les produire seul : nous devons les obtenir par l'alimentation ou la complémentation. Parmi eux, deux formes jouent un rôle clé pour notre santé : l'EPA (acide eicosapentaénoïque) et le DHA (acide docosahexaénoïque).

Les oméga-3, et en particulier l'EPA (acide eicosapentaénoïque) et le DHA (acide docosahexaénoïque), sont reconnus pour leurs multiples bienfaits sur la santé.

Toutefois, toutes les sources d'oméga-3 ne se valent pas.

La qualité, la biodisponibilité, ainsi que le taux de DHA et EPA et leur capacité à produire **des résolvines*** peuvent varier considérablement d'un produit à l'autre.

Ce guide vous aide à comprendre les différences et à faire les meilleurs choix.

Les résolvines* c'est quoi ?



Les **résolvines** sont les molécules essentiels produites à partir des oméga 3. Elles aident le corps à calmer l'inflammation et à la résoudre naturellement, protégeant ainsi la santé sur le long terme.

Comprendre les différences entre EPA et DHA

Structure chimique et fonctions

- EPA (C20:5) : Contient 20 atomes de carbone et 5 doubles liaisons.
 - Rôle principal : élaboration de résolvines E pour réduire l'inflammation aiguë.

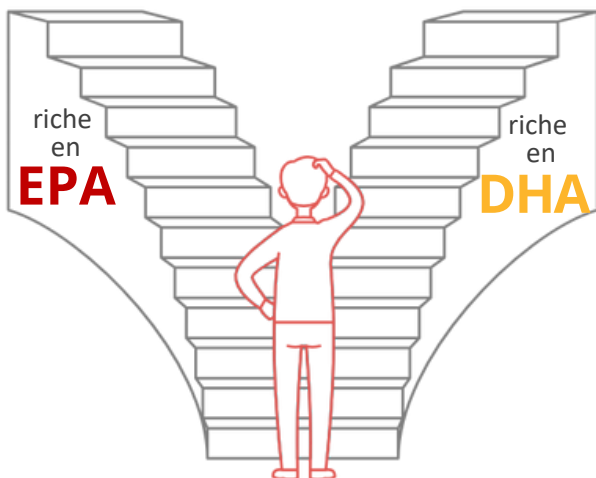
Utiles dans : *inflammation systémique, santé cardiovasculaire.*

- DHA (C22:6) : Possède 22 atomes de carbone et 6 doubles liaisons.
 - Rôle principal : production de résolvines D, protectines et maresines pour réparer les tissus et protéger le cerveau.

Utiles dans : *santé cognitive, neuroprotection, inflammation chronique.*

Quel acide gras oméga-3 recommander pour des bénéfices spécifiques ?

Idéal en cas d'inflammations aiguës et pour la santé cardiovasculaire



Idéal pour la santé cognitive, la protection neurologique et les inflammations chroniques.

Différences entre les résolvines issues de l'EPA et du DHA

Les **résolvines** sont des médiateurs bioactifs dérivés de l'EPA et du DHA. Elles jouent un rôle essentiel dans la **résolution de l'inflammation** en :

- **Stimulant l'arrêt de l'inflammation** tout en préservant les défenses immunitaires.
- Favorisant la **réparation des tissus**.
- Réduisant les effets **chroniques de l'inflammation**, comme les douleurs ou les dégradations tissulaires.

Différences entre les résolvines issues de l'EPA et du DHA :

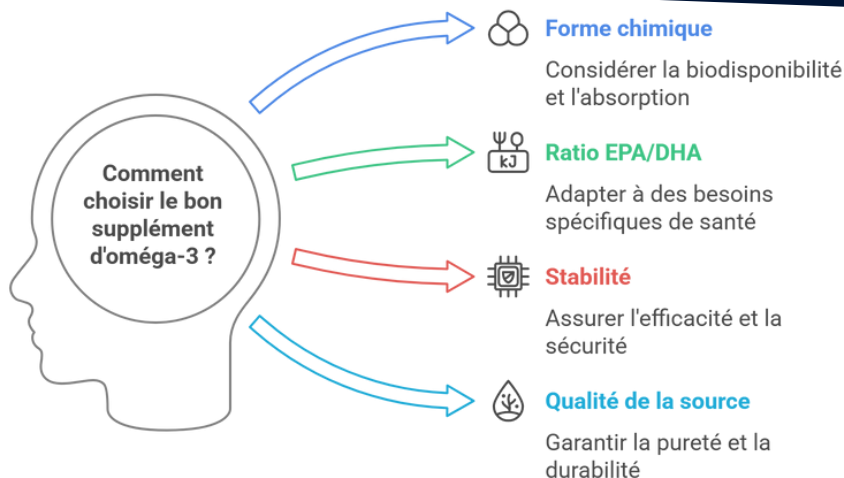
- **Résolvines E (EPA)** : Rapidement efficaces sur les inflammations aiguës.
- **Résolvines D (DHA)** : Favorisent la régénération tissulaire et la neuroprotection.



À noter : Un bon produit oméga-3 doit permettre une conversion optimale en résolvines pour maximiser ses effets.

Comprendre pourquoi la quantité ne fait pas tout

La dose totale d'oméga-3 n'est pas toujours un gage de qualité ou d'efficacité.



Facteurs influençant l'efficacité

➤ Forme chimique :

- **Phospholipides (PL)** : Absorption supérieure, aucun relent de poisson, peut être pris en dehors des repas. Naturellement protégés de l'oxydation.
- **Triglycérides naturels (TG)** : Bonne biodisponibilité, proches de la forme présente dans les poissons, moins digestibles doivent être pris au milieu des repas
- **Esters éthyliques (EE)** : Moins biodisponibles sans prise avec un repas gras. Nécessite l'ajout d'un anti-oxydant.

Ratio EPA/DHA :

- **EPA dominant** : Idéal pour l'inflammation aiguë et cardiovasculaire.
- **DHA dominant** : Recommandé pour la neuroprotection et les inflammations chroniques.

➤ Stabilité :

- Les huiles mal protégées peuvent s'oxyder, diminuant leur efficacité et pouvant être nocives.

➤ Qualité de la source :

- Des sources propres et durables (krill, œufs de harengs) garantissent une meilleure qualité et moins de contaminants.

Comprendre pourquoi certains produits sont bon marché et d'autres chers

Produits bon marché (fortement dosés mais à bas prix) :

- **Origine** : Huiles de poisson standards, souvent issues de poissons en fin de chaîne alimentaire.
- **Forme chimique** : Souvent des esters éthyliques ou triglycérides reconstitués.
- **Purification** : Minimaliste, avec un risque accru de contaminants.
- **Absence de protection** : Peu ou pas enrichis en antioxydants naturels.

Produits haut de gamme (moins dosés mais efficaces) :

- **Origine** : Krill, œufs de harengs, huiles algales.
- **Forme chimique** : Phospholipides ou triglycérides naturels pour une absorption optimale.
- **Purification** : Procédés avancés (distillation moléculaire, chromatographie).
- **Protection** : Antioxydants naturels pour prévenir l'oxydation.

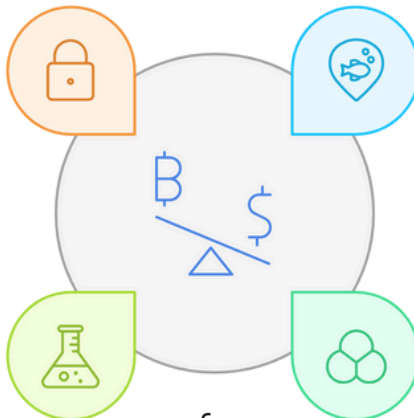
Facteurs influençant le coût des produits

Protection contre l'oxydation

La protection contre l'oxydation prolonge la durée de conservation et la qualité.

Méthodes de purification

Les méthodes de purification déterminent la pureté et la qualité.



Origine

L'origine des matières premières influence la disponibilité et le coût.

Forme chimique

La forme chimique affecte l'absorption et l'efficacité.

Comprendre la stabilité unique des Oméga-3 issus d'Œufs de Harengs

(AGPI marins)

Les oméga-3 issus d'œufs de harengs sont réputés pour leur stabilité exceptionnelle. Pourquoi ?

Composition unique

➤ Phospholipides naturels :

- Présents dans les œufs de harengs, ils protègent **naturellement les oméga-3 contre l'oxydation.**
- Intégration directe dans les membranes cellulaires, **augmentant la biodisponibilité.**

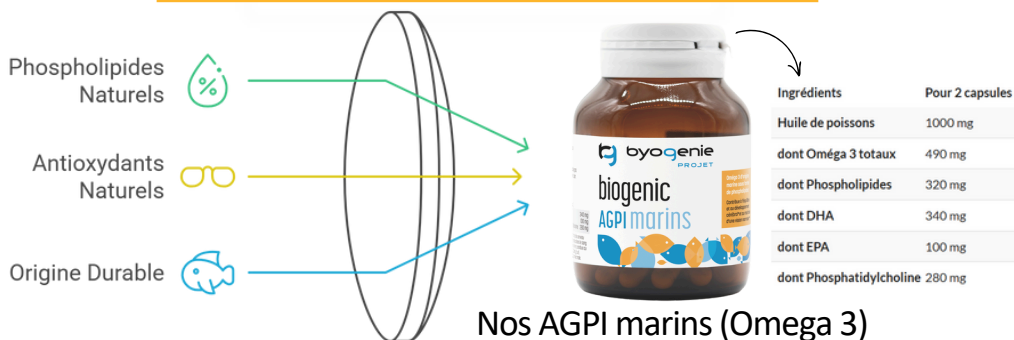
➤ Antioxydants naturels :

- Les œufs sont naturellement **riches en nutriments** qui préviennent l'oxydation.

➤ Origine durable :

- Les œufs de harengs étant en début de chaîne alimentaire, **ils sont moins contaminés par les métaux lourds et les PCB.**


Avantages uniques des Œufs de Hareng



Nos AGPI marins (Omega 3)



Bénéfices :

- Meilleure stabilité à long terme.
- Absence de goût rance, même après stockage prolongé.
- Origine : eaux cristallines norvégiennes. 

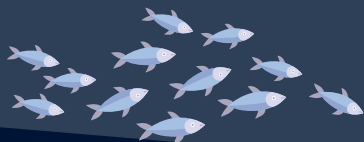
Comprendre les questions à se poser pour choisir le meilleur complément Oméga 3

Les questions

1

Quelle est l'origine des oméga-3 ?

Privilégiez des sources durables et peu contaminées comme le krill ou les œufs de harengs.



2

Sous quelle forme chimique sont les oméga-3 ?

Les phospholipides et triglycérides naturels offrent une meilleure biodisponibilité.



3

Quels sont les contrôles qualité et la pureté du produit ?

Cherchez des certifications comme IFOS ou Friend of the Sea.

4

La dose et le ratio EPA/DHA sont-ils adaptés à vos besoins ?

Choisissez un produit en fonction de vos objectifs

5

Les oméga-3 sont-ils protégés de l'oxydation ?

La présence d'antioxydants naturels est cruciale.

Guide pour choisir les Omega 3

Dose et ratio

Conseille sur l'ajustement de la dose et du ratio en fonction des besoins de santé.

Durabilité de la source

Met l'accent sur le choix de sources d'Oméga-3 durables et peu contaminées.

Protection contre l'oxydation

Met en avant le rôle des antioxydants dans la préservation des suppléments.

Forme chimique

Souligne l'importance des formes naturelles pour une meilleure biodisponibilité.

Pureté et contrôle de la qualité

Se concentre sur la certification et l'assurance de la pureté du produit.

Conclusion

Comprendre comment faire le bon choix pour une meilleure santé

Investissement dans la Qualité

Investissez dans des compléments de haute qualité pour une meilleure santé et sécurité.

Formulation Optimale

Optez pour des formulations en phospholipides ou triglycérides pour une meilleure absorption.

Protection Antioxydante

Assurez-vous que les produits sont protégés contre l'oxydation par des antioxydants naturels.

Source Durable

Choisissez des produits provenant de sources durables pour assurer l'éthique et la pureté.



Pour maximiser les bienfaits des oméga-3, choisissez des produits :

- D'origine durable et pure (œufs de harengs, krill).
- Protégés contre l'oxydation par des antioxydants naturels.
- Formulés sous forme de phospholipides ou de triglycérides naturels pour une absorption optimale.



Investir dans des compléments de haute qualité, même à un prix plus élevé, garantit des résultats supérieurs et une meilleure sécurité pour votre santé. Faites le choix d'une santé durable avec des oméga-3 adaptés à vos besoins spécifiques !

Nos Oméga 3



Ingrédients	Pour 2 capsules
Huile de poissons	1000 mg
dont Oméga 3 totaux	490 mg
dont Phospholipides	320 mg
dont DHA	340 mg
dont EPA	100 mg
dont Phosphatidylcholine	280 mg

AGPI Marins

32€ pour 1 flacon
60€ pour 2 flacons
84€ pour 3 flacons

Description Produit

Nouvelle génération d'oméga 3 sous forme de phospholipides directement bioactifs à base d'œufs de harengs des eaux cristallines norvégiennes.

Oméga 3 riches en DHA et choline qui permettent une digestion facile et confortable.

Pilulier de 60 capsules.

2 capsules par jour de préférence au cours du repas.

[Acheter Maintenant](#)

Nos articles



Comment bien choisir ses Oméga 3 ?

Les oméga-3, et en particulier l'EPA et le DHA, sont des acides gras essentiels reconnus pour leurs multiples bienfaits sur la santé. Toutefois, toutes les sources d'oméga-3 ne se valent pas.



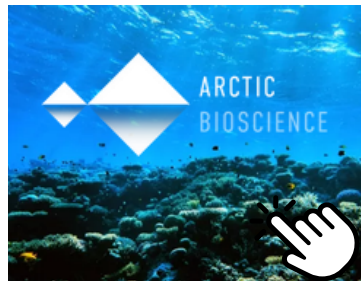
Oméga 3 sans mercure !

Pourquoi les Oméga-3 des œufs de Harengs sont plus sûrs : Une alternative sans mercure aux poissons gras



Quand et comment prendre les oméga 3

Découvrez les bienfaits des AGPI marins issus d'œufs de harengs. Nos conseils pour un dosage optimal d'oméga-3 pour l'inflammation, la santé cardiovasculaire, et les périodes de stress intense.



Focus sur Arctic Bioscience qui nous fournit les AGPI marins



Avis Byogenie

★ Trustpilot

6 janv. 2025



Cette expérience est bonne dans le sens...

Cette expérience est bonne dans le sens où j'ai pu contacter une personne très disponible très compétente qui a pu répondre à mes questions pour le produit que j'avais commandé. C'est le top car assez rare.



29 déc. 2024

Produits Top avec réception très rapide !

Commandes toujours conformes, très bons produits et délais de réception très courts.



16 déc. 2024

BYOGENIE, génie du complément

1er besoin ; suite à une opération lourde et sur les conseils de la chirurgienne ; très efficace!!
2ème besoin : un booster pour une reprise d'étude et là suite à un mail reçu, juste le sujet qui m'intéressait et surtout une plante très rarement proposée !! Seul BYOGENIE l'a fait!!

Avis 892 • Excellent



4,9 ⓘ

✓ ENTREPRISE VÉRIFIÉE

Nicolas

Fondateur de Byogenie Projet

Docteur en pharmacie

vous conseille

Florian

Directeur commercial

Sigmund

Responsable

des relations clients

vous écoute



pour votre lecture

byogenie
PROJET



Prendre contact avec Byogenie Projet

✉ Par mail : contact@byogenie.com

☎ Au téléphone : **0 806 079 029** Service gratuit
+ prix appel

🌐 Sur notre site : www.byogenie-projet.com