

EPO SAP

Acide gras oméga-6 basé sur la science et d'une pureté exceptionnelle

L'huile d'onagre (HO; *evening primrose oil* [EPO] en anglais), contient des acides gras essentiels ayant plusieurs effets bénéfiques dans le corps. L'HO est une source d'acide *gamma*-linoléique (AGL) qui, lorsque utilisée de façon topique, est éprouvé pour aider à la gestion de la dermatite atopique. L'HO contient aussi des précurseurs de la prostaglandine E₁ qui, lorsque déficitaires, peuvent contribuer à divers problèmes d'équilibre hormonaux féminins, dont les symptômes du SPM comme la dépression, l'irritabilité, les douleurs mammaires et la rétention des fluides. Une carence en prostaglandine E₁ peut aussi contribuer aux symptômes de la ménopause dont les bouffées de chaleur. L'HO inhibe également la synthèse du leucotriène, qui est un médiateur inflammatoire, et peut donc être utilisée pour réduire l'inflammation systémique dans l'organisme.

INGRÉDIENTS ACTIFS

Chaque gélule contient :

Huile d'onagre (*Oenothera biennis*) certifiée biologique 1000 mg

Contenant :

Acide *gamma*-linoléique (AGL) (9-10 %) *AGE 90-100 mg

Acide linoléique (AL) 680 mg

*Acide gras essentiel

Ce produit est sans OGM.

Autre ingrédient : Vitamine E naturelle (de tournesol) et extrait de feuille de romarin dans une gélule faite de gélatine bovine, glycérine, et eau purifiée.

Ne contient pas : Gluten, soja, blé, maïs, produits laitiers, levure, agents de conservation, arôme ou colorant artificiels, amidon, solvant, ou sucre. **Sans solvant.**

EPO SAP contient 90 gélules par bouteille.

POSOLOGIE

Adultes : Prendre 1 gélule après chaque repas ou tel qu'indiqué par votre praticien de soins de santé.

INDICATIONS

EPO SAP :

- Est efficace pour soulager les symptômes associés au syndrome prémenstruel et à la ménopause.
- Peut être utilisé de façon topique pour traiter la dermatite atopique chez les enfants et les adultes ainsi que pour la sensibilité des seins.
- Contient de l'acide *gamma*-linoléique, un acide gras essentiel qui peut être utilisé pour traiter des conditions de carence en AGE dont l'inflammation et la thrombose.
- Peut être une alternative appropriée aux huiles de poisson pour équilibrer la synthèse de la prostaglandine et l'inflammation systémique chez les patients ayant choisi un mode de vie végétarien ou végétalien.

PURETÉ, PROPRETÉ, ET STABILITÉ

Tous les ingrédients énumérés pour chaque lot d'EPO SAP ont été testés par un laboratoire externe pour l'identité, la puissance, et la pureté.



Panel-conseil scientifique (PCS) :
recherche nutraceutique ajoutée
pour atteindre une meilleure santé



351, Rue Joseph-Carrier, Vaudreuil-Dorion (Québec), J7V 5V5
Tél. 1 866 510 3123 • Téléc. 1 866 510 3130 • nfh.ca

QUE SONT LES ACIDES GRAS OMÉGA-6 ?

Les acides gras oméga-6 (n-6) sont des acides gras polyinsaturés et sont considérés comme des acides gras essentiels (AGE) parce qu'ils ne peuvent pas être synthétisés par les humains et doivent donc être obtenus de l'alimentation. Les acides gras n-6 incluent l'acide arachidonique (AA), trouvé exclusivement dans les produits animaux, et l'acide *gamma*-linoléique (GLA) et l'acide linoléique (AL), trouvés presque exclusivement dans les végétaux. Les sources végétales d'AGE n-6 incluent noix, graines, céréales, carthame, tournesol, sésame, maïs et graines de coton. En raison de la forte teneur en produits d'origine animale et en AA dans la diète occidentale moyenne, les déséquilibres en AGE sont courants. Un apport élevé en AA mène éventuellement à une formation inégale de la série de prostaglandines-2 (PG₂) et des hormones leucotriènes (LT; série-4) par la voie biochimique de la phospholipase A₂. Les PG₂ et les LT₄ sont proinflammatoires et ont été liés à l'inflammation chronique, l'arthrite, les maladies cardiovasculaires, l'asthme, les troubles de l'humeur, l'obésité et le cancer.

EN QUOI L'HUILE D'ONAGRE EST-ELLE UNE SOURCE SUPÉRIEURE DE n-6 ?

L'huile d'onagre (HO) est une huile végétale qui est une riche source d'AGE n-6. L'HO est unique, car elle est composée d'acide linoléique, de 7-10 % d'acide *gamma*-linoléique (AGL), et de vitamine E. L'AGL est considéré comme l'ingrédient actif de l'HO qui est responsable des bienfaits pour la santé. S'il n'est pas obtenu de l'alimentation, l'AGL est généralement dérivé de l'AL par l'enzyme limitante *delta*-6-désaturase, un processus positivement modulé par le zinc, le magnésium, la vitamine B₆, la vitamine B₃ et la vitamine E. L'AGL est ensuite métabolisé en ADGL, et finalement en métabolites anti-inflammatoires, dont la série prostaglandine-1 (PG₁). Les suppléments d'HO fournissent l'AGL directement à la voie biochimique, en contournant l'enzyme limitante *delta*-6-désaturase. Un équilibre et un métabolisme appropriés des AGE n-6 sont essentiels au maintien de la santé cellulaire et à une réponse inflammatoire équilibrée. En augmentant l'apport en HO, l'inflammation est réduite par les niveaux accrus de PG₁.

DERMATITE ATOPIQUE / Exéma

La dermatite atopique (DA) est une maladie inflammatoire chronique et prurigineuse. Un mauvais métabolisme des AGE n-6 menant à une domination relative des prostaglandines proinflammatoires (PG₂) a été rapportée comme un facteur important dans la pathogenèse de la DA^[1]. Les études sur la DA montrent des niveaux suffisants d'AL et des niveaux insuffisants d'AGL, d'ADGL, d'AA et d'acide docosapentaénoïque^[2]. Ceci suggère une conversion réduite de l'acide linoléique en AGL^[2] par la *delta*-6-désaturase. Les suppléments d'HO permet de surmonter la charge de *delta*-6-désaturase en fournissant l'AGL directement, accroissant la production de PGE₁.

- La prise quotidienne d'un supplément de 500 mg d'HO sur cinq mois a réduit les symptômes (étendue, intensité, démangeaisons et sécheresse) chez 96 % des sujets atteints de DA (seulement 32 % du groupe placebo ont montré une réduction)^[3].
- Des études à double insu démontrent que la prise d'un supplément de 500 mg d'HO a montré une augmentation des métabolites de l'AGL, et une réduction significative des symptômes de l'exéma^[4].

SPM

Le syndrome prémenstruel, un trouble fréquent chez les femmes en âge de procréer, est caractérisé par des symptômes émotionnels et physiques qui se produisent de façon cyclique pendant la phase lutéale du cycle menstruel. Les troubles peuvent se manifester avec une grande variété de symptômes, dont la dépression, la labilité de l'humeur, les douleurs abdominales, la sensibilité des seins, les maux de tête, et la fatigue. Un métabolisme altéré des prostaglandines mènerait à des niveaux physiopathologiques de PG₂ (dans le cerveau, les seins, le tractus gastro-intestinal, les reins, et l'appareil reproducteur), déclenchant de nombreux symptômes du SPM^[5]. L'HO aide à réguler les hormones et à améliorer les fonctions nerveuses, aidant ainsi à gérer les symptômes du SPM. La neuroinflammation provoquée par la prostaglandine inflammatoire et la production de cytokines peut mener à la dépression et à d'autres maladies neurodégénératives^[6]. Il a été démontré que l'HO est efficace comme traitement de la dépression et de l'irritabilité, des douleurs et de la sensibilité mammaires, et de la rétention d'eau associées au syndrome prémenstruel^[5,7].

- Les anti-inflammatoires non-stéroïdiens (AINS) sont couramment utilisés pour traiter les symptômes du SPM. Les AINS produisent un effet analgésique, et à dose élevée ils inhibent la production de prostaglandines inflammatoires. Les suppléments d'HO aident à équilibrer les prostaglandines par le biais d'une augmentation dans la série des anti-inflammatoires PG₁. Des études démontrent que 64 % des femmes souffrant de mastalgie peuvent présenter une réduction des symptômes après trois mois de prise de suppléments d'HO^[8].

- Les symptômes de la mastalgie peuvent varier de mineurs à débilissants, et être cycliques ou persistants. Des études cliniques utilisant 500 mg d'HO deux fois par jour montrent une réponse positive de 97 % dans les six mois chez les femmes souffrant de mastalgie persistante, et ceci peut être recommandé comme traitement de première ligne^[9].
- Des doses quotidiennes de 1200 UI de vitamine E, de 3000 mg d'HO, ou de vitamine E et d'HO en combinaison à ces mêmes doses, prises pendant six mois se sont avérées plus efficaces pour réduire la gravité de la mastalgie cyclique par rapport au placebo^[10].
- Des études ont comparé l'HO à des interventions pharmaceutiques (bromocriptine et danazol) pour le traitement de la mastalgie. Les résultats ont indiqué que l'HO est aussi efficace que la bromocriptine pour soulager la douleur (60 % des sujets), avec moins d'effets indésirables rapportés^[11].

MÉNOPAUSE

Les troubles vasomoteurs, dont le rougissement et la transpiration, sont les symptômes les plus caractéristiques et les plus visibles de la climactère, associés à une chute des concentrations d'oestrogène. Les recherches suggèrent que l'HO contribue à réduire l'apparition de bouffées de chaleur, car ses métabolites fournissent des concentrations élevées de prostaglandines qui réduisent l'affinité des ligands comme les oestrogènes et d'autres hormones pour leurs récepteurs^[12]. 440 mg d'HO avec des isoflavones et de la vitamine E a causé une réduction notable des symptômes de la ménopause dans les trois premiers mois du traitement^[13].

SANTÉ CARDIOVASCULAIRE ET THROMBOSE

La thrombose est l'agrégation de plaquettes et de fibrine formant un caillot de sang. Des études suggèrent que l'HO aurait une activité antitrombotique et antiplaquettaire chez les animaux et pourrait réduire la morbidité et la mortalité cardiovasculaires^[14]. Hormis les blessures directes aux vaisseaux sanguins, les gens à risque de thrombose sont ceux ayant une maladie cardiovasculaire ou du diabète. Des études humaines démontrent que 4 000 mg d'HO aide à normaliser le métabolisme lipidique et réduit les risques de thrombose^[15].

EFFETS SECONDAIRES ET INNOCUITÉ

L'HO est généralement bien tolérée et peu d'effets secondaires sont rapportés. De mineures plaintes gastro-intestinales incluant nausées, douleurs abdominales, selles accrues, diarrhée, et maux de tête ont été rapportés occasionnellement^[16]. La prudence est de mise en combinant des interventions antihypertensives, anticoagulantes, antiplaquettaires, ou incluant des AINS, des anticonvulsifs ou des neuroleptiques^[15]. Historiquement, l'HO est considérée comme contre-indiquée pour ceux ayant des convulsions ou souffrant d'épilepsie, et en cas de prise d'anticonvulsifs tels que la phénothiazine. Des études suggèrent que l'HO aurait des effets anticonvulsifs dû à des niveaux croissants de PG₁^[17].

RÉFÉRENCES

- Horrobin, D.F. « Essential fatty acid metabolism and its modification in atopic eczema. » *The American Journal of Clinical Nutrition*. Vol. 71, N° 1 Suppl (2007): 367S-372S.
- Manku, M.S., et autres. « Reduced levels of prostaglandins precursors in the blood of atopic patients: defective *delta*-6-deaturase function as a biochemical basis for atopy. » *Prostaglandins, Leukotrienes and Medicine*. Vol. 9, N° 6 (1982): 615-628.
- Senapati, S., S. Banerjee et D.N. Gangopadhyay. « Evening primrose oil is effective in atopic dermatitis: a randomized placebo-controlled trial. » *Indian Journal of Dermatology, Venereology and Leprology*. Vol. 74, N° 5 (2008): 447-452.
- Hederos, C.A. et A. Berg. « Epogram evening primrose oil treatment in atopic dermatitis and asthma. » *Archive of Disease in Childhood*. Vol. 75, N° 6 (1996): 494-497.
- Horrobin, D.F. « The role of essential fatty acids and prostaglandins in the premenstrual syndrome. » *The Journal of Reproductive Medicine*. Vol. 28, N° 7 (1983): 465-468.
- Layé S. « Polyunsaturated fatty acids, neuroinflammation and well being. » *Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids*. Vol. 82, N° 4-6 (2010): 295-303.
- Dickerson, L.M., P.J. Mazyck et M.H. Hunter. « Premenstrual syndrome. » *American Family Physician*. Vol. 67, N° 8 (2003): 1743-1752.
- Qureshi, S. et N. Sultan. « Topical nonsteroidal anti-inflammatory drugs versus oil of evening primrose in the treatment of mastalgia. » *The Surgeon*. Vol. 3, N° 1 (2005): 7-10.
- Cheung, K.L. « Management of cyclical mastalgia in oriental women: pioneer experience of using gamolenic acid (Efamast) in Asia. » *The Australian and New Zealand Journal of Surgery*. Vol. 69, N° 7 (1999): 492-494.
- Pruthi, S., et autres. « Vitamin E and evening primrose oil for management of cyclical mastalgia: a randomized pilot study. » *Alternative Medicine Review*. Vol. 15, N° 1 (2010): 59-67.
- Gately, C.A., et autres. « Drugs treatments for mastalgia: 17 years experience in the Cardiff mastalgia clinic. » *Journal of the Royal Society of Medicine*. Vol. 85, N° 1 (1992): 12-15.
- Chenoy, R., et autres. « Effect of oral gamolenic acid from evening primrose oil on menopausal flushing. » *BMJ*. Vol. 308, N° 6927 (1994): 501-503.
- Cancelo Hidalgo, et al; Isona Study Group. « Effect of a compound containing isoflavones, primrose oil and vitamin E in two different doses on climacteric symptoms. » *Journal of Obstetrics and Gynaecology*. Vol. 26, N° 4 (2006): 344-347.
- Riaz, A., R.A. Khan et S.P. Ahmed. « Assessment of anticoagulant effect of evening primrose oil. » *Pakistan Journal of Pharmaceutical Sciences*. Vol. 22, N° 4 (2009): 355-359.
- Takahashi, R., et autres. « Evening primrose oil and fish oil in non-insulin-dependent-diabetes. » *Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids*. Vol. 49, N° 2 (1993): 569-571.
- Bayles, B. et R. Usatine. « Evening primrose oil. » *American Family Physician*. Vol. 80, N° 12 (2009): 1405-1408.
- Puri, B.K. « The safety of evening primrose oil in epilepsy. » *Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids*. Vol. 77, N° 2 (2007): 101-103.