

Le Guide Pratique du Test Oméga-3

Mesurer pour Agir

Mesurer. Comprendre. Rééquilibrer.



Le Guide Pratique du Test Oméga-3

Approche scientifique neutre pour optimiser votre terrain inflammatoire

Auteur : **Franck Airaud**
Consultant en terrain inflammatoire

Introduction

Beaucoup de personnes associent l'oméga-3 à des compléments ou une meilleure alimentation.

Mais il existe une réelle étape préalable souvent oubliée :

☞ **Mesurer précisément votre statut oméga-3.**

Ce guide vous explique clairement :

- pourquoi tester
- comment procéder
- ce que signifient vos résultats
- comment structurer les actions qui suivent



Chapitre 1 — Pourquoi faire un test Oméga-3 ?

Un test oméga-3 permet de :

- connaître vos niveaux réels de EPA & DHA dans le sang
- déterminer votre **ratio oméga-6 / oméga-3**
- objectiver votre terrain inflammatoire
- planifier des actions personnalisées

Le **profil des acides gras dans le sang reflète l'équilibre entre oméga-6 et oméga-3**, et peut indiquer la nécessité de modifier l'alimentation ou d'autres stratégies de santé.



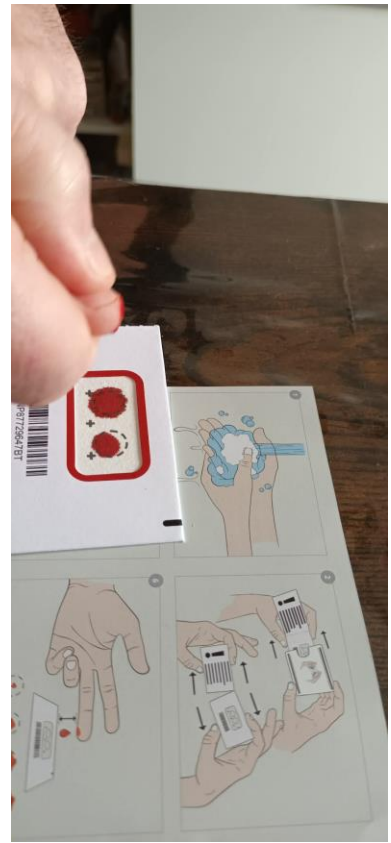
Chapitre 2 — Le test : principe et avantages

✦ Le test utilise une **analyse de gouttes de sang séché (DBS)**, généralement prélevé par ponction capillaire au bout du doigt.

Ce type de prélèvement :

- est simple à réaliser à domicile
- ne nécessite pas de visite médicale
- fournit des données précises sur votre profil en acides gras essentiels

Le principal avantage est d'avoir une **mesure objective** plutôt qu'une estimation fondée sur l'alimentation seule.



Chapitre 3 — Le rôle du laboratoire Vitas

Le traitement et l'analyse des échantillons sont effectués par **Vitas Analytical Services**, un laboratoire indépendant basé à Oslo, spécialisé dans les analyses lipidiques depuis 1994, avec un haut niveau de rigueur scientifique et de standard GMP.

Les analyses lipidiques par **Vitas** permettent de :

- quantifier précisément les niveaux d'oméga-3 (EPA & DHA)
- établir la proportion d'oméga-6 vs oméga-3
- fournir une base strictement scientifique pour interpréter les résultats

Ce traitement neutre par un laboratoire certifié est essentiel pour garantir la **crédibilité des résultats**.

Les tests sont analysés par notre laboratoire partenaire indépendant
Services Analytiques VITAS

Partenaire officiel de :

- Université Harvard, É.-U.
- Université Cambridge, R.-U.
- King's College de Londres, R.-U.
- Société Max-Planck, Berlin, All.
- Université d'Oxford, R.-U.
- Massachusetts General Hospital, É.-U.
- Université d'Oslo, Norv.
- Université Tufts, É.-U.
- Université de Lund, Suède.
- ZOE, R.-U. et É.-U.

Vitas est un partenaire collaborateur de l'OMS, tout comme du centre de recherche Olympiatoppen (Centre Olympique Norvégien). Vitas est un laboratoire d'analyse chimique certifié GMP, reconnu comme l'un des pionniers en matière d'utilisation moderne de tests sur les gouttes de sang séché.



Chapitre 4 — Étapes du cheminement

Étape 1 — Commander le kit de test

Vous recevez un kit d'analyse pour prélèvement par gouttes de sang.

Ce kit contient généralement :

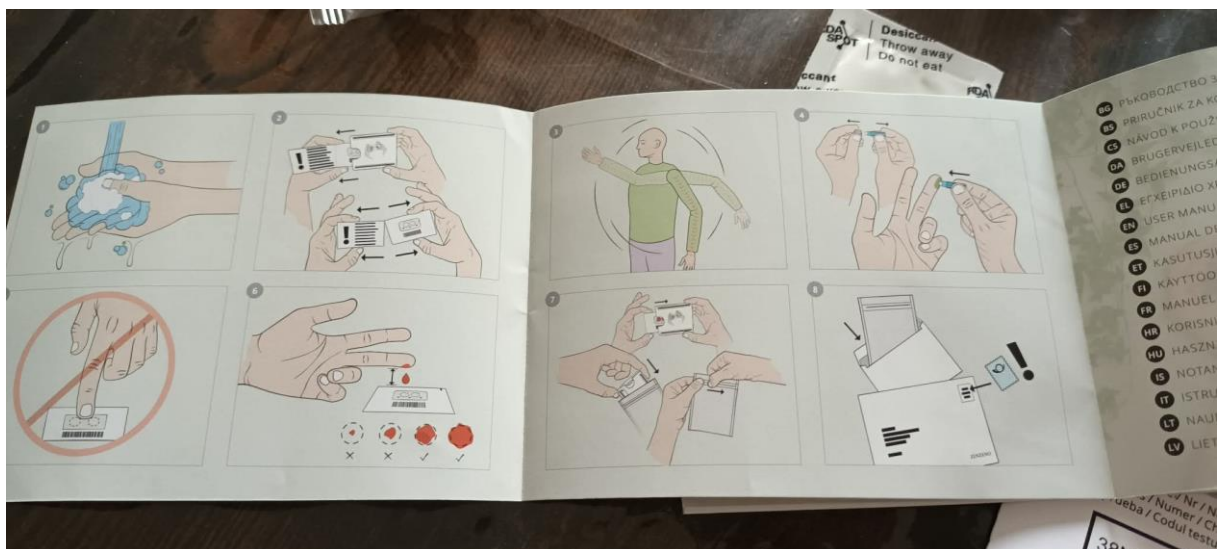
- lancette auto piqueuse de prélèvement
- cartes pour collecter les gouttes de sang
- étiquettes & pochette hermétique
- instructions claires

Étape 2 — Réaliser le prélèvement à domicile

Suivez soigneusement les instructions :

1. Sécuriser vos mains propres
2. Faire le prélèvement au bout du doigt
3. Déposer 3–6 gouttes de sang sur le papier filtre
4. Laisser sécher
5. Envoyer dans l'enveloppe fournie

Ce prélèvement est réputé **fiable et comparable à une prise de sang veineuse** pour l'analyse des acides gras.



Étape 3 — Analyse en laboratoire

Votre échantillon est traité anonymement par **Vitas**, selon des méthodes de pointe en chromatographie et analyse lipidique.

Vous obtenez un rapport détaillé avec :

- taux d'EPA & DHA
- index oméga-3
- ratio oméga-6 : oméga-3
- interprétations selon des zones cibles

Étape 4 — Interprétation des résultats

Les résultats permettent de :

- visualiser votre statut inflammatoire lipidique
- déterminer si vous êtes en **faible**, **intermédiaire** ou **idéal**
- planifier des actions précises

Par exemple, de nombreuses publications recommandent un **index oméga-3 $\geq 8\%$** comme zone associée à une meilleure santé cardiovasculaire et métabolique.

Découvrez vos **résultats personnalisés**

Le BalanceTest
Découvrez votre profil d'acides gras essentiels.

- Relevés de 11 acides gras dans le sang
- Six marqueurs de santé différents
- Recommandations de dosage adaptées à l'âge
- Recommandations personnalisées afin de restaurer l'équilibre Oméga-6:3

Garantie de remboursement :
Valable si vous présentez un équilibre Oméga-6:3 de 3:1 ou supérieur lors de votre premier BalanceTest. Cette offre n'est valable que lorsque vous avez choisi un abonnement mensuel.

Chapitre 5 — Chronologie des actions à mener

Pour structurer votre démarche :

📍 Jour 0

- Réaliser le test
- Prendre connaissance des valeurs

📍 Semaines 1–4

- Ajuster votre alimentation
- Identifier les facteurs modifiables

📍 Mois 2–4

- Optimiser l'équilibre lipidique via stratégie alimentaire personnalisée

📍 Mois 4–6

- Retester pour mesurer l'impact
- Comparer avant / après pour objectiver les progrès

Ce cadre progressif transforme une simple démarche d'analyse en **programme structuré et mesurable**.



Chapitre 6 — Ce que vos résultats vous disent

Un rapport typique vous donne :

- Index oméga-3 (EPA + DHA)
- Ratio oméga-6 : oméga-3
- Interprétation zone pour santé optimale

Ces données :

- ✓ Vous sortent de l'approximation
 - ✓ Vous permettent de suivre l'efficacité de vos actions
 - ✓ Vous placent dans une démarche proactive et scientifique
-

Conclusion : Mesurer pour agir

Ne négligez pas l'étape de mesure.

Le test oméga-3 est :

- ↑ Un outil de connaissance
- ↑ Un marqueur de terrain inflammatoire
- ↑ Une base solide pour toute stratégie de prévention

Le test seul ne “guérit” pas — il vous donne la carte de votre terrain.

Les actions prennent sens quand elles sont fondées sur des données.

✦ Résumé des bénéfices

- ✓ Objectivité
- ✓ Mesure scientifique
- ✓ Cheminement structuré dans le temps
- ✓ Base pour optimiser le terrain biologique
- ✓ Aide à une stratégie personnalisée

VOTRE TERRAIN N'EST PAS UNE THÉORIE

IL EST MESURABLE.

Vous venez de découvrir comment fonctionne le test Oméga-3.

Vous comprenez maintenant :

- ✓ Pourquoi le ratio oméga-6 / oméga-3 influence le terrain inflammatoire
- ✓ Pourquoi l'équilibre lipidique est stratégique
- ✓ Pourquoi l'alimentation seule ne suffit pas à estimer votre statut

La question essentielle reste :

Connaissez-vous vos chiffres ?

Ce qui change tout

Tant que vous ne mesurez pas :

- Vous supposez.
- Vous estimez.
- Vous espérez.

Lorsque vous mesurez :

- Vous savez.
- Vous objectiviez.
- Vous décidez stratégiquement.

La prévention moderne commence par une donnée fiable.

Nos produits apportent des **bienfaits pour la santé**
à chaque étape de la vie



LA PREMIÈRE ÉTAPE RATIONNELLE

Réaliser votre test Oméga-3.

Ce test vous permettra de :

- ✓ Connaître votre index oméga-3
- ✓ Visualiser votre ratio oméga-6 / oméga-3
- ✓ Identifier votre position réelle
- ✓ Structurer une stratégie personnalisée

Ce n'est pas un complément.

Ce n'est pas une promesse.

C'est une mesure scientifique.

ET ENSUITE ?

Une fois vos résultats obtenus :

- 1 ☐ - Analyse personnalisée de votre terrain lipidique
- 2 ☐ - Définition d'un plan d'équilibrage progressif
- 3 ☐ - Suivi sur plusieurs mois
- 4 ☐ - Reteste pour objectiver l'évolution

Vous passez d'une démarche intuitive...
à une démarche stratégique.

IMPORTANT

Le test Oméga-3 :

- Ne remplace pas un suivi médical
- Ne constitue pas un diagnostic
- Ne promet pas de guérison

Il fournit une donnée biologique mesurable
qui complète intelligemment une approche globale.

DÉCISION STRATÉGIQUE

Si vous êtes concerné par :

- Une pathologie inflammatoire
- Un terrain cardiovasculaire
- Un syndrome métabolique
- Un déséquilibre chronique
- Ou simplement une volonté d'optimiser votre santé

Alors la question n'est plus :

“Devrais-je essayer quelque chose ?”

La question est :

“Pourquoi ne pas commencer par mesurer ?”

PASSEZ À L'ACTION

- ✓ Commandez votre test Oméga-3
- ✓ Réalisez le prélèvement à domicile
- ✓ Recevez votre analyse détaillée
- ✓ Planifiez votre stratégie d'équilibrage

La précision précède la performance.

La mesure précède l'optimisation.



Franck Airaud
Consultant en terrain inflammatoire