



FONDATION
DR CATHERINE
KOUSMINE



ERGYONAGRE

Femme

Oméga-6 issus de l'onagre

ERGYONAGRE est un complément alimentaire à base d'huile d'onagre **vierge, obtenue par première pression à froid et de qualité contrôlée**, exclusivité Nutergia. L'huile d'onagre est riche en AGPI de la famille oméga-6, **les acides linoléique (LA) et gamma-linolénique (GLA)**, précurseurs **des prostaglandines**, molécules régulatrices associées à de nombreuses fonctions métaboliques du corps.

ERGYONAGRE est particulièrement adapté pour :

- **Le confort féminin au cours du cycle menstruel (syndrome prémenstruel) ;**
L'onagre aide à mieux gérer les désagréments féminins au cours des cycles menstruels.
- **L'équilibre féminin hormonal (péri-ménopause) ;**
L'onagre soutient la santé hormonale.
- **Pour le confort cutané (peau sèche, terrain allergique, etc.) ;**
L'huile d'onagre contribue à maintenir un tissu cutané et conjonctif sain.
- **Pour la beauté de la peau.**
Les acides gras contenus dans l'onagre contribuent au maintien d'une belle peau.



CONSEILS D'UTILISATION

Cycle menstruel :

2 à 3 capsules par jour au cours des repas,
du 15^e au 25^e jours du cycle.

Peau :

2 capsules par jour au cours des repas, en continu.

ERGYONAGRE contient des oméga-6
issus à 100 % d'huile végétale.

Huile
d'onagre **vierge**
1^{re} pression à froid,
obtenue par simple pression
mécanique des graines :
respecte **la naturalité de**
l'huile, permet d'en récupérer
tous les constituants et
d'en conserver tous
les bienfaits.

**La qualité
des huiles
Nutergia**

**Sans
résidus de
pesticides***

Procédé
d'extraction
sans chauffage et
sans raffinage, n'altère
pas les acides gras
(forme biologiquement
active, sans
estérification).

ERGYONAGRE
répond **aux**
normes de qualité
les plus exigeantes
(agrément qualité
de la **Fondation**
Koussmine).

*Analyses sur produits finis inférieures aux limites de quantification.

INGRÉDIENTS

Huile d'onagre (*Oenothera biennis* L.) vierge première
pression à froid, vitamine E.

Capsule : gélatine de poisson, glycérol.

Allergène : poisson.



PRÉSENTATION

Pot de 60 capsules : ACL 3664524000303

COMPOSITION pour :

	1 capsule	4 capsules	VNR*
Huile d'onagre	500 mg	2000 mg	-
Acide linoléique 70 %	350 mg	1400 mg	-
Acide gamma-linolénique 9 %	45 mg	180 mg	-
Vitamine E	10 mg	40 mg	333%

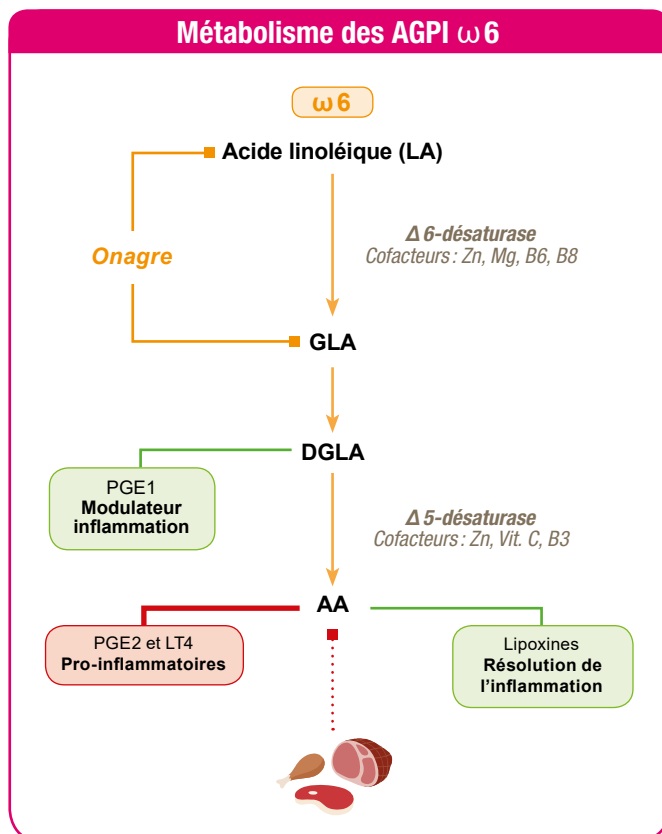
* Valeurs Nutritionnelles de Référence

Nutergia
LABORATOIRE

♀ Huile d'onagre, oméga-6 et équilibre féminin

Oenothera biennis, ou **onagre bisanuelle**, est une plante aux fleurs d'un jaune éclatant originaire d'Amérique, qui s'est d'abord répandue dans nos contrées en tant que plante potagère, consommée pour sa racine chamue et ses feuilles en salade. Aujourd'hui plante d'ornement, elle est couramment appelée « **primevère du soir** » ou « **belle de nuit** », ses fleurs ayant la particularité de s'ouvrir au coucher du soleil pour se refermer le jour venu. On extrait de ses minuscules graines l'**huile d'onagre** exceptionnellement riche en **précieux acides gras oméga-6**. En effet, l'huile d'onagre contient environ 60 % d'**acide linoléique (LA)** et 8 à 10 % d'**acide gamma-linolénique (GLA)**. Ces oméga-6 sont précurseurs des **prostaglandines**, molécules régulatrices associées à de nombreuses fonctions métaboliques du corps.

Ainsi, l'onagre soutient **la santé hormonale** et aide à mieux gérer les **désagréments féminins** au cours des cycles menstruels, d'où son utilisation pour l'**équilibre féminin**.



■ Métabolisme des AGPI oméga-6

Les acides linoléique (LA) et gamma-linolénique (GLA) sont indispensables à la vie cellulaire. Ils sont précurseurs des prostaglandines de type 1 (**PGE1**) appelées «prostaglandines de paix» par le Dr Kousmine car aux **effets modulateurs de l'inflammation**, au détriment des prostaglandines de type 2 (**PGE2**) plutôt **pro-inflammatoires** et impliqués dans les phénomènes **allergiques**, synthétisés à partir d'acide arachidonique (AA) apporté par les viandes grasses. Ainsi, **un excès de PGE2 par rapport aux PGE1** (suite notamment à une consommation excessive de viandes grasses et insuffisance d'huiles végétales vierges) pourra être à l'origine de nombreux **troubles** (inflammatoires, hormonaux, cutanés...).

En tant que chefs de file de la voie de synthèse des oméga-6 jusqu'à l'AA, on pourrait soupçonner le LA et le GLA d'augmenter la synthèse des dérivés pro-inflammatoires de l'AA. Or, des études ont depuis longtemps prouvé que la supplémentation en GLA augmentait la synthèse des PGE1 **mais pas celle des PGE2** [1,2]. De plus, les propriétés biologiques des PGE1 sont 20 fois plus fortes que celles des PGE2 [3].

■ L'huile d'onagre - *Oenothera biennis*

L'intérêt de l'huile d'onagre est d'apporter du GLA et du LA en quantité importante, palliant ainsi avec efficacité la carence en oméga-6 et rééquilibrant le rapport PGE1 / PGE2 fréquemment perturbé en raison de notre alimentation et de notre mode de vie.

Différentes études suggèrent que l'onagre et/ou les oméga-6 LA et GLA auraient des propriétés intéressantes :

• dans la régulation hormonale

Une étude randomisée, réalisée sur cohorte de femmes en double aveugle et contrôlée par placebo, a mis en évidence **une amélioration significative des symptômes liés au syndrome prémenstruel (SPM) suite à la prise de 2 g par jour d'acides gras essentiels** [4]. L'hypothèse émise expliquant ces résultats évoque un effet au travers de la synthèse des PGE1, qui s'opposent à l'hyperoestrogénie relative et l'**hypersensibilité à la prolactine** observées lors des troubles prémenstruels. Une autre étude a montré que l'administration d'huile végétale riche en GLA a permis d'atténuer la sévérité et la durée des symptômes chez des femmes souffrant de SPM [5].

La mastalgie fait partie des symptômes souvent associés au SPM (jusqu'à 40 % des femmes pré-ménopausées souffriraient de mastalgie cyclique). Une étude a montré que des doses quotidiennes de 1 200 UI de vitamine E, de 3 000 mg d'huile d'onagre, ou les deux en combinaison, prises pendant six mois, permettent de contrôler la douleur chez les femmes atteintes de mastalgie cyclique [6].

• au niveau cutané

Une étude a montré que les compléments enrichis en GLA améliorent la fonction de barrière cutanée chez les sujets souffrant de **sécheresse cutanée et de dermatite atopique légère** [7]. En effet, un métabolisme défectueux des acides gras essentiels conduit à une dominance relative des prostaglandines pro-inflammatoires qui sont des facteurs importants dans la pathogenèse de la dermatite atopique. Ainsi, **l'huile d'onagre, source de GLA, est efficace dans la dermatite atopique** [8].

D'après un essai randomisé en double-aveugle, une supplémentation avec de l'huile d'onagre augmenterait les taux plasmatiques de GLA et **améliorerait les paramètres cutanés modifiés avec l'âge tels que l'hydratation de la peau, la rugosité, la fermeté et l'élasticité** [9].

Huile d'onagre, oméga-6 et équilibre féminin

■ BIBLIOGRAPHIE

- [1] NEGISHI, M. et al. « Prostanoid receptors and their biological actions. » *Prog Lipid Res.* (1993) 32(4):417-34.
- [2] LEVIN, G. et al. "Differential metabolism of dihomo-gamma-linolenic acid and arachidonic acid by cyclo-oxygenase-1 and cyclo-oxygenase-2: implications for cellular synthesis of prostaglandin E1 and prostaglandin E2." *The Biochemical journal* vol. 365,Pt 2 (2002) 489-96.
- [3] FAN, Y.Y. & CHAPKIN, R. « Importance of Dietary Gamma-Linolenic Acid in Human Health and Nutrition. » *The Journal of nutrition* (1998) 128. 1411-4.
- [4] ROCHA FILHO, E.A. et al. "Essential fatty acids for premenstrual syndrome and their effect on prolactin and total cholesterol levels: a randomized, double blind, placebo-controlled study." *Reproductive health* (2011) vol. 8 2. 17.
- [5] WATANABE, S. et al. "Efficacy of γ -linolenic Acid for Treatment of Premenstrual Syndrome, as Assessed by a Prospective Daily Rating System." *Chemistry* (2005) Volume 54, Issue 4, Pages 217-224.
- [6] PRUTHI, S. et al. "Vitamin E and evening primrose oil for management of cyclical mastalgia: a randomized pilot study." *Alternative medicine review : a journal of clinical therapeutic* 15 1 (2010): 59-67.
- [7] KAWAMURA, A. et al. « Dietary Supplementation of Gamma-Linolenic Acid Improves Skin Parameters in Subjects with Dry Skin and Mild Atopic Dermatitis. » *Journal of oleo science* (2011) 60. 597-607.
- [8] SENAPATI, S. et al. « Evening primrose oil is effective in atopic dermatitis: A randomized placebo-controlled trial. » *Indian journal of dermatology, venereology and leprology.* (2008) 74. 447-52.
- [9] MUGGLI, R. "Systemic evening primrose oil improves the biophysical skin parameters of healthy adults." *International Journal of Cosmetic Science* (2005) 27: 243-249.