AQUAOMEGA



LES OMÉGA-3, EXPLIQUÉS

Tirer le *meilleur* de vos oméga-3

COMPREND UN JOURNAL D'UN MOIS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi AquaOmega.

Vous savez déjà pourquoi vous prenez des oméga-3. Vous avez fait vos recherches, comparé les étiquettes et fait votre choix. Ce livre n'essaie donc pas de vous en convaincre.

Il parle plutôt de ce que personne n'explique. Ce que sont vraiment les ingrédients actifs indiqués sur l'étiquette. Pourquoi la source d'une huile change ce que vous en retirez. Quel poisson, pêché où, et pourquoi c'est important pour l'océan. Et comment consulter les résultats d'analyse de la bouteille que vous avez entre les mains. À la fin, un journal d'un mois vous aide à faire le suivi.

Nous croyons en ce que contient notre bouteille. Ce livre vise à vous aider à en tirer le meilleur parti.

Max Marion
Président, AquaOmega



01 — LES ALGUES

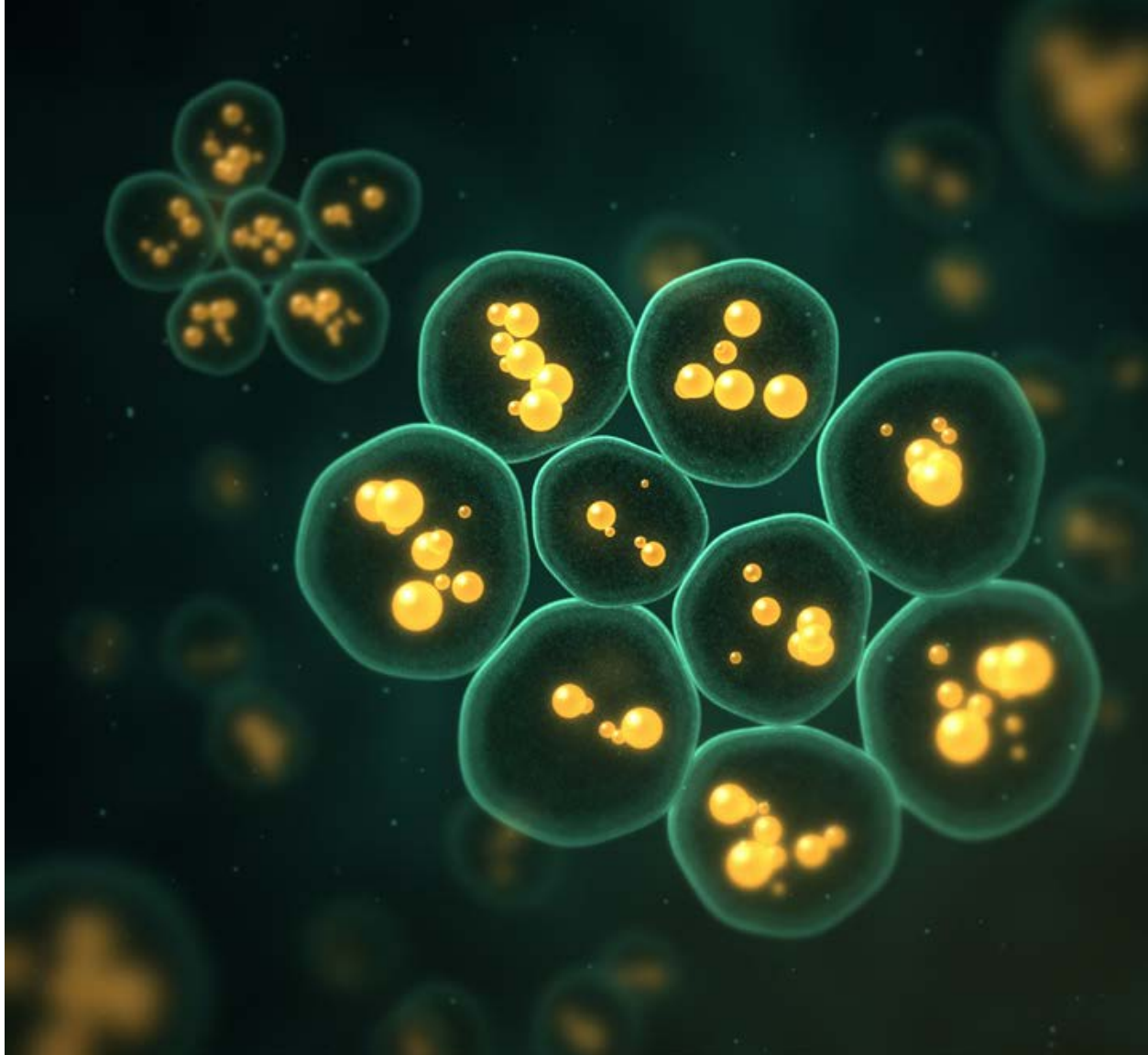
Tout commence par les algues

Les poissons produisent très peu d'oméga-3 par eux-mêmes. Ils les tirent de ce qu'ils mangent, et à la base de cette chaîne alimentaire se trouvent les microalgues. L'AEP et l'ADH de l'huile de poisson ont d'abord été produits par des algues, puis transmis le long de la chaîne, un repas à la fois.

Notre ADH d'origine végétale va directement à cette source. Il s'agit d'huile de *Schizochytrium*, une microalgue cultivée en cuves contrôlées plutôt que récoltée en mer. Pas de poisson, pas de pêche, et aucune chaîne alimentaire entre les deux.

Cette huile est végane, sous forme de triglycérides, et l'ADH qu'elle contient est le même que celui de l'huile marine. Il vient simplement de là où le poisson l'a pris.

Sur notre ADH d'origine végétale : Source d'acide docosahexaénoïque (ADH) pour le maintien d'une bonne santé. Aide à soutenir la santé cognitive et la fonction cérébrale.



02 — INGRÉDIENTS ACTIFS

L’AEP et l’ADH

L’AEP et l’ADH sont les ingrédients actifs des oméga-3. Souvent réunis sur l’étiquette, ils sont pourtant différents.

AEP

Acide eicosapentaénoïque (EPA)

D’OÙ IL VIENT

De la mer. Les microalgues le fabriquent, et les poissons d’eaux froides l’accumulent en les mangeant. On peut l’obtenir de l’huile de poisson ou directement de l’huile d’algues.

CE QUE C’EST

L’un des deux oméga-3 à longue chaîne de l’huile marine. Le corps en fabrique très peu.

SUR NOS ÉTIQUETTES

Produits à dominante d’AEP : Aide à maintenir la santé cardiovasculaire.
*Équilibré (AEP + ADH) : En conjonction avec une thérapie conventionnelle, aide à réduire la douleur liée à la polyarthrite rhumatoïde chez l’adulte.**

ADH

Acide docosahexaénoïque (DHA)

D’OÙ IL VIENT

Marin. La même source que l’AEP : les poissons d’eaux froides et les algues qu’ils mangent. Notre ADH d’origine végétale vient directement des algues.

CE QUE C’EST

Le plus long des trois principaux oméga-3, et celui qu’on trouve en plus grande quantité dans le cerveau et les yeux.

SUR NOS ÉTIQUETTES

Produits à dominante d’ADH : Aide à soutenir la santé cognitive et la fonction cérébrale.
Équilibré (AEP + ADH) : Aide à soutenir la fonction cérébrale.

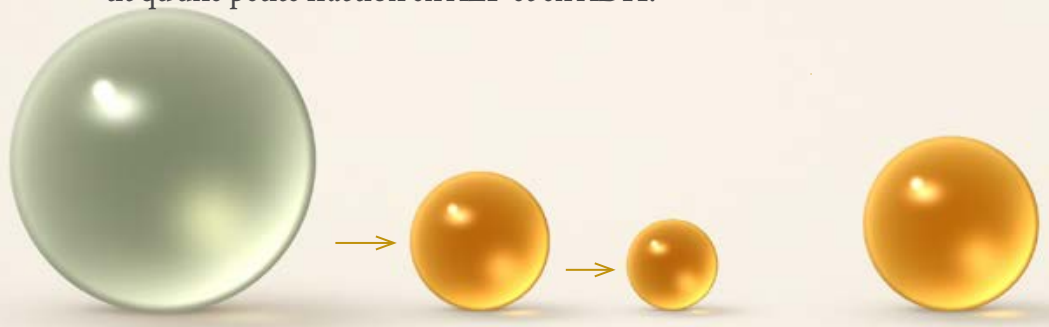
Et l’AAL? L’AAL est l’oméga-3 des plantes comme le lin et le chia. Le corps n’en convertit qu’une petite fraction en AEP et en ADH (voir ci-contre).

*S’applique uniquement à AquaOmega Équilibré (NPN 80130282 et NPN 80136605). Chaque produit AquaOmega a ses propres allégations approuvées; celles qui s’appliquent au vôtre sont sur son étiquette.

03 — POURQUOI L’HUILE MARINE

Les plantes donnent de l’AAL. Votre corps a besoin d’AEP et d’ADH.

L’AEP et l’ADH sont les formes actives. On peut obtenir des oméga-3 du lin, du chia et d’autres plantes, mais il s’agit d’AAL, et le corps n’en convertit qu’une petite fraction en AEP et en ADH.



AAL
Des plantes

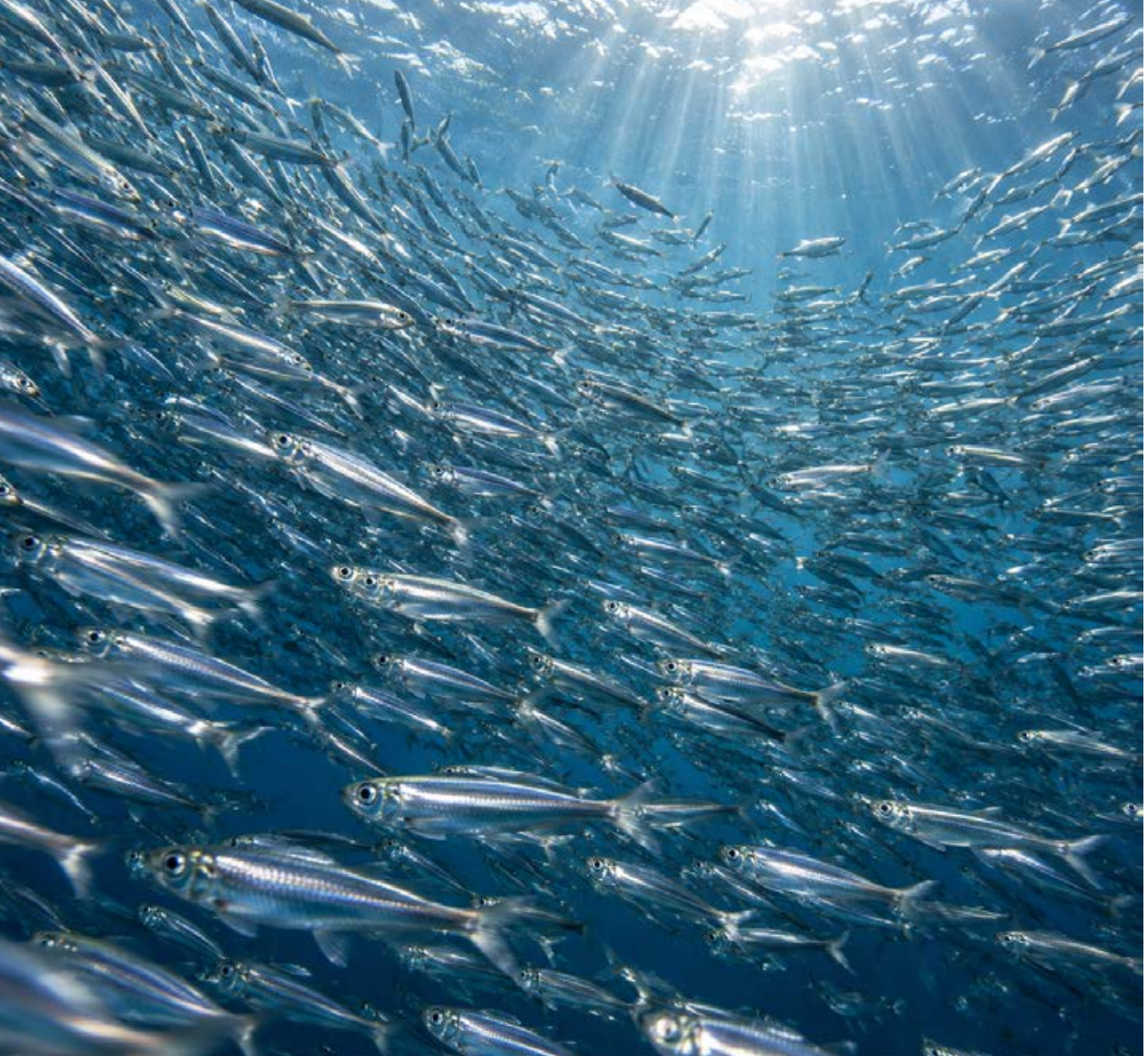
AEP
8 à 21 % de l’AAL

ADH
0 à 9 % de l’AAL

AEP + ADH
De l’huile marine, prêts à l’emploi

L’huile marine évite la conversion. L’AEP et l’ADH arrivent prêts à l’emploi.

Conversion typique chez de jeunes adultes en bonne santé : plus faible chez les hommes, plus élevée chez les femmes. Surfaces des gouttes à l’échelle. Burdge et Wootton, Br J Nutr 2002; Burdge, Jones et Wootton, Br J Nutr 2002.



04 — LE POISSON

Nous n'utilisons qu'un seul poisson

Toutes les huiles de poisson AquaOmega proviennent d'une seule espèce : l'anchois, pêché à l'état sauvage dans le Pacifique Sud. Pas un mélange, pas ce que la saison a bien voulu apporter.

Beaucoup d'huiles de poisson mélangent plusieurs espèces provenant de différents niveaux de la chaîne alimentaire, ce qui augmente le risque d'accumulation de contaminants. Un seul petit poisson à courte durée de vie réduit ce risque et donne un profil d'oméga-3 plus constant, d'un lot à l'autre.

L'anchois se situe près de la base de la chaîne alimentaire et vit peu de temps. Les poissons plus gros, qui vivent plus longtemps, accumulent ce qu'ils mangent, et ce que leur nourriture a mangé avant eux. Un poisson qui vit quelques années et se nourrit de plancton a beaucoup moins de temps pour accumuler quoi que ce soit.

La pêche sauvage compte pour une autre raison. Le profil de l'huile d'un poisson d'élevage dépend de son alimentation, et cette alimentation est une variable impossible à vérifier de l'extérieur. Le profil d'un anchois sauvage, lui, vient de l'océan où il a vécu.

Notre ADH d'origine végétale fait exception. Il se passe complètement du poisson et vient directement des algues dont celui-ci se nourrit.

05 — LE PROCÉDÉ

La fabrication compte

Les oméga-3 sont fragiles. Dès qu'un poisson est pêché, son huile commence à se dégrader au contact de l'air, de la lumière et de la chaleur. C'est ce qu'on appelle l'oxydation, et elle abîme l'AEP et l'ADH que vous payez.

C'est pourquoi le poisson devrait être transformé rapidement, sans chaleur élevée. Ces deux précautions aident à préserver l'intégrité des ingrédients actifs dès le départ.

Ensuite, l'huile est raffinée pour en retirer les impuretés, puis analysée avant d'être embouteillée.



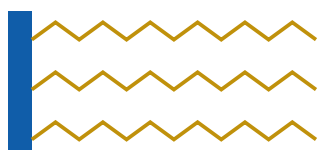
06 — LA FORME

Triglycéride ou ester éthylique?

Les oméga-3 ne circulent pas seuls. Dans le poisson, comme dans votre corps, ils sont portés par une structure appelée triglycéride : trois acides gras fixés sur un squelette de glycérol.

Beaucoup de concentrés d'huile de poisson sont vendus sous une autre forme, l'ester éthylique. Pour l'obtenir, l'huile est traitée avec de l'éthanol, qui sépare les acides gras de leur squelette afin de pouvoir les concentrer. C'est une forme créée pendant la transformation, qu'on ne trouve pas dans le poisson.

Les deux formes contiennent de l'AEP et de l'ADH. Ce qui change, c'est la structure qui les porte, et beaucoup d'étiquettes indiquent la forme utilisée.



Triglycéride
Comme dans le poisson



Ester éthylique
Créé pendant la transformation

07 — AU QUOTIDIEN

Intégrez-le à votre quotidien

Prenez-le pendant un repas.

Les oméga-3 sont des gras, et beaucoup de gens trouvent qu'ils passent mieux avec de la nourriture.

Gardez-le au frais et à l'abri de la lumière.

La chaleur, la lumière et l'air dégradent l'huile de poisson. Refermez bien la bouteille et gardez-la à l'abri du soleil. S'il s'agit d'un liquide, réfrigérez-le après ouverture.

Fiez-vous à vos sens.

Une huile de poisson fraîche sent légèrement la mer et a un goût net. Une huile oxydée a une odeur âcre, comme de la peinture, et un goût amer.

La dose est sur votre étiquette.

Elle varie selon le produit; suivez le mode d'emploi du vôtre.



Décodez votre étiquette

Au Canada, les étiquettes de produits de santé naturels suivent des règles précises. Voici ce que chaque partie vous apprend, avec AquaOmega Équilibré comme exemple.

1 Par dose quotidienne
AEP, ADH et oméga-3 totaux pour la dose quotidienne complète, ici 4 gélules.

2 Instructions
Combien en prendre, à quelle fréquence et comment le conserver. C'est la dose que Santé Canada a examinée en autorisant le produit.

3 Précautions et avertissements
Quand consulter un professionnel de la santé.

4 Usage recommandé
Les allégations que Santé Canada a autorisées pour ce produit. Seules les allégations autorisées peuvent figurer sur une étiquette.



EXEMPLE D'ÉTIQUETTE *AquaOmega Équilibré. La vôtre indique ses propres quantités, ingrédients et allégations, aux mêmes endroits.*

5 Ingrédients médicinaux
La partie active, par gélule : huile de poisson d'anchois, avec son AEP, son ADH et ses oméga-3 totaux.

6 Ingrédients non médicinaux
Tout le reste, comme l'enveloppe de la gélule. Les tocophérols mélangés (une forme de vitamine E) et l'extrait de romarin aident à protéger l'huile de l'oxydation.

7 NPN
Numéro de produit naturel : Santé Canada a examiné et autorisé le produit.

8 Lot et date d'expiration
Imprimés sur chaque bouteille. Le numéro de lot vous permet de consulter votre rapport d'analyse.

Les certifications, décodées

Nous préférons prouver les choses plutôt que les affirmer. Voici qui vérifie quoi, et ce que chacun couvre réellement.

IFOS : International Fish Oil Standards

Certifie : Nutrasource, un laboratoire indépendant, analyse la concentration, la pureté, la fraîcheur et les contaminants de l'huile, et publie les résultats.
Ne certifie pas : les marques. IFOS analyse des lots : le résultat qui compte est celui de votre numéro de lot.

Friend of the Sea

Certifie : L'huile de poisson AquaOmega est certifiée par Friend of the Sea, un programme indépendant de certification des produits de la mer durables.
Ne certifie pas : le contenu de la bouteille. Cette certification porte sur la façon dont le poisson a été pêché, pas sur les résultats d'analyse de l'huile.

NPN : numéro de produit naturel

Certifie : Santé Canada a examiné les ingrédients, la dose, les allégations et l'innocuité du produit, et en a autorisé la vente au Canada. Votre NPN est imprimé sur l'étiquette.
Ne certifie pas : chaque lot. L'homologation se fait une seule fois, au départ.

BPF (cGMP)

Certifie : l'installation qui a fabriqué votre produit respecte les bonnes pratiques de fabrication, comme l'a vérifié un auditeur indépendant.
Ne certifie pas : l'huile elle-même. Il s'agit du procédé, pas du produit.

Transparency (Amazon)

Certifie : chaque unité porte un code unique qu'Amazon numérise avant l'expédition, pour qu'une contrefaçon ne puisse pas entrer dans la chaîne d'approvisionnement.
Ne certifie pas : la qualité. Ce programme confirme que la bouteille vient bien de chez nous.

Voilà pourquoi c'est IFOS qu'il faut consulter. C'est la seule qui vous renseigne sur l'huile que vous avez entre les mains.

10 — VOTRE BOUTEILLE

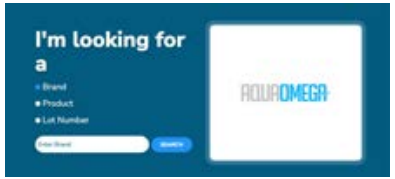
Vérifiez votre propre bouteille

IFOS publie ses résultats lot par lot. Vous n'avez donc pas à nous croire sur parole quant au contenu de votre bouteille : vous pouvez le vérifier vous-même.

Chaque bouteille AquaOmega porte un numéro de lot. Entrez-le sur le site d'IFOS et vous obtiendrez le rapport de votre lot, pas une moyenne.

Votre lot.
Votre rapport.









01

Trouvez le numéro de lot

Repérez le numéro de lot sur l'étiquette du produit. Il est habituellement imprimé près du code-barres ou au dos de l'emballage.

02

Ouvrez la page de recherche

Rendez-vous sur la page de recherche de produits d'IFOS dans votre navigateur.

03

Entrez les détails

Saisissez le numéro de lot et les autres renseignements demandés, puis lancez la recherche.

04

Consultez le rapport

Voyez les résultats de vérification et les détails du produit pour votre lot.

Exemple seulement. Les résultats varient selon le lot.



4ocean

Pull a Pound

Pour chaque bouteille achetée, AquaOmega finance la récupération d'une livre de plastique et de débris par l'entremise de 4ocean.



Key Largo, Floride.

À quoi ressemble une livre

L'initiative d'impact OneHealth est notre partenariat avec 4ocean, dont les équipes retirent le plastique et les débris de l'océan et des côtes. C'est leur métier. Pour chaque bouteille achetée, nous finançons la récupération d'une livre. La récupération est effectuée et certifiée par 4ocean et financée par AquaOmega.

Le principe est simple. Vous achetez une bouteille, une livre est retirée. Pas de campagne, pas d'arrondi à la caisse, rien à faire de votre part. C'est déjà compris dans le prix payé.

Nous sommes allés sur le terrain avec eux, à Key Largo, en Floride, dans les mangroves à marée basse. C'est un travail lent, chaud et ingrat, et c'est pourquoi nous préférons le financer plutôt qu'en parler.

1 bouteille = 1 livre

Pour chaque bouteille achetée, AquaOmega finance la récupération d'une livre de plastique et de débris par l'entremise de 4ocean.

Votre journal d'un mois

Un mois, sans dates. Commencez n'importe quel jour, remplissez-le à la main et faites le bilan à la fin. Les petites habitudes régulières sont plus faciles à voir quand on les note.

Début du mois

Mois _____

Année _____

Poids _____

Objectif de protéines par jour (g) _____

Indice oméga-3, si mesuré (%) _____

Mon objectif ce mois-ci

_____

_____

Comment l'utiliser

1. Notez ce que vous avez mangé à chaque repas, et environ combien de protéines.
2. Évaluez votre faim avant de manger : 1, pas faim; 5, très faim.
3. Cochez un cercle pour chaque verre d'eau et chaque portion de fruits ou de légumes.
4. Prenez votre oméga-3 au même repas chaque jour pour en faire une habitude.

Bon à savoir

Protéines en un coup d'œil

ALIMENT (APPROXIMATIF)	PROTÉINES
Poitrine de poulet cuite, 100 g	31 g
Bœuf maigre cuit, 100 g	26 g
Saumon cuit, 100 g	22 g
Lentilles cuites, 1 tasse	18 g
Thon pâle en conserve, 85 g	17 g
Yogourt grec nature, ¾ tasse	17 g
Tofu ferme, 100 g	15 g
Fromage cottage, ½ tasse	14 g
Lait, 1 tasse	8 g
Œuf, 1 gros	6 g

L'apport nutritionnel recommandé pour la plupart des adultes est de 0,8 g de protéines par kg de poids corporel par jour (apports nutritionnels de référence). Vos besoins peuvent différer; demandez à votre professionnel de la santé.

AEP + ADH dans le poisson

PAR 100 G, CUIT (APPROXIMATIF)	AEP + ADH
Saumon de l'Atlantique, d'élevage	2,2 g
Saumon de l'Atlantique, sauvage	1,8 g
Maquereau de l'Atlantique	1,2 g
Truite arc-en-ciel, d'élevage	1,1 g
Sardines en conserve dans l'huile	1,0 g
Crevettes	0,3 g
Thon pâle en conserve	0,3 g
Morue de l'Atlantique	0,2 g

Valeurs approximatives tirées de USDA FoodData Central. Elles varient selon la marque, l'espèce et la préparation.

JOUR 1

DATE _____

	HEURE	CE QUE J'AI MANGÉ	PROTÉINES (G)	FAIM 1–5	COMMENT JE ME SENTAIS APRÈS
Matin				1 2 3 4 5	
Midi				1 2 3 4 5	
Soir				1 2 3 4 5	
Collations				1 2 3 4 5	

EAU ○○○○○○○○	FRUITS ET LÉGUMES ○○○○○	SOMMEIL (H)	STRESS 1 2 3 4 5	OMÉGA-3 PRIS ○
EXERCICE / MINUTES		CE QUI A BIEN ÉTÉ AUJOURD'HUI		DEMAIN, JE VAIS

JOUR 2

DATE _____

	HEURE	CE QUE J'AI MANGÉ	PROTÉINES (G)	FAIM 1–5	COMMENT JE ME SENTAIS APRÈS
Matin				1 2 3 4 5	
Midi				1 2 3 4 5	
Soir				1 2 3 4 5	
Collations				1 2 3 4 5	

EAU ○○○○○○○○	FRUITS ET LÉGUMES ○○○○○	SOMMEIL (H)	STRESS 1 2 3 4 5	OMÉGA-3 PRIS ○
EXERCICE / MINUTES		CE QUI A BIEN ÉTÉ AUJOURD'HUI		DEMAIN, JE VAIS

JOUR 3

DATE _____

	HEURE	CE QUE J'AI MANGÉ	PROTÉINES (G)	FAIM 1–5	COMMENT JE ME SENTAIS APRÈS
Matin				1 2 3 4 5	
Midi				1 2 3 4 5	
Soir				1 2 3 4 5	
Collations				1 2 3 4 5	

EAU ○○○○○○○○	FRUITS ET LÉGUMES ○○○○○	SOMMEIL (H)	STRESS 1 2 3 4 5	OMÉGA-3 PRIS ○
EXERCICE / MINUTES		CE QUI A BIEN ÉTÉ AUJOURD'HUI		DEMAIN, JE VAIS

JOUR 4

DATE _____

	HEURE	CE QUE J'AI MANGÉ	PROTÉINES (G)	FAIM 1–5	COMMENT JE ME SENTAIS APRÈS
Matin				1 2 3 4 5	
Midi				1 2 3 4 5	
Soir				1 2 3 4 5	
Collations				1 2 3 4 5	

EAU ○○○○○○○○	FRUITS ET LÉGUMES ○○○○○	SOMMEIL (H)	STRESS 1 2 3 4 5	OMÉGA-3 PRIS ○
EXERCICE / MINUTES		CE QUI A BIEN ÉTÉ AUJOURD'HUI		DEMAIN, JE VAIS

JOUR 5

DATE _____

	HEURE	CE QUE J'AI MANGÉ	PROTÉINES (G)	FAIM 1–5	COMMENT JE ME SENTAIS APRÈS
Matin				1 2 3 4 5	
Midi				1 2 3 4 5	
Soir				1 2 3 4 5	
Collations				1 2 3 4 5	

EAU ○○○○○○○○	FRUITS ET LÉGUMES ○○○○○	SOMMEIL (H)	STRESS 1 2 3 4 5	OMÉGA-3 PRIS ○
EXERCICE / MINUTES		CE QUI A BIEN ÉTÉ AUJOURD'HUI		DEMAIN, JE VAIS

JOUR 6

DATE _____

	HEURE	CE QUE J'AI MANGÉ	PROTÉINES (G)	FAIM 1–5	COMMENT JE ME SENTAIS APRÈS
Matin				1 2 3 4 5	
Midi				1 2 3 4 5	
Soir				1 2 3 4 5	
Collations				1 2 3 4 5	

EAU ○○○○○○○○	FRUITS ET LÉGUMES ○○○○○	SOMMEIL (H)	STRESS 1 2 3 4 5	OMÉGA-3 PRIS ○
EXERCICE / MINUTES		CE QUI A BIEN ÉTÉ AUJOURD'HUI		DEMAIN, JE VAIS

JOUR 7

DATE _____

	HEURE	CE QUE J'AI MANGÉ	PROTÉINES (G)	FAIM 1–5	COMMENT JE ME SENTAIS APRÈS
Matin				1 2 3 4 5	
Midi				1 2 3 4 5	
Soir				1 2 3 4 5	
Collations				1 2 3 4 5	

EAU ○○○○○○○○	FRUITS ET LÉGUMES ○○○○○	SOMMEIL (H)	STRESS 1 2 3 4 5	OMÉGA-3 PRIS ○
EXERCICE / MINUTES		CE QUI A BIEN ÉTÉ AUJOURD'HUI		DEMAIN, JE VAIS

JOUR 8

DATE _____

	HEURE	CE QUE J'AI MANGÉ	PROTÉINES (G)	FAIM 1–5	COMMENT JE ME SENTAIS APRÈS
Matin				1 2 3 4 5	
Midi				1 2 3 4 5	
Soir				1 2 3 4 5	
Collations				1 2 3 4 5	

EAU ○○○○○○○○	FRUITS ET LÉGUMES ○○○○○	SOMMEIL (H)	STRESS 1 2 3 4 5	OMÉGA-3 PRIS ○
EXERCICE / MINUTES		CE QUI A BIEN ÉTÉ AUJOURD'HUI		DEMAIN, JE VAIS

JOUR 9

DATE _____

	HEURE	CE QUE J'AI MANGÉ	PROTÉINES (G)	FAIM 1–5	COMMENT JE ME SENTAIS APRÈS
Matin				1 2 3 4 5	
Midi				1 2 3 4 5	
Soir				1 2 3 4 5	
Collations				1 2 3 4 5	

EAU ○○○○○○○○	FRUITS ET LÉGUMES ○○○○○	SOMMEIL (H)	STRESS 1 2 3 4 5	OMÉGA-3 PRIS ○
EXERCICE / MINUTES		CE QUI A BIEN ÉTÉ AUJOURD'HUI		DEMAIN, JE VAIS

JOUR 10

DATE _____

	HEURE	CE QUE J'AI MANGÉ	PROTÉINES (G)	FAIM 1–5	COMMENT JE ME SENTAIS APRÈS
Matin				1 2 3 4 5	
Midi				1 2 3 4 5	
Soir				1 2 3 4 5	
Collations				1 2 3 4 5	

EAU ○○○○○○○○	FRUITS ET LÉGUMES ○○○○○	SOMMEIL (H)	STRESS 1 2 3 4 5	OMÉGA-3 PRIS ○
EXERCICE / MINUTES		CE QUI A BIEN ÉTÉ AUJOURD'HUI		DEMAIN, JE VAIS

JOUR 11

DATE _____

	HEURE	CE QUE J'AI MANGÉ	PROTÉINES (G)	FAIM 1–5	COMMENT JE ME SENTAIS APRÈS
Matin				1 2 3 4 5	
Midi				1 2 3 4 5	
Soir				1 2 3 4 5	
Collations				1 2 3 4 5	

EAU ○○○○○○○○	FRUITS ET LÉGUMES ○○○○○	SOMMEIL (H)	STRESS 1 2 3 4 5	OMÉGA-3 PRIS ○
EXERCICE / MINUTES		CE QUI A BIEN ÉTÉ AUJOURD'HUI		DEMAIN, JE VAIS

JOUR 12

DATE _____

	HEURE	CE QUE J'AI MANGÉ	PROTÉINES (G)	FAIM 1–5	COMMENT JE ME SENTAIS APRÈS
Matin				1 2 3 4 5	
Midi				1 2 3 4 5	
Soir				1 2 3 4 5	
Collations				1 2 3 4 5	

EAU ○○○○○○○○	FRUITS ET LÉGUMES ○○○○○	SOMMEIL (H)	STRESS 1 2 3 4 5	OMÉGA-3 PRIS ○
EXERCICE / MINUTES		CE QUI A BIEN ÉTÉ AUJOURD'HUI		DEMAIN, JE VAIS

JOUR 13

DATE _____

	HEURE	CE QUE J'AI MANGÉ	PROTÉINES (G)	FAIM 1–5	COMMENT JE ME SENTAIS APRÈS
Matin				1 2 3 4 5	
Midi				1 2 3 4 5	
Soir				1 2 3 4 5	
Collations				1 2 3 4 5	

EAU ○○○○○○○○	FRUITS ET LÉGUMES ○○○○○	SOMMEIL (H)	STRESS 1 2 3 4 5	OMÉGA-3 PRIS ○
EXERCICE / MINUTES		CE QUI A BIEN ÉTÉ AUJOURD'HUI		DEMAIN, JE VAIS

JOUR 14

DATE _____

	HEURE	CE QUE J'AI MANGÉ	PROTÉINES (G)	FAIM 1–5	COMMENT JE ME SENTAIS APRÈS
Matin				1 2 3 4 5	
Midi				1 2 3 4 5	
Soir				1 2 3 4 5	
Collations				1 2 3 4 5	

EAU ○○○○○○○○	FRUITS ET LÉGUMES ○○○○○	SOMMEIL (H)	STRESS 1 2 3 4 5	OMÉGA-3 PRIS ○
EXERCICE / MINUTES		CE QUI A BIEN ÉTÉ AUJOURD'HUI		DEMAIN, JE VAIS

JOUR 15

DATE _____

	HEURE	CE QUE J'AI MANGÉ	PROTÉINES (G)	FAIM 1–5	COMMENT JE ME SENTAIS APRÈS
Matin				1 2 3 4 5	
Midi				1 2 3 4 5	
Soir				1 2 3 4 5	
Collations				1 2 3 4 5	

EAU ○○○○○○○○	FRUITS ET LÉGUMES ○○○○○	SOMMEIL (H)	STRESS 1 2 3 4 5	OMÉGA-3 PRIS ○
EXERCICE / MINUTES		CE QUI A BIEN ÉTÉ AUJOURD'HUI		DEMAIN, JE VAIS

JOUR 16

DATE _____

	HEURE	CE QUE J'AI MANGÉ	PROTÉINES (G)	FAIM 1–5	COMMENT JE ME SENTAIS APRÈS
Matin				1 2 3 4 5	
Midi				1 2 3 4 5	
Soir				1 2 3 4 5	
Collations				1 2 3 4 5	

EAU ○○○○○○○○	FRUITS ET LÉGUMES ○○○○○	SOMMEIL (H)	STRESS 1 2 3 4 5	OMÉGA-3 PRIS ○
EXERCICE / MINUTES		CE QUI A BIEN ÉTÉ AUJOURD'HUI		DEMAIN, JE VAIS

JOUR 17

DATE _____

	HEURE	CE QUE J'AI MANGÉ	PROTÉINES (G)	FAIM 1–5	COMMENT JE ME SENTAIS APRÈS
Matin				1 2 3 4 5	
Midi				1 2 3 4 5	
Soir				1 2 3 4 5	
Collations				1 2 3 4 5	

EAU ○○○○○○○○	FRUITS ET LÉGUMES ○○○○○	SOMMEIL (H)	STRESS 1 2 3 4 5	OMÉGA-3 PRIS ○
EXERCICE / MINUTES		CE QUI A BIEN ÉTÉ AUJOURD'HUI		DEMAIN, JE VAIS

JOUR 18

DATE _____

	HEURE	CE QUE J'AI MANGÉ	PROTÉINES (G)	FAIM 1–5	COMMENT JE ME SENTAIS APRÈS
Matin				1 2 3 4 5	
Midi				1 2 3 4 5	
Soir				1 2 3 4 5	
Collations				1 2 3 4 5	

EAU ○○○○○○○○	FRUITS ET LÉGUMES ○○○○○	SOMMEIL (H)	STRESS 1 2 3 4 5	OMÉGA-3 PRIS ○
EXERCICE / MINUTES		CE QUI A BIEN ÉTÉ AUJOURD'HUI		DEMAIN, JE VAIS

JOUR 19

DATE _____

	HEURE	CE QUE J'AI MANGÉ	PROTÉINES (G)	FAIM 1–5	COMMENT JE ME SENTAIS APRÈS
Matin				1 2 3 4 5	
Midi				1 2 3 4 5	
Soir				1 2 3 4 5	
Collations				1 2 3 4 5	

EAU ○○○○○○○○	FRUITS ET LÉGUMES ○○○○○	SOMMEIL (H)	STRESS 1 2 3 4 5	OMÉGA-3 PRIS ○
EXERCICE / MINUTES		CE QUI A BIEN ÉTÉ AUJOURD'HUI		DEMAIN, JE VAIS

JOUR 20

DATE _____

	HEURE	CE QUE J'AI MANGÉ	PROTÉINES (G)	FAIM 1–5	COMMENT JE ME SENTAIS APRÈS
Matin				1 2 3 4 5	
Midi				1 2 3 4 5	
Soir				1 2 3 4 5	
Collations				1 2 3 4 5	

EAU ○○○○○○○○	FRUITS ET LÉGUMES ○○○○○	SOMMEIL (H)	STRESS 1 2 3 4 5	OMÉGA-3 PRIS ○
EXERCICE / MINUTES		CE QUI A BIEN ÉTÉ AUJOURD'HUI		DEMAIN, JE VAIS

JOUR 21

DATE _____

	HEURE	CE QUE J'AI MANGÉ	PROTÉINES (G)	FAIM 1–5	COMMENT JE ME SENTAIS APRÈS
Matin				1 2 3 4 5	
Midi				1 2 3 4 5	
Soir				1 2 3 4 5	
Collations				1 2 3 4 5	

EAU ○○○○○○○○	FRUITS ET LÉGUMES ○○○○○	SOMMEIL (H)	STRESS 1 2 3 4 5	OMÉGA-3 PRIS ○
EXERCICE / MINUTES		CE QUI A BIEN ÉTÉ AUJOURD'HUI		DEMAIN, JE VAIS

JOUR 22

DATE _____

	HEURE	CE QUE J'AI MANGÉ	PROTÉINES (G)	FAIM 1–5	COMMENT JE ME SENTAIS APRÈS
Matin				1 2 3 4 5	
Midi				1 2 3 4 5	
Soir				1 2 3 4 5	
Collations				1 2 3 4 5	

EAU ○○○○○○○○	FRUITS ET LÉGUMES ○○○○○	SOMMEIL (H)	STRESS 1 2 3 4 5	OMÉGA-3 PRIS ○
EXERCICE / MINUTES		CE QUI A BIEN ÉTÉ AUJOURD'HUI		DEMAIN, JE VAIS

JOUR 23

DATE _____

	HEURE	CE QUE J'AI MANGÉ	PROTÉINES (G)	FAIM 1–5	COMMENT JE ME SENTAIS APRÈS
Matin				1 2 3 4 5	
Midi				1 2 3 4 5	
Soir				1 2 3 4 5	
Collations				1 2 3 4 5	

EAU ○○○○○○○○	FRUITS ET LÉGUMES ○○○○○	SOMMEIL (H)	STRESS 1 2 3 4 5	OMÉGA-3 PRIS ○
EXERCICE / MINUTES		CE QUI A BIEN ÉTÉ AUJOURD'HUI		DEMAIN, JE VAIS

JOUR 24

DATE _____

	HEURE	CE QUE J'AI MANGÉ	PROTÉINES (G)	FAIM 1–5	COMMENT JE ME SENTAIS APRÈS
Matin				1 2 3 4 5	
Midi				1 2 3 4 5	
Soir				1 2 3 4 5	
Collations				1 2 3 4 5	

EAU ○○○○○○○○	FRUITS ET LÉGUMES ○○○○○	SOMMEIL (H)	STRESS 1 2 3 4 5	OMÉGA-3 PRIS ○
EXERCICE / MINUTES		CE QUI A BIEN ÉTÉ AUJOURD'HUI		DEMAIN, JE VAIS

JOUR 25
DATE _____

	HEURE	CE QUE J'AI MANGÉ	PROTÉINES (G)	FAIM 1–5	COMMENT JE ME SENTAIS APRÈS
Matin				1 2 3 4 5	
Midi				1 2 3 4 5	
Soir				1 2 3 4 5	
Collations				1 2 3 4 5	

EAU ○○○○○○○○	FRUITS ET LÉGUMES ○○○○○	SOMMEIL (H)	STRESS 1 2 3 4 5	OMÉGA-3 PRIS ○
EXERCICE / MINUTES		CE QUI A BIEN ÉTÉ AUJOURD'HUI		DEMAIN, JE VAIS

JOUR 26
DATE _____

	HEURE	CE QUE J'AI MANGÉ	PROTÉINES (G)	FAIM 1–5	COMMENT JE ME SENTAIS APRÈS
Matin				1 2 3 4 5	
Midi				1 2 3 4 5	
Soir				1 2 3 4 5	
Collations				1 2 3 4 5	

EAU ○○○○○○○○	FRUITS ET LÉGUMES ○○○○○	SOMMEIL (H)	STRESS 1 2 3 4 5	OMÉGA-3 PRIS ○
EXERCICE / MINUTES		CE QUI A BIEN ÉTÉ AUJOURD'HUI		DEMAIN, JE VAIS

JOUR 27
DATE _____

	HEURE	CE QUE J'AI MANGÉ	PROTÉINES (G)	FAIM 1–5	COMMENT JE ME SENTAIS APRÈS
Matin				1 2 3 4 5	
Midi				1 2 3 4 5	
Soir				1 2 3 4 5	
Collations				1 2 3 4 5	

EAU ○○○○○○○○	FRUITS ET LÉGUMES ○○○○○	SOMMEIL (H)	STRESS 1 2 3 4 5	OMÉGA-3 PRIS ○
EXERCICE / MINUTES		CE QUI A BIEN ÉTÉ AUJOURD'HUI		DEMAIN, JE VAIS

JOUR 28
DATE _____

	HEURE	CE QUE J'AI MANGÉ	PROTÉINES (G)	FAIM 1–5	COMMENT JE ME SENTAIS APRÈS
Matin				1 2 3 4 5	
Midi				1 2 3 4 5	
Soir				1 2 3 4 5	
Collations				1 2 3 4 5	

EAU ○○○○○○○○	FRUITS ET LÉGUMES ○○○○○	SOMMEIL (H)	STRESS 1 2 3 4 5	OMÉGA-3 PRIS ○
EXERCICE / MINUTES		CE QUI A BIEN ÉTÉ AUJOURD'HUI		DEMAIN, JE VAIS

JOUR 29
DATE _____

	HEURE	CE QUE J'AI MANGÉ	PROTÉINES (G)	FAIM 1–5	COMMENT JE ME SENTAIS APRÈS
Matin				1 2 3 4 5	
Midi				1 2 3 4 5	
Soir				1 2 3 4 5	
Collations				1 2 3 4 5	

EAU ○○○○○○○○	FRUITS ET LÉGUMES ○○○○○	SOMMEIL (H)	STRESS 1 2 3 4 5	OMÉGA-3 PRIS ○
EXERCICE / MINUTES		CE QUI A BIEN ÉTÉ AUJOURD'HUI		DEMAIN, JE VAIS

JOUR 30
DATE _____

	HEURE	CE QUE J'AI MANGÉ	PROTÉINES (G)	FAIM 1–5	COMMENT JE ME SENTAIS APRÈS
Matin				1 2 3 4 5	
Midi				1 2 3 4 5	
Soir				1 2 3 4 5	
Collations				1 2 3 4 5	

EAU ○○○○○○○○	FRUITS ET LÉGUMES ○○○○○	SOMMEIL (H)	STRESS 1 2 3 4 5	OMÉGA-3 PRIS ○
EXERCICE / MINUTES		CE QUI A BIEN ÉTÉ AUJOURD'HUI		DEMAIN, JE VAIS

JOUR 31
DATE _____

	HEURE	CE QUE J'AI MANGÉ	PROTÉINES (G)	FAIM 1–5	COMMENT JE ME SENTAIS APRÈS
Matin				1 2 3 4 5	
Midi				1 2 3 4 5	
Soir				1 2 3 4 5	
Collations				1 2 3 4 5	
EAU ○○○○○○○○		FRUITS ET LÉGUMES ○○○○○	SOMMEIL (H)	STRESS 1 2 3 4 5	OMÉGA-3 PRIS ○
EXERCICE / MINUTES			CE QUI A BIEN ÉTÉ AUJOURD'HUI		DEMAIN, JE VAIS

NOTES

NOTES

12 — VOTRE MOIS

Fin du mois

Le bilan

Poids _____

Indice oméga-3, si mesuré de nouveau (%) _

Énergie 1 2 3 4 5

Sommeil 1 2 3 4 5

Ce qui a fonctionné

_____

_____

Ce que je changerais

_____

Le mois prochain, je vais

_____

Mon mois d'oméga-3

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Cochez une case chaque jour où vous prenez votre oméga-3.

Notes

AquaOmega
Vivo Brands Inc.
1339, avenue Rosemount
Cornwall (Ontario) K6J 3E5