



DEEPCARE

KIT À DOMICILE

Oméga-3 + Vitamine D

Une goutte de sang séchée qui mesure votre Index Oméga-3, le profil complet des 25 acides gras, et la 25-hydroxy-vitamine D. Dans un seul échantillon. Le marqueur unique le mieux validé que nous proposons.

PRIX

DÉLAI

ÉCHANTILLON

CHF 149

21 ±5 jours

Goutte de sang séchée

26 marqueurs et 4 indices calculés, dans une goutte.

Une goutte de sang prélevée au bout du doigt capte la composition en acides gras des membranes de vos globules rouges. Un enregistrement intégré sur quatre mois de ce que vous avez réellement mangé et absorbé. Le même prélèvement sert à doser la 25-hydroxy-vitamine D, l'analyse standard en clinique.

OmegaQuant a réalisé ce panel sur plus d'un million d'échantillons dans le monde ; l'Index Oméga-3 est l'un des biomarqueurs uniques les mieux validés dans la littérature cardiovasculaire et sur la longévité.

Index Oméga-3	Le pourcentage d'EPA + DHA parmi les acides gras des globules rouges. Au-dessus de 8 %, on observe la plus faible mortalité toutes causes confondues dans plusieurs cohortes prospectives (Harris et al. 2018 et suivantes).
Profil complet des acides gras	25 acides gras individuels répartis sur les familles oméga-3, oméga-6, monoinsaturés, saturés et trans. La forme du profil compte autant que toute valeur isolée.
Ratios clés	Ratios AA/EPA et oméga-6/oméga-3. L'équilibre inflammatoire structurel. Cibles 2,5 à 11 pour AA/EPA, et 3 à 5 pour oméga-6/oméga-3.
Statut en vitamine D	Même goutte, 25-OH-vitamine D en ng/mL. Plage souhaitable 30 à 50, autour de 40 reste un bon objectif pour la plupart des adultes en hiver suisse.

À QUOI RESSEMBLE LE RAPPORT

Chaque acide gras, les deux indices.

Chaque acide gras s'affiche en pourcentage du total. L'Index Oméga-3 et le ratio AA/EPA figurent en tête comme chiffres phares. Ci-dessous, le panel complet de 26 marqueurs pour un cas représentatif, pas un vrai patient.

Typique d'un adulte suisse qui mange du poisson deux fois par semaine, supplémente 1 g d'EPA+DHA par jour, et traverse l'hiver à 47°N sans supplémentation en vitamine D.

■ Dans la plage souhaitable ■ Proche du seuil ■ Hors plage souhaitable

Indices phares

Index Oméga-3 (O3I)	5,8 %	8 – 12 %	
Ratio AA / EPA (AA:EPA)	9,1/1	2,5 – 11 / 1	
Oméga-6 / Oméga-3 (6:3)	5,8/1	3 – 5 / 1	
Index graisses trans (TFI)	0,42 %	< 1,0 %	

Vitamine D

25-hydroxyvitamine D (D2 + D3) (25-OH-D)	28 ng/mL	30 – 50 ng/mL	
--	----------	---------------	--








Acides gras oméga-3 (% du total)

Alpha-linolénique (ALA)	0,42	0,10 – 1,90	
Eicosapentaénoïque (EPA)	1,20	0,14 – 6,92	
Docosapentaénoïque n-3 (DPA)	1,85	0,53 – 2,81	
Docosahexaénoïque (DHA)	4,60	1,00 – 6,50	

À QUOI RESSEMBLE LE RAPPORT (continued)

■ Dans la plage souhaitable
 ■ Proche du seuil
 ■ Hors plage souhaitable




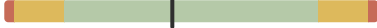
Acides gras oméga-6 (% du total)

Linoléique (LA)	21,4	14,0 – 31,3	
Gamma-linolénique (GLA)	0,18	0,05 – 0,72	
Eicosadiénoïque (20:2n6)	0,22	0,10 – 0,43	
Dihomo-γ-linolénique (DGLA)	1,40	0,50 – 2,50	
Arachidonique (AA)	10,92	5,0 – 14,8	
Docosatétraénoïque (22:4n6)	1,20	0,30 – 2,50	
Docosapentaénoïque n-6 (DPA n6)	0,32	0,08 – 0,83	





À QUOI RESSEMBLE LE RAPPORT (continued)

■ Dans la plage souhaitable
 ■ Proche du seuil
 ■ Hors plage souhaitable


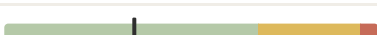
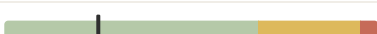
Acides gras monoinsaturés (% du total)

Palmitoléique (16:1n7)	0,55	0,13 – 2,90	
Oléique (18:1n9)	18,2	14,2 – 29,5	
Eicosénoïque (20:1n9)	0,32	0,10 – 0,77	
Nervonique (24:1n9)	0,95	0,13 – 1,96	

Acides gras saturés (% du total)

Myristique (14:0)	0,62	0,10 – 2,45	
Palmitique (16:0)	22,4	17,5 – 27,1	
Stéarique (18:0)	12,8	8,40 – 15,0	
Arachidique (20:0)	0,28	0,10 – 0,53	
Béhénique (22:0)	0,95	0,20 – 1,59	
Lignocérique (24:0)	1,10	0,20 – 1,92	

Acides gras trans (% du total)

Trans palmitoléique (16:1n7t)	0,12	< 0,50	
Trans oléique (18:1t)	0,18	< 0,40	
Trans linoléique (18:2n6t)	0,14	< 0,60	

Cinq repères utiles.

La plupart des rapports de laboratoire mettent en avant les valeurs absolues des acides gras ; OmegaQuant rapporte des indices et des ratios parce que c'est ce que la littérature cardiovasculaire utilise réellement. Voici les cinq repères.

- 1** **L'Index Oméga-3 en tête. Au-dessus de 8 %** est la cible validée contre la mortalité toutes causes dans les cohortes prospectives. **Entre 4 et 8 %** est la zone intermédiaire. La plupart des adultes suisses s'y trouvent sans supplémentation.
- 2** **Le ratio AA / EPA. Entre 2,5/1 et 11/1** est la plage souhaitable. Un ratio de **20/1 ou plus** indique un profil d'acides gras fortement inflammatoire, et c'est l'un des rares marqueurs qui répond directement à deux ou trois mois de supplémentation.
- 3** **Le ratio Oméga-6 / Oméga-3. Entre 3/1 et 5/1** est la cible. Les régimes occidentaux modernes tournent typiquement à **15/1 ou plus**. Le moyen le plus rapide de faire bouger ce chiffre est de réduire les huiles de graines et d'ajouter des oméga-3 marins, pas d'augmenter les oméga-3 végétaux (ALA) seuls.
- 4** **L'Index des graisses trans. En dessous de 1 %** est la cible. Au-dessus de 1,5 %, on suspecte une consommation régulière d'huiles partiellement hydrogénées ou de produits de boulangerie industriels. Rare en Suisse depuis la réglementation 2018 sur les graisses trans, mais encore possible.
- 5** **La vitamine D en contexte. 30 à 50 ng/mL** est la plage souhaitable consensuelle pour la plupart des adultes. En dessous de 20 ng/mL, on parle de carence. L'hiver suisse sans supplémentation amène typiquement les adultes à 15-25 ng/mL.

La plupart des résultats oméga-3 bougent en 90 jours.

L'Index Oméga-3 répond avec une précision étonnante quand on modifie ses apports. L'équipe d'OmegaQuant a publié la courbe dose-réponse standard : pour augmenter l'index d'un point de pourcentage, il faut environ 1 g d'EPA + DHA par jour pendant trois mois. La vitamine D bouge sur une échelle similaire à 2000-4000 UI par jour.

- Si l'Index Oméga-3 ressort en dessous de 4 %, 1,5 à 2 g/jour d'EPA + DHA sous forme triglycéride est la dose de départ typique. Refaire le test à 90 jours.
- Si le ratio AA/EPA est au-dessus de 20/1, il y a à la fois trop peu d'oméga-3 et trop d'oméga-6. Ajouter de l'huile de poisson aide, mais réduire les huiles de graines (tournesol, carthame, soja) accélère le changement.
- Si la vitamine D est en dessous de 20 ng/mL en hiver, 3000 à 4000 UI/jour pendant deux à trois mois puis une dose d'entretien ; en cas de souci d'absorption (symptômes digestifs, antécédent de MICI), un bilan personnalisé permet d'évaluer si des doses plus élevées sont nécessaires.

Le kit Oméga-3 + Vitamine D est livré avec une synthèse écrite. Un bilan personnalisé de 30 minutes (49 CHF) peut être ajouté à la commande si vous préférez en discuter.

Quatre étapes. Cinq minutes.

Le dispositif de prélèvement est une petite lancette fournie dans le kit. Pré-chauffer la main une minute sous l'eau tiède facilite la goutte. Le piquage lui-même prend quelques secondes ; le reste est l'attente du séchage de la carte.



ÉTAPE 01

Chauffer et nettoyer

Lavez-vous les mains à l'eau tiède pendant environ une minute, puis séchez. La chaleur ouvre les capillaires et la goutte vient plus facilement. Utilisez la compresse alcoolisée fournie sur le côté de votre annulaire.



ÉTAPE 02

Piquer et déposer

Pressez la lancette contre le côté du bout du doigt. Massez le doigt pour faire venir une goutte pendante et laissez-la tomber dans l'anneau de la carte. Répétez pour chaque anneau. Généralement 3-4 gouttes au total.



ÉTAPE 03

Sécher pendant 3 heures

Posez la carte à plat à température ambiante, à l'abri du soleil, pendant au moins trois heures (toute une nuit convient aussi). Ne rien empiler dessus ni l'emballer avant séchage complet.



ÉTAPE 04

Refermer et expédier

Glissez la carte séchée dans la pochette dessiccante fournie, placez-la dans l'enveloppe retour, et postez par DHL avec l'étiquette prépayée. Aucune réfrigération nécessaire une fois la carte sèche.

GC-FID chez OmegaQuant.

Le laboratoire est OmegaQuant à Sioux Falls, Dakota du Sud. Le panel d'acides gras est mesuré par chromatographie en phase gazeuse avec détection par ionisation de flamme (GC-FID), méthode de référence pour la composition en acides gras des membranes des globules rouges. La 25-OH-vitamine D est dosée par immuno-chimiluminescence standard.

OmegaQuant a été co-fondé par Bill Harris, le chercheur qui a développé l'Index Oméga-3 en 2004. Le laboratoire a réalisé ce panel sur plus d'un million d'échantillons et publie des plages de référence fondées sur des données populationnelles réelles, pas sur des seuils théoriques. Le laboratoire est CLIA-certifié pour usage clinique.

Harris et al. <i>JACC</i> 2018 et répliques ultérieures (consortium FORCE 2021, Curr Opin Clin Nutr 2025), Index Oméga-3 supérieur à 8 % associé à la plus faible mortalité toutes causes et cardiovasculaire dans plusieurs cohortes prospectives regroupées.

Ce que le test ne montre pas

Le panel d'acides gras rapporte une composition, pas un apport. Les effets de la supplémentation ne sont visibles qu'après environ 90 jours. La mesure de vitamine D est la 25-OH-D totale, pas la 25-OH-D libre ni la 1,25-dihydroxy-D ; en cas de trouble de la protéine de liaison de la vitamine D, le total peut ne pas refléter la fraction biodisponible. L'HbA1c, parfois regroupée avec ce panel ailleurs, n'est pas incluse dans la configuration Deepcare suisse.

LA SUITE

Quatre étapes, de la commande aux résultats.

AUJOURD'HUI Commande sur deepcare.ch

Paiement via le paiement sécurisé Stripe lié depuis /kits. La confirmation arrive par e-mail en quelques minutes.

SOUS 3 JOURS

OUVRABLES

Envoi du kit

Une petite enveloppe arrive avec la carte buvard, la lancette, la compresse alcoolisée, la pochette dessiccante, les instructions et l'étiquette DHL prépayée.

UNE MATINÉE Prélever et expédier

Chauffer, piquer, déposer, sécher, poster. Cinq minutes plus trois heures de séchage passif.

21 JOURS
APRÈS
L'ARRIVÉE AU
LABORATOIRE

Interprétation écrite

Nous vous envoyons le rapport OmegaQuant et une page d'interprétation Deepcare qui résume ce que les indices signifient et les changements typiques qui s'ensuivent. Un bilan personnalisé peut être réservé séparément à 49 CHF si vous souhaitez en discuter.

Commander ce kit

deepcare.ch/kits