



Checklist oméga-3 : qualité et oxydation

Objectif : repérer un défaut, vérifier le certificat du lot et décider sans présenter l'odeur comme une analyse de laboratoire.

1. Identifie précisément le produit

Produit et marque :

Lot :

Date limite :

Vendeur :

Date d'ouverture :

Liquide ou capsules :

2. Suspend la prise si...

- ☐ Odeur ou goût nettement rance et inhabituel
- ☐ Fuite, opercule altéré ou capsules collées
- ☐ Produit resté dans une forte chaleur
- ☐ Lot absent ou incohérent avec le certificat
- ☐ Effet indésirable après la prise

3. Vérifie le stockage

- ☐ Emballage d'origine fermé rapidement
- ☐ À l'abri de la lumière et de la chaleur
- ☐ Conditions de l'étiquette respectées
- ☐ Réfrigérateur après ouverture si demandé
- ☐ Huile liquide datée à l'ouverture

4. Recopie les valeurs du certificat du lot

Analyse	Résultat	Unité	Spécification	Méthode
PV, peroxyde		meq/kg	GOED $\leq$ 5	
pAV, p-anisidine		sans unité	GOED $\leq$ 20*	
TOTOX		sans unité	GOED $\leq$ 26*	2 $\times$ PV + pAV
EPA + DHA		mg/g ou par dose	Étiquette	

* Valeurs volontaires de qualité, pas seuils toxicologiques. Certains arômes interfèrent avec le pAV. Demande la méthode adaptée et vérifie le calcul du TOTOX.

5. Le COA correspond-il vraiment ?

- ☐ Lot identique au flacon
- ☐ Produit ou huile analysée clairement nommé
- ☐ Date d'analyse indiquée
- ☐ Résultats, unités et méthodes présents
- ☐ Laboratoire identifiable
- ☐ Huile en vrac ou produit fini précisé

6. Questions au fabricant

- ☐ Ce rapport correspond-il au lot reçu ?
- ☐ Le produit fini a-t-il été testé ?
- ☐ Comment la fin de durée de conservation est-elle vérifiée ?
- ☐ Comment les arômes sont-ils gérés pour le pAV ?
- ☐ Quelle procédure après chaleur ou odeur anormale ?

7. Décision documentée

☐ Conserver

Lot cohérent, stockage correct, aucune anomalie.

☐ Suspendre

Doute non résolu. Garder flacon, facture et photos.

☐ Signaler

Effet indésirable, défaut confirmé ou réponse insuffisante.