

# BIO info

Le magazine du mieux-vivre N° 31

JEU CONCOURS

Gagnez un ensemble de colliers et de bracelets Pur Noisetier, 10 lots d'une valeur totale de 600 €. Voir page 11

# Stress

retrouvez votre rythme!



GRATUIT en magasins bio

Miel de Manuka  
Neurelle Zblonde

COMPTOIRS & COMPAGNIES

66

En 2015,  
Primevère parie  
sur les monnaies  
locales



62

Reportage:  
Arcadie  
nous ouvre  
son grenier  
aux épices



10

L'autre face  
des jouets à piles

QUINTESENS



L'huile Quintesens [BÉBÉ]  
élue "Meilleur Produit Bio 2015"  
et "Grand Prix des Blogueurs 2014"

Une bonne nouvelle pour les Bébés !

Si l'huile Quintesens est le coup de cœur unanime des parents ET des blogueurs, c'est tout simplement parce qu'elle n'a pas d'équivalence pour la santé de Bébé !

Les résultats de l'étude Nutri-Bébé SFAE 2014 parue en avril sont alarmants !

Ils démontrent qu'au moment de la diversification alimentaire, 80% des bébés sont carencés en Oméga-3 et DHA avec des conséquences sur leur bon développement et sur leur santé future.

Conçue par des nutritionnistes à partir des besoins spécifiques de Bébé, ce mélange de 6 huiles 100% naturelles garantit à Bébé des apports optimisés en Oméga-3, Oméga-6, Vitamine E et même DHA.

Indispensable !



Formule  
déposée

Infos et points de vente sur : [www.quintesens-bio.com](http://www.quintesens-bio.com)



# Cholestérol, mémoire, cœur...

## 6 HUILES ASSOCIÉES POUR LE MEILLEUR<sup>1</sup>

**Vers 50 ans, votre métabolisme évolue.** Pour prévenir les effets de l'âge, vous devez satisfaire de nouveaux besoins nutritionnels. Une consommation variée et adaptée de matières grasses vous apportera les nutriments essentiels pour rester en bonne santé plus longtemps.

### De l'huile d'Olive pour le cœur

L'huile d'Olive est essentiellement composée d'Oméga-9, un Acide Gras qui participe à la **prévention des maladies cardio-vasculaires**. Huile courante de la cuisine, elle ne contient en revanche **ni Omega-3, ni DHA**, et seulement **peu de Vitamine E**. Il est donc essentiel de la mélanger à d'autres huiles pour corriger nos déficits.

### De l'huile de Lin pour réguler le cholestérol

L'huile de Lin est la plus riche des huiles en Oméga-3 ALA (jusqu'à 60% de sa composition). Cet Oméga-3 constitutif de nos cellules contribue au **maintien d'une cholestérolémie normale**, en diminuant le LDL (mauvais cholestérol).

Mais attention, **poivre en Oméga-6, -9 et en Vitamine E**, elle ne permet pas à elle seule non plus de satisfaire tous nos besoins au quotidien.

### De l'huile de Tournesol pour protéger vos cellules du vieillissement prématuré

L'une des huiles les plus **riches en Vitamine E et en Oméga-6**.

La Vitamine E protège l'organisme des radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire. **C'est la vitamine anti-âge par nature**, surtout après 50 ans où vos besoins en Vitamine E augmentent significativement.

Les Oméga-6 jouent quant à eux un rôle **anti-inflammatoire**, à condition d'être associés à des huiles riches en Oméga-3.

### De l'huile Marine<sup>2</sup> pour la mémoire et le cœur

Une huile **exceptionnelle pour la santé**. La seule capable d'apporter à l'organisme le précieux **DHA**, l'Oméga-3 du cerveau !

Cet Oméga-3 DHA est indispensable au bon fonctionnement du **cœur**, du **cerveau** (mémoire) et à au maintien de la **vision** (renouvellement des photorécepteurs rétiniens).

Il est important d'en consommer davantage après 50 ans car **nos apports alimentaires en DHA sont très insuffisants** (30% inférieurs à nos besoins - Source Alstorg 2007).

### De l'huile de Bourrache pour la peau

Cette jolie fleur bleue produit une huile aux vertus reconnues sur la peau. Riche en Acide Gras **Gamma-Linolénique**, elle nourrit le derme de l'intérieur, contribuant ainsi à maintenir la tonicité et la beauté de la peau.

### De l'huile de Pépins de Courge pour la prostate

Les phytostérols contenus dans cette huile ont des **effets bénéfiques sur la prostate et le confort urinaire**. Pour prévenir les effets de l'âge, elle doit être combinée à d'autres huiles qui la complètent en Oméga-3, -6, -9, DHA et Vitamine E.

<sup>1</sup> Formule déposée, conçue par des nutritionnistes

<sup>2</sup> Huile de poisson, issue de la pêche durable, désodorisée (par simple traitement vapeur) et purifiée (garantie sans contaminants, ni PCB). Fournisseur Breton certifié « Friend of the Sea »

QUINTESENS 

Le premier mélange d'huiles  
**COMPLET et ADAPTÉ**  
à vos besoins dès **50 ans<sup>3</sup>**



- Naturellement riche en **Oméga-3, -6, -9, DHA et Vitamine E**
- Certifié **Bio** par Ecocert
- Huiles de **1<sup>ère</sup> pression à froid**
- Production en **France**

**Composition :** huile de tournesol oléique, huile d'olive vierge extra, huile de lin vierge, huile marine<sup>2</sup>, huile de pépins de courge vierge, huile de bourrache vierge

En vente en magasins  
**Bio et diététiques**

Trouvez votre magasin sur :  
**www.quintessens-bio.com**

<sup>3</sup> ANC : Apports Nutritionnels Conseillés des 50 ans (Source ANSES 2011)