

BIO info

Le magazine du mieux-vivre N° 30

Dossier
Nos conseils
pour mieux
s'approvisionner
en bio



jeu concours

GAGNEZ **BIO**
1 an de courses

GRATUIT
en magasins bio

Pour participer au jeu concours organisé
par Bio Info, rendez-vous page 14
ou directement sur notre site bio-info.com.



l'élevage nuit à la planète. Et d'un point de vue nutritionnel, manger de la viande une à deux fois par semaine est largement suffisant pour couvrir vos besoins. Idem pour le poisson : pas plus de deux fois par semaine (dont un poisson gras), selon l'Anses (avis de juin 2013), qui pointe la contamination au mercure des produits de la mer.

Pour que la viande vous coûte moins cher, mangez en moins, mais mieux ! Évitez le porc (jambon, saucisson), au prix particulièrement élevé en bio. Vous pouvez remplacer ces protéines par l'association judicieuse de céréales et de légumineuses. Les plats tout préparés, les salades préemballées, et d'une manière générale tous les produits transformés, sont aussi plus onéreux que les produits bruts. Réapprenez donc à cuisiner (lisez les ouvrages de Valérie Cupillard aux recettes simples et délicieuses), à laver votre salade et à donner à vos enfants un morceau de pain bio avec une petite barre de chocolat plutôt qu'un gâteau bio pour leur goûter. Imbattable question prix !

Pensez également au vrac, c'est moins cher. Dans les magasins bios, le rayon vrac propose céréales, légumineuses et fruits secs en tout genre. Parfois même aussi les huiles ! Certains, comme l'épicerie bio

La Recharge, à Bordeaux, en ont fait un principe. Chez Biocoop, la démarche est même incitative : pour certains produits emballés de chez Markal ou Celnat, par exemple, l'étiquette à côté du prix indique « Existe aussi au rayon vrac ».

Halte au gaspillage !

L'idéal est de n'acheter que ce dont on a besoin. Le bio, sans pesticides et sans conservateurs, s'accommode moins bien du stockage, et ce qui vaut pour le vrac vaut aussi pour l'emballé, une fois que le sachet est ouvert. Bon à savoir : lisez les étiquettes des silos pour connaître la provenance, le fournisseur et le prix au kilo. Et attention : parce que le vrac est tendance, certaines enseignes ont parfois le culot de vendre plus cher au poids qu'en sachet...

Évitez les produits emballés en barquette cellophannée, sachets plastiques ou filets : ils sont souvent plus chers et ne garantissent pas la qualité bio de ce qu'ils emballent, puisque les emballages ne sont pas neutres. Lors de la dernière journée mondiale contre le gaspillage alimentaire, le 16 octobre dernier, il a été souligné que 21 % de ce que nous achetions finissait à la poubelle. Au prix du bio, c'est d'autant plus dommage. Ne cuisinez que ce que vous mangerez et investissez dans des boîtes de conservation qui permettent de faire le vide et peuvent se mettre au frais (une salade y restera fraîche durant une dizaine de jours). Choisissez-les sans bisphénol A (FoodyFood et Vacco pour le sous vide, Preserve...).

CONSERVATION

Gardez tout au frais

Céréales et farines Quel adepte de farine bio ou de céréales complètes n'a pas vu voleter au cœur de l'été quelques mites autour de ses placards ? Chez Markal, le service qualité explique qu'il ne s'agit pas de mites présentes dans le produit, mais de mites l'ayant contaminé depuis l'extérieur, au travers de l'emballage. Et qu'il suffit de protéger le contenu en le conservant au réfrigérateur dans un bocal hermétique. Si vous n'en avez pas, n'hésitez pas à en demander à la caisse de votre magasin. Dans certaines Biocoop, par exemple, les bocaux des olives sont récupérés et offerts gracieusement aux clients qui s'approvisionnent en vrac.

Huiles Devoir jeter des huiles lorsqu'elles sont devenues rances est plus que rageant quand on a investi dans de l'huile de sésame, de noisette ou de macadamia. Chez Philippe Vigeon, on explique qu'elles doivent toutes être stockées au réfrigérateur. Et qu'elles sont fragiles. L'huile propose d'ailleurs de nombreuses huiles en petit conditionnement, préconisées pour éviter tout tracas. Bien sûr, ces petites bouteilles reviennent un peu plus cher.

Indicateurs bon marché

Il semble évident de l'écrire, mais privilégiez avant tout le bio local et de saison ! Des fraises ou des tomates bio en hiver n'ont aucun sens, à part celui de défendre le hors-sol... et sont souvent hors de prix. Guettez les promotions ou les produits mis en avant sur les étals des supermarchés : au rayon frais, les produits limités en date de consommation s'affichent souvent avec des réductions de -30% ou -50%.

Dans les rayons, certaines indications comme « La bio je peux » (Biocoop) ou le bio « à moins d'un euro » (Auchan) vous



Conserver ses huiles de première pression à froid

Teneur élevée en	Mode de conservation après ouverture	Huile vierge première pression à froid	Particularité	Durée de conservation
Antioxydants	À température ambiante, à l'abri de la lumière et de la chaleur	Olive	Fige à 12 °C	2 mois
		Tournesol, carthame, sésame, pépins de raisin		2 mois
Oméga 3	Au réfrigérateur	Noisette	Rancit rapidement	5-6 semaines
		Lin	La plus fragile des huiles	4 semaines
		Noix, chanvre, cameline		6-7 semaines
		Colza		2 mois

Pétition

Ils veulent du bio pour tous

L'association Bio Consom'acteurs a lancé début décembre une pétition, « La bio pour tous », adressée au gouvernement français, et plus particulièrement aux ministères de l'Agriculture, de l'Écologie et de la Santé. Avec pour objectif d'atteindre les 50 000 signataires, cette pétition appelle l'État à mettre en place des mesures pour que l'ensemble de la population ait accès à l'alimentation biologique.

Info : www.labiopourtous.info.

Cholestérol, mémoire, cœur...

6 HUILES ASSOCIÉES POUR LE MEILLEUR¹

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 Oméga-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, **pauvre 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 Marine² 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 rétinien).

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 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.

¹ Formule déposée, conçue par des nutritionnistes

² 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 ans³**



- Naturellement riche en **Oméga-3, -6, -9, DHA et Vitamine E**
- Certifié **Bio** par Ecocert
- Huiles de **1^{ère} pression à froid**
- Production en **France**

Composition : huile de tournesol oléique, huile d'olive vierge extra, huile de lin vierge, huile marine², 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

³ ANIC - Apports Nutritionnels Conseillés dès 50 ans (Source ANSES 2011)



Notre sélection de nouveautés

1. Une huile en or

Ce mélange d'huiles commence à être recommandé par les pédiatres. Pour cause : depuis un an sur le marché, c'est celui qui se rapproche le plus idéalement des besoins, du point de vue qualitatif et quantitatif, de bébé en acides gras. Il comprend : tournesol, tournesol oléique, colza, lin vierge, chanvre vierge et huile marine pour le DHA et un oméga 3 marin essentiel que l'on ne peut se procurer qu'à partir de l'alimentation (poissons gras). Cette innovation est d'autant plus bienvenue que, selon l'étude Nutri-Bébè 2014, 80% des bébés sont carencés en acides gras.

Marque Quintesens.

Référence et prix Mélange 6 huiles, 4 à 36 mois (25 cl, 5,95 €).

Label AB, label européen.

Disponibilité Décembre 2013.

Points de vente Magasins bio.

Info www.quintesens-bio.com.

2. Le miso qu'on aime

La soupe traditionnelle japonaise se rapproche parfois du bouillon



insipide et fade. Lima réinvente cette recette pour lui donner plus de goût avec une algue wakamé savoureuse et du miso de riz qui la rend onctueuse. Ce met d'hiver idéal, végétal, pauvre en acides gras saturés et riche en fibres, sera encore plus délicieux accompagné de légumes frais finement râpés.

Marque Lima.

Référence et prix Soup Miso (1 l, 3,90 €).

Label AB, label européen.

Disponibilité Novembre 2014.

Points de vente Magasins bio.

Info www.limafoo.com.

3. Bio coup de filet

Avec Food4Good, on est toujours sûr que la pêche est bonne ! Voici le premier pané de saumon bio d'Irlande certifié. À mettre dans les assiettes des petits, ce bon poisson en bâtonnets s'habille d'une robe croustillante sans matière grasse ajoutée. Il a été validé par le jury du concours « Meilleurs produit bio 2015 ». Pour varier les plaisirs, on peut découvrir de nouveaux panés de cabillaud, lieu ou colin de pêche française écocertifiée MSC.

Marque Food4Good.

Référence et prix Bâtonnets panés saumon bio d'Irlande (14 x 25 g, 9,50 €).

Label AB, label européen.

Disponibilité Septembre 2014.

Points de vente Magasins bio.

Info www.food4good.fr.

4. Tisanes d'exception

En s'inspirant des savoir-faire de la culture herboriste médiévale, la marque remet au goût du jour des mélanges faisant la part belle à l'aspérule, au bleuet, à la mélisse, à l'angélique, à la verveine citronnée ou encore au fenouil. Digestives, stimulantes, circulatoires, revigorantes, détoxifiantes ou relaxantes : six compositions chatoyantes et savoureuses signent les dix ans de la maison, reprise

par Stéphanie Cubain. Le design épuré des nouveaux packagings cache 35 g de plantes en vrac, la majorité provenant du plateau des Millevaches, en Corrèze.

Marque Le Carré des Simples.

Référence et prix Chemin du pèlerin, Clos du prieuré, Clos du Levant, Clos des Indes, Clos du couchant, Clé des champs (19 €).

Label AB, label européen.

Disponibilité Novembre 2014.

Points de vente Épiceries fines.

Info www.lecarrédesimples.com.

5. Peau neuve

Croquer la pomme de l'étal n'est plus un péché. Ces lingettes se chargent de débarrasser les fruits et légumes que vous trouverez en chemin de leurs éventuels microbes et résidus de pesticides. Biodégradables, elles sont imprégnées d'une solution aqueuse au vinaigre de cidre, aux agrumes et aux extraits d'agrumes et de plantes. Elles s'accompagnent d'une solution en flacon à poser sur l'évier, pour nettoyer ce qu'on souhaite déguster avec la peau ou rincer les salades.

Marque Vegan Eden.

Référence et prix La Feuillette (20 unités, 3,99 €).

Label Aucun.

Disponibilité Septembre 2014.

Points de vente Primeurs, épiceries et site de la marque.

Info www.veganneden.com.

Isabelle Petiot et Nathalie Lefèvre

Coup de cœur

Sucre antioxydant

La marque Biosagesse complète sa gamme de sucres de coco avec des versions parfumées au gingembre, à la vanille et à la cannelle, au curcuma d'Indonésie... Dans cette dernière, les arômes de l'épice à fort pouvoir antioxydant sont arrondis par le sucre de coco en une saveur certes exotique, mais très facile à accommoder, par exemple avec un dessert au chocolat blanc ou dans un riz au lait dont le jaune soutenu fera son effet. On peut goûter une version plus inattendue et plus épicée au temu lawak,

une variété de curcuma encore peu connue et au goût absolument différent. Il se mariera bien avec une salade de fruits, un crumble ou des cocktails fruités. Attention aux envies de dégustation à la petite cuillère...

Marque Biosagesse. **Référence et prix**

Sucre de coco au curcuma, Sucre de coco au temu lawak (sachets 300 g, 6 €). **Label** AB, label européen, Bio Équitable. **Disponibilité** Novembre 2014.

Points de vente Magasins bio

et sur www.lemondestia.com. **Info** www.ecoidees.com.

