

BIO info

Le magazine du mieux-vivre N° 35

JEU CONCOURS

Gagnez
15 rituels
de Soins Nuit
offerts par la marque
Dr.Hauschka
Voir page 61



Interview
Jean-Marie Pelt,
l'écologie est
un humanisme

Des cheveux à la pointe du bio

Entreprises

Biocoop teste
l'holocratie

Polémique

Alu et alun
se ressemblent-ils
de loin?

Livres

Les glucides
sur la touche

Offrir

Les fleurs bio,
ça existe!

GRATUIT
en magasins bio





Cholestérol, mémoire, cœur...

QUINTESENS 

6 HUILES ASSOCIÉES POUR VOTRE SANTÉ¹

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

**Le premier mélange d'huiles
COMPLET et ADAPTÉ
à vos besoins dès 50 ans²**

Pour le cœur :

L'huile d'Olive est essentiellement composée d'Oméga-9, un Acide Gras qui participe à la **prévention des maladies cardio-vasculaires³**.

Pour réguler le cholestérol :

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

Pour protéger vos cellules du vieillissement prématuré :

L'une des huiles les plus riches en Vitamine E et en Oméga-6⁴.
Après 50 ans vos besoins en Vitamine E augmentent (elle protège l'organisme des radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire), **c'est la vitamine anti-âge par nature.**



Pour la mémoire :

Une huile **exceptionnelle pour la santé**. La seule qui vous apporte le précieux **DHA** (l'Oméga-3 du cerveau !) indispensable également au bon fonctionnement du **cœur** et 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).

Pour 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.

Pour la prostate :

Les phytostérols contenus dans cette huile ont des **effets bénéfiques sur la prostate et le confort urinaire**. Elle doit être combinée à d'autres huiles qui la complètent en Oméga-3, DHA et Vitamine E.



- Mélange 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**



¹ Formule déposée, conçue par des nutritionnistes.

² ANC : Apports Nutritionnels Conseillés dès 50 ans (Source ANSES 2011)

³ Huile courante de la cuisine, elle ne contient ni Oméga-3, ni DHA. Il est essentiel de la mélanger à d'autres huiles pour corriger nos déficits.

⁴ Les Oméga-6 jouent un rôle anti-inflammatoire, à condition d'être associés à des huiles riches en Oméga-3.

⁵ Huile de poisson, issue de la pêche durable, désodorisée (par simple traitement vapeur) et filtrée afin de supprimer les dioxines, les PCB et les métaux lourds. Fournisseur Breton certifié « Friend of the Sea ».

Cognac Nature - www.agence-nature.fr - Photo:Clarity France

En vente en magasins Bio et diététiques

Infos et points de vente sur : www.quintesens-bio.com ou Tél. 04 13 57 03 90

Un puits de bien-être dans le 5^e

Visible de loin, la devanture verte du puits de légumes annonce la couleur : ici, les produits sont végétariens et bio. Depuis 2008, la patronne et cuisinière de ce restaurant, Nadiya Nayda-Drobka, a su s'imposer comme une référence dans le quartier de Jussieu auprès des aficionados de la cuisine fraîche et saine.

Mené d'une main de maître par un petit brin de femme originaire d'Ukraine, Le Puits de légumes ne désemplit pas. Sa force, c'est sa patronne, Nadiya. Au début des années 2000, lorsqu'elle arrive en France, elle découvre les tomates en hiver et les fruits et légumes sans saveur. Il faudra attendre 2008, après avoir travaillé dans différents restaurants, pour qu'elle décide d'ouvrir le sien. Son nom sera un hommage au passé : « Le puits, c'était là où on mettait les légumes pour les conserver l'hiver, donc je l'ai naturellement appelé Le Puits de légumes », raconte-t-elle.

Et sans gluten !

La déco est simpliste, un peu vieillotte, mais c'est pour la fraîcheur des produits qu'on vient. « Rien n'est congelé ! » En plus d'une carte variée, elle propose chaque jour un menu avec plusieurs entrées au choix, deux plats végé-

taliens (dont l'un sans gluten) et plusieurs desserts. Les plats sont servis accompagnés de légumes, légumineuses et céréales. Le tout est cuit à l'étouffée, sans matière grasse ni sel. Sur la table, un plateau avec différents assaisonnements : huile de colza, gomasio, sauce soja, piment d'Espelette... Bonne surprise, ses gâteaux, comme sa fameuse amandine à l'orange, sont sans gluten, à base de farine de châtaigne ou de sarrasin.

C'est aussi la complicité avec Nadiya qui crée l'atmosphère conviviale du lieu. « Les clients m'enrichissent, c'est eux qui m'ont fait progresser. Certains m'appellent 'maman', c'est le plus beau compliment, on ne mange jamais mieux que chez sa maman. » D'ailleurs, si vous ne finissez pas votre assiette, Nadiya viendra s'en inquiéter, sans oublier de vous proposer d'emporter les restes dans un petit doggy bag ou de vous donner ses astuces de cuisine. ●

Magali Sennano

Nutrition

Cuisine macrobiotique

Nadiya pratique la cuisine macrobiotique apprise à travers les écrits du maître japonais Georges Ohsawa. Cette cuisine est conduite par la philosophie chinoise et repose sur les principes d'équilibre du yin et du yang. Il s'agit avant tout d'une manière de se nourrir sainement, afin de rééquilibrer l'esprit et le corps. Parmi ses préceptes, les céréales et les légumes de saison constituent la base des repas et les légumineuses un complément principal.



EN PRATIQUE

Le Puits de légumes
18 rue du Cardinal Lemoine, 75005 Paris. Ouvert du lundi au samedi, midi et soir.
Menus (entrée, plat, dessert) 22 € ;
Entrée-plat ou plat-dessert 17 €.
Infos : www.lepuitsdelegumesbio.fr



© Magali Sennano



Ouvert

7/7 jours midi et soir

Il est préférable de réserver au
01 43 29 98 29
18 rue de la Bucherie
75005 Paris

LE GRENIER DE NOTRE DAME

Depuis 1978, le premier restaurant végétarien et macrobiotique de Paris.

Sa terrasse agréable pour une soirée d'été, son intérieur cosy

Ce sont majoritairement des produits bio qui vous sont servis... et toujours à deux pas de Notre Dame.



QUINTESENS 

Bio c' Bon

En vente
notamment
chez

NATURALIA

Pour la santé, il faut VARIER les huiles.

Mais quitte à vous proposer un mélange,
autant qu'il réponde réellement
à VOS besoins nutritionnels !

L'huile d'Olive ne suffit pas à couvrir vos besoins nutritionnels...

C'est pourquoi nos nutritionnistes lui ont associé 3 huiles pressées à froid aux vertus complémentaires : du Lin pour les Oméga-3, du Colza pour les Oméga-3 et -6, et du Tournesol pour la Vitamine E.

Chaque huile est **parfaitement dosée** de façon à assurer une couverture optimale de vos besoins nutritionnels (ANC Adultes source ANSES 2011).

Ce mélange sur-mesure est le seul à couvrir 90% de vos besoins en Oméga-3 pour la **régulation du cholestérol** et 91% de vos besoins en Vitamine E pour **protéger vos cellules** du vieillissement prématuré.

Avec un rapport Oméga-6 / Oméga-3 inférieur à 2,5 cette huile **corrige les déséquilibres** responsables de nombreux terrains inflammatoires.

La richesse naturelle en Oméga-9 et en Vitamine E de ce mélange le protège de l'oxydation et vous permet de l'utiliser à froid comme à chaud (jusqu'à 140°C).

Formule déposée



Découvrez notre gamme d'huiles santé et tous nos points de vente sur : www.quintessens-bio.com