

# BIO info

Le magazine du mieux-vivre N° 32

JEU CONCOURS

Gagnez 5 packs

Wonderbox

"Week-end & Saveur"

+ 1 huile Quintesens

"50 ans et plus"

d'une valeur de 108 €

offerts par Quintesens

Voir page 27

NUTRITION

## La force est dans la graine!



Rencontre

Moulin des Moines,  
un meunier alsacien  
qui ne dort pas



**Sommeil et libido**

Misez sur l'avoine

**Marques bio**

Huit jeunes pousses  
en réseau

**Cuisine**

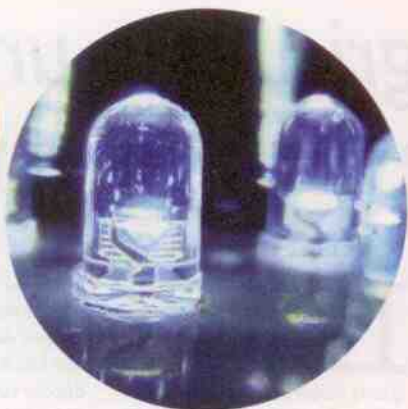
Le poireau a du bon

**GRATUIT**  
en magasins bio

## N°32 SOMMAIRE

# 10

**LED:**  
une lumière  
peut en  
cacher  
une autre



# 70

Solidaires et engagés, huit  
entrepreneurs du bio en réseau



# 48

L'avoine,  
une céréale  
qui vous veut  
du bien



# 46

La médecine chinoise  
contre l'épuisement

Bio c'est la Vie  
**PURAL**  
Fondée en 1907 à Paris

# PURAL, bio (et végétarien) C'est la vie !

**Vegan**

**Bio bis**  
Choc

**Crusty**  
Chia

**Crampignon**

En vente dans les  
magasins biologiques

Un grand choix de produits | Des ingrédients de haute qualité

Plus d'informations sur [www.puralment.com](http://www.puralment.com)  
Pur Aliment S.A.R.L.  
9 Place Kleber, 67000 Strasbourg

Bio c'est la Vie  
**PURAL**

MARS 2015 - N°32 - BIO INFO 5

# QUINTESENS



## Entretenez votre capital-santé après 50 ans

En 20 ans, le parfum fruité de l'huile d'olive s'est imposé dans nos assiettes. Mais contrairement à de nombreuses idées reçues, l'huile d'olive ne suffit pas à nous maintenir en bonne santé. Elle ne contient tout simplement pas les nutriments les plus importants pour notre organisme (Oméga-3, Oméga-6, DHA). Des nutriments essentiels que l'on trouve dans d'autres huiles telles que le colza, le lin, le tournesol...

Pour satisfaire nos besoins, il est essentiel de varier et de mélanger les huiles. Cela est encore plus important après 50 ans car nos besoins augmentent. Pour vous simplifier la vie et vous offrir le meilleur pour votre santé, les nutritionnistes de Quintessens ont associé l'huile d'olive à 5 huiles aux apports complémentaires : du lin pour les Oméga-3, du tournesol pour les Oméga-6 et la Vitamine E, de la bourrache pour la peau, du pépins de courge pour la prostate et le confort urinaire, et surtout de l'huile marine pour l'apport en DHA, l'Oméga-3 du cerveau. Ce mélange parfaitement adapté à vos besoins vous apporte 5 nutriments essentiels (dont Oméga-3 et DHA) qui agissent en synergie sur le cholestérol, le cœur et la mémoire.

Un délicieux cocktail anti-âge 100% naturel pour votre cuisine de tous les jours.

## Sain, naturel, pratique et gourmand !

**Composition :** Tournesol oléique, Olive vierge extra, Lin vierge, Huile marine désodorisée et purifiée, Pépins de courge vierge, Bourrache vierge. Quintessens, Mélange 6 huiles Bio – 7,99 € la bouteille de 50cl – En vente en magasins Bio et diététiques.

**Infos et points de vente sur :** [www.quintessens-bio.com](http://www.quintessens-bio.com) Tél. : 04 13 57 03 90

# BiOinfo.com

## jeu concours

Pour participer, rendez-vous sur [www.bio-info.com](http://www.bio-info.com), rubrique « jeu concours » et répondez à cette question :

Quel est le nom du précieux acide gras essentiel indispensable à la mémoire et à la rétine et que l'on trouve dans l'huile Quintessens 50+ ?

Indice : vous trouverez la réponse sur le site : [www.quintessens-bio.com](http://www.quintessens-bio.com)

## 5 packs à gagner

Valeur d'un pack : 108 euros



### 1 coffret Wonderbox

"Week-end & Saveurs"

1 nuit + 1 dîner + 1 petit déjeuner pour 2 personnes dans un des 205 "Séjours Gourmands" labellisés Gîtes de France (100 € environ).



1 bouteille d'huile Quintessens [ 50+ ] 50cl (8€)



# Ces jeunes pousses qui font le bio de demain

Le bio se dynamise, propose des produits plus « punchy », à la fois transparents, ultra-écologiques et plus proches des attentes des consommateurs. Les moteurs ? De jeunes entrepreneurs, qui se rejoignent par l'envie de porter une vision innovante du secteur. Certains, depuis 2013, se réunissent régulièrement. Rencontre avec ces irréductibles pleins de cœur à l'ouvrage.

L'histoire commence au salon Natexpo 2013. Baptiste Cotte, directeur du développement de L'EauVive, une enseigne nationale spécialisée dans le bio et reprise par son père en 2000, visite les stands. Il retrouve six jeunes entrepreneurs du bio et leur propose de s'unir en réseau. « Parce que nous nous ressemblons dans nos démarches, que nous avons tous à peu près le même âge, que nous étions tous Franciliens et que nous pouvions tous bien nous entendre ! », se souvient Thomas Canetti, directeur de Food4Good. « La graine était plantée », renchérit Sébastien Loctin, créateur de Quintesens. Le réseau de jeunes pousses s'est ainsi constitué dès la première rencontre.

## Cellule de soutiens

Les réunions ont lieu depuis tous les deux mois environ, ce qui n'empêche pas entre-temps les échanges personnels. Ces rencontres sont informelles et mêlent la détente conviviale, l'échange d'idées et le travail. Les créateurs de Quintesens (huiles spécifiques) et de Food4Gout (produits de la mer) y retrouvent deux jeunes papas investis dans le secteur du change pour bébé (Tidoo), mais aussi les créateurs des plats pour bébé Good Gout et de la babyfood surgelée, Les Chaises Hautes ou encore l'inspiratrice de la marque Beendhi.

Spontanément, le réseau est devenu une vraie cellule de soutien à l'entrepreneuriat. « L'idée,

**Fins gourmets, les jeunes parents trouvaient les petits pots pour bébé un peu fades.**

c'est de se sentir moins seul sur un marché qui, au départ, n'était pas le nôtre, mais que nous avions tous très envie de voir bouger, avec des produits pratiques, gourmands, irréprochables, éthiques et originaux », résume Sébastien Loctin, prêt comme les autres à délivrer des conseils à de jeunes entrepreneurs qui se lanceraient « si le courant passe ». Comme récemment avec Alexandre Koiransky (Fair Trade Spirits), créateur d'une vodka made in France à base de quinoa et de sucre de canne équitables. Le club soutient également les Grenoblois d'Origin, en pleine préparation de jus de plantes biologiques. Une démarche d'ouverture partagée par Baptiste Cotte, qui cherche justement à moderniser la distribution du secteur. « Il faut voir le magasin qu'il a en franchise à Courbevoie, s'enthousiasme le créateur de Quintesens. Agréable, lumineux, moderne, avec des produits innovants, qui apportent un vrai plus au consommateur ! »

## Des histoires d'engagement

Il y a aussi d'autres affinités qui s'expliquent : ces porteurs d'un bio très pro partagent en effet une motivation liée à un événement déclencheur dans leur histoire personnelle. Beendhi (prononcez binedhi), par exemple, chez qui se déroulait la dernière réunion, est le fruit d'une amitié entre Beena Paradin, une gastronomiste indienne reconnue qui vit à Paris, et Claire Rao, une Fran-

çaise vivant à Bangalore, en Inde. Leur boutique en ligne, qui fournit aussi de nombreux magasins bio, propose des épices, des plats indiens, des livres de recettes... et même des ateliers de yoga, de cuisine végétarienne et de massage ayurvédique. Le prochain aura lieu le 19 mars à Paris.

Pour Thomas Canetti, c'est l'envie de protéger la mer, suite à son voyage de noces à Vava'u au Royaume de Tonga, où il a pu nager avec les baleines à bosse. Face à elles, il ressent un immense sentiment d'humilité. Il crée alors Food4Good, qui propose des produits de la mer écoresponsables, labellisés MSC Pêche Durable ou Agriculture biologique, s'il s'agit de poissons ou de crustacés d'élevage.

## Parents conscients

Sébastien Loctin, en bon jeune papa, s'est penché sur l'assiette de son petit Léopold, en pleine diversification alimentaire : « Après 12 années passées chez Lesieur, j'étais conscient de l'importance des bonnes matières grasses dans le bon développement de mon bébé. Mais beaucoup de parents ne l'étaient pas, avec à la clé d'importants déficits nutritionnels chez leur enfant. J'ai donc conçu le premier mélange d'huiles biologiques basé sur les véritables besoins nutritionnels de bébé, avec lin, colza, chanvre, tournesol... », explique-t-il. Il crée alors Quintesens, une gamme d'huiles bio adaptées aux besoins nutritionnels spécifiques du bébé... et des autres âges de la vie !



De haut en bas et de gauche à droite: Beena Paradin, Thomas Canetti, Jean-Frédéric Navarre, Geoffroy Blondel de Joigny, Kilian O'Neill, Mikael Aubertin, Sébastien Loctin, Baptise Cotte.

Mickaël Aubertin, créateur de Good Goût, et sa femme étaient soucieux de l'alimentation de leurs jeunes enfants. Fins gourmets, les jeunes parents trouvaient les petits pots pour bébé un peu fades et ont eu l'idée de concocter de savoureuses recettes, alliant le talent d'un chef étoilé, Michel Reutenauer, du Carré des Sens à Villeneuve-d'Ascq (Nord), à l'expertise du service de Nutrition de l'institut Pasteur de Lille. Résultat: des petits pots « goûtus », biologiques et sains. Jean-Frédéric et Anne-Laure Navarre, créateurs des Chaises Hautes, travaillaient respectivement comme cadre et sage-femme en élevant leurs trois enfants. Un beau jour, suite à une erreur de commande, ils reçoivent 150 kg de légumes bio. Ils décident de tout congeler sous forme de petits plats et ont l'idée de lancer une gamme d'aliments surgelés pour bébé.

Kilian O'Neill et Geoffroy Blondel de Joigny, jeunes pères de familles nombreuses, venaient de lancer un site de vente en ligne de produits biologiques, éthiques

et privilégiant le développement durable. Se rendant compte que l'offre en couches écolo était pauvre, ils ont entrepris de lancer Tidoo, marque de couches jetables écolos, testées dermatologiquement, anti-fuites et fabriquées en France avec 50% de matières premières renouvelables.

### Actions solidaires

Des histoires de vies actives, une commune vision du bio qui intègre bien évidemment l'éco-conception des emballages, des critères hyper stricts de sélection des fournisseurs, le recours à des professionnels connus et reconnus, ainsi qu'une démarche sociale et solidaire. Food4Good reverse ainsi 0,10 € par produit acheté à des ONG de protection de la nature (la LPO, le WWF ou la Surfrider Foundation). Tidoo reverse 0,05 € par pack de couches vendu à l'association le Rire Médecin, qui envoie des clowns distraire des enfants hospitalisés. Quintesens aide des enfants atteints de maladies graves à réaliser leurs rêves et intervient dans le domaine de

la petite enfance pour faire de l'éducation nutritionnelle. Ces jeunes entrepreneurs ont aussi, génération oblige, une conscience aiguë des enjeux marketing de la distribution et n'hésitent pas à concourir aux trophées pour gagner en reconnaissance. « Et on l'assume! Les labels rassurent et aident les consommateurs à mieux se repérer dans un univers Bio qu'ils découvrent », appuie Sébastien Loctin. Côté communication, leurs marques, qui se sont créées une identité, certaines récemment (Beendhi a été découverte lors du dernier salon Natexpo, qui lui a valu un trophée) parlent haut et fort. Par souci de gagner, mais surtout de communiquer leur enthousiasme et de faire partager leurs découvertes d'un nouvel art de vivre. Le moins qu'on puisse dire, c'est qu'ils ont le vent en poupe puisque, déjà très visibles en magasins bio, y compris hors de nos frontières, la plupart de leurs marques ont déjà été gratifiées d'un « meilleur produit bio de l'année » par le site Bio à la Une. ●

Clara Delpas

#### Magasins L'Eau Vive,

[www.eau-vive.com](http://www.eau-vive.com)

#### Food4Good,

[www.food4good.fr](http://www.food4good.fr)

#### Quintesens,

[www.quintesens-bio.com](http://www.quintesens-bio.com)

#### Good Goût,

[www.goodgout.fr](http://www.goodgout.fr)

#### Tidoo,

[www.tidoo.eu](http://www.tidoo.eu)

#### Beendhi,

[www.beendhi.com](http://www.beendhi.com)

#### Les Chaises Hautes,

[www.les-chaises-hautes.com](http://www.les-chaises-hautes.com)

#### Origin,

[www.origin.bio](http://www.origin.bio)

#### Fair Trade Spirits,

[www.fairspirits.com](http://www.fairspirits.com)