

# BIOinfo

Le magazine du mieux-vivre N° 26

JEU CONCOURS  
**Gagnez 25 Duos  
 jolies mains**  
 offerts par la marque  
 D' Hauschka  
 voir page 57



**Rencontre**  
 Grégory Delassus,  
 éleveur de highlands  
 dans le Nord

## La mode éthique trouve enfin son style



**Alimentation**

Le diktat  
 des OGM

**Jardin**

Du cru  
 tout l'hiver

**Grandir**

Zoom sur  
 l'école Steiner

**Livres**

3 indispensables  
 contre la malbouffe



# BiOinfo, PARIS

## Sommaire >>>

### ACTUALITÉS

Un distributeur automatique de légumes bio dans le XVII<sup>e</sup>



### LES PARISIENS DU MOIS

# 3



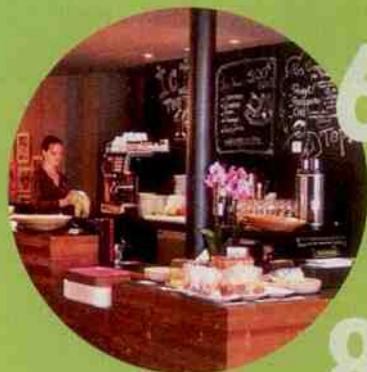
Geoffroy de La Tullaye, soif d'aventures



Claire Lebrun, musicienne 100% nature

### 6 BONNE ADRESSE

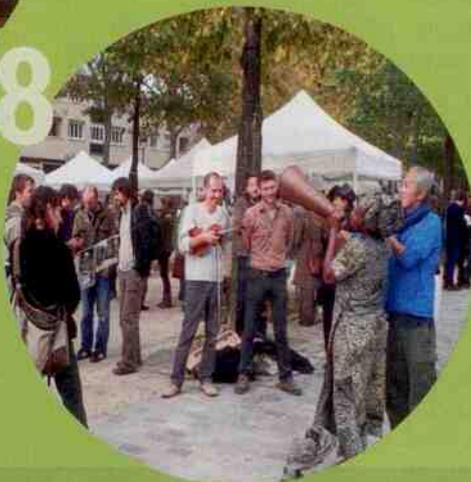
Métro, boulot, Boco



# 8

### AGENDA / FESTIVAL

Les utopies, c'est du concret!



### L'INFO CAPITALE

## Cueillons nos légumes à la ferme!

**B**ienvenue à la ferme!  
Le 27 septembre, les membres de l'association V'île fertile ouvrent grand l'enclos qui entoure les quelques 500 m<sup>2</sup> de leur terrain du XII<sup>e</sup> arrondissement. Cible concernée: les Parisiens lassés des tomates sans goût et ayant fait 5 000 km avant d'atterrir dans leur assiette. Installés depuis le mois de mars dans le Jardin d'agronomie tropical, en plein cœur du bois de Vincennes, une quinzaine d'apprentis maraîchers – infirmières, archivistes ou coursiers dans la vie – soutenus par une soixantaine d'adhérents, piochent, sèment, compostent... Ils ont récolté cet été les premiers fruits de leurs efforts. Résultat: des radis, des tomates, des courgettes et plein d'autres légumes, cultivés selon les principes de l'agriculture biologique. Et avec cela, la preuve que, même en ville, il est possible d'accéder à une production maraîchère de proximité et de qualité. Pour en avoir le cœur net, il ne reste plus qu'à goûter les légumes vendus dans cette ferme urbaine participative le 28 septembre, ainsi que tous les autres week-ends et jours fériés de l'année. ●

Lucile Pescadère

Infos: [www.viefertile.paris](http://www.viefertile.paris)



### Contact publicité et diffusion

Victarel - 07.81.300.301, [victarel@gmail.com](mailto:victarel@gmail.com)

Tirage 17 000 exemplaires

# Cholestérol, mémoire, cœur... 3 SUPER-NUTRIMENTS ANTI-ÂGE

**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.

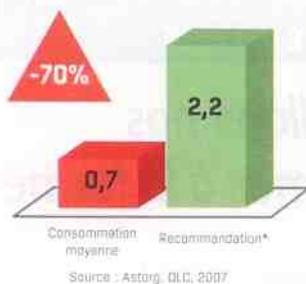
## Des Oméga-3 pour réguler le cholestérol

Les Oméga-3 sont essentiels car ils entrent dans la composition de toutes nos cellules.

Ils contribuent également au **maintien d'une cholestérolémie normale**<sup>1</sup>, en diminuant le LDL (mauvais cholestérol) et en augmentant le HDL (bon cholestérol), ce qui permet de réduire le risque cardio-vasculaire.

Or, les bilans santé montrent que notre alimentation est carencée en Oméga-3 (93 % inférieure à nos besoins) :

Oméga-3 en g / jour



Il est donc essentiel d'en consommer davantage, surtout après 50 ans.

On les trouve principalement dans les huiles de lin, de cameline, de colza, de noix.

<sup>1</sup> consommation recommandée d'Ω3 ALA : 2 g/j.

## De la Vitamine E pour protéger vos cellules

La Vitamine E possède de formidables propriétés anti-oxydantes. Ainsi, elle protège notre organisme des radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire.

**C'est la vitamine anti-âge par nature.**

A partir de 50 ans, vos besoins en Vitamine E augmentent significativement (+60% à partir de 65 ans).

On la trouve essentiellement dans les huiles végétales de première pression.

Il convient donc de ne pas en négliger la consommation au quotidien.

## Du DHA pour entretenir la mémoire et le cœur

Le DHA est un Acide Gras Essentiel de la famille des Oméga-3.

Notre organisme ne sait pas le fabriquer et on le trouve uniquement dans les produits de la mer.

De nombreuses études cliniques ont démontré son action bénéfique<sup>2</sup> sur :

- la **prévention cardio vasculaire**
- le maintien de la **mémoire**
- le maintien de la **vision**

Or, nos apports alimentaires en DHA sont 30 % inférieurs à nos besoins :

DHA en g / jour



Il est donc essentiel d'en consommer davantage, notamment après 50 ans.

<sup>2</sup> consommation recommandée de DHA : 250mg/j.

## Un mélange d'huiles sur-mesure pour rester en bonne santé

L'huile Quintesens « 50+ » est le premier mélange élaboré à partir des besoins spécifiques des plus de 50 ans.

Association unique d'huiles végétales et marine 100% naturelles, ce mélange vous garantit des **apports sans équivalence** en Oméga-3, -6, -9, en Vitamine E et en DHA. :

Couverture des ANC après 50 ans*	Nutriments	Pourcentage
90%	DHA	42%
	OMÉGA 3	90%
	OMÉGA 6	46%
	OMÉGA 9	49%
100%	VITAMINE E	

Délicieusement fruitée, elle s'utilise en remplacement de votre huile habituelle pour la préparation de tous vos plats.

QUINTESENS

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



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

**Composition :** huile de tournesol oléique, huile d'olive vierge extra, huile de lin vierge, huile marine\*\*, huile de pépins de courge vierge, huile de bourrache vierge

En vente dans les magasins

**NATURALIA**

Nos autres points de vente :

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

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

\*\*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 »