

BIO info

Le magazine du mieux-vivre N° 29

JEU CONCOURS

Un séjour de deux nuits au Spa La Clairière d'une valeur de 620 €, voir page 31

Thés et infusions de la cueillette à la tasse



Rencontre Valérie Cupillard, militante du bio gourmand

Japon

Fukushima, on en est où ?

Compléments

Lutter contre la fatigue hivernale

Champagne!

Notre sélection de bulles

Plaisir et santé

Le meilleur du chocolat



GRATUIT en magasins bio

Miel de Manuka Nouvelle Zélande NOUVEAU



COMPTOIRS & COMPAGNIES

BiO info, PARIS

Sommaire »»

ACTUALITÉS

Une nouvelle adresse
gastro-végétarienne et bio



LES PARISIENS DU MOIS



Marie Watrelot
Les secrets d'une
beauté slow



Sylvain Lapoix,
Écolo dans l'âme
et dans la plume

3

BONNE ADRESSE

Nata, le yoga
jusque dans l'assiette



6

ÉVÈNEMENTS / MARCHÉS

Une fête plus écolo,
deux marchés de Noël bio



L'INFO CAPITALE

Noël solidaire à La Petite Rockette

L'association La petite Rockette fait rimer décembre avec Noël solidaire cette année; chaque jour du mois, le premier client du café-atelier La Trochette (voir Bio Info N° 27) aura le plaisir de dévoiler une case du calendrier de l'Avent et de repartir avec un cadeau *ad hoc*. Le 5, une foire aux livres et une *gratifieria* (foire gratuite) se dérouleront à la boutique solidaire voisine. Le 16, un atelier *mottainai* (en japonais, malaise ressenti suite à un gaspillage matériel) sera dédié à la confection de décorations de Noël à partir de matériel de récupération. Et le 20, Noël sera fêté par les enfants avec, au programme, spectacle de magie, sculpture sur ballons, goûter, atelier de déguisement, peinture, maquillage et projection du dessin animé « Ernest et Célestine »: Ernest, gros ours marginal, accueille chez lui la petite Célestine, une orpheline qui a fui le monde souterrain des rongeurs. Ces deux solitaires vont se soutenir et se réconforter; bousculant ainsi l'ordre établi. Ou comment inculquer l'esprit de Noël aux plus petits de manière ludique. ●

La Trochette, 125 rue du Chemin Vert, 75011 Paris, 09 50 34 33 79.
Du mardi au vendredi de 12h à 21h30, le samedi de 12h à 19h30
(fermé pendant les vacances de Noël). Infos: lapetiterockette.org



Contact publicité et diffusion
Victarel 07 81 41 17 41, victarel@gmail.com
Tirage 17.000 exemplaires

3 idées reçues préjudiciables à la santé de Bébé :

*"Je ne donne pas de gras
à Bébé, ça fait grossir !"*

FAUX

Un bébé a besoin de 3 fois plus de gras qu'un adulte, proportionnellement à son poids. La privation de gras va pousser l'organisme à le stocker plus tard encourageant ainsi l'obésité.

Mais surtout, les matières grasses sont sa seule source d'Oméga-3 et de DHA, deux nutriments essentiels que son organisme ne sait pas fabriquer (mais que bébé trouvait abondamment dans le lait maternel avant la diversification). Le DHA représente 97% des Oméga-3 impliqués dans le développement de son cerveau.

*"L'huile d'olive est la meilleure
pour la santé de mon bébé !"*

FAUX

Pour bien se construire, Bébé a besoin d'Oméga-3, d'Oméga-6 et de DHA.

Des nutriments essentiels et que l'on ne trouve que dans certaines huiles... mais pas dans l'huile d'olive.

Par ailleurs, le goût de l'huile d'olive peut perturber la saveur de ses purées en pleine période d'éveil du goût.

Pour la santé de votre bébé et le plaisir de ses papilles, il faut varier les huiles et les mélanger pour des apports complets en Oméga-3, en Oméga-6, en DHA et en Vitamine E notamment.

"Un enfant est un adulte en miniature !"

FAUX

Jusqu'à 9 ans environ, la croissance d'un enfant est exceptionnelle. Le cerveau, par exemple, se développe très rapidement et atteint déjà sa taille « définitive » vers 9 ans.

Organe très adipeux, le cerveau nécessite des apports très importants en Acides Gras Essentiels (principalement en DHA).

A travers des portions alimentaires plus petites, il faut satisfaire des besoins proportionnellement plus importants que ceux d'un adulte.

Pour se construire des fondations solides, un enfant doit donc disposer d'une alimentation adaptée à ses besoins.

**Les 1000 premiers jours de la vie de Bébé sont fondamentaux.
Ils conditionnent l'essentiel de sa santé future.**



NOUVEAU

Donnez-lui l'essentiel...



80% des bébés carencés en Oméga-3 et en DHA* !

Pour bien grandir, Bébé a besoin de bon gras dans chacun de ses repas. Or, l'étude Nutri-Bébé 2014 a de nouveau confirmé que 80% des bébés étaient carencés en matières grasses.

Les chercheurs expliquent ce phénomène par la « lipophobie » qui conduit les parents à supprimer le « gras » dans l'assiette de leurs enfants.

Cette peur du gras prive Bébé d'Oméga-3 et de DHA **au moment où il en a plus besoin** pour se construire des fondations solides.

Quelle huile pour Bébé ?

En termes d'apports nutritionnels, toutes les huiles ne se valent pas. Il faut bien les sélectionner et **les mélanger en proportion adaptée** pour apporter à Bébé la Vitamine E dont ses cellules ont besoin, les Oméga-3 et -6 essentiels à sa croissance, et suffisamment de DHA, ce nutriment indispensable au bon développement de ses neurones, de sa rétine et de son système nerveux.

Pour en finir avec les déficits, nos experts santé ont associé 6 huiles complémentaires pour **couvrir précisément les besoins spécifiques** de Bébé jusqu'à 3 ans (ANC Bébé, source : ANSES 2011).

Un mélange adapté à ses besoins.

Cette huile Bio, 100% naturelle, garantit à Bébé 5 nutriments indispensables à sa croissance : Oméga-3, Oméga-6, Oméga-9, Vitamine E et surtout DHA.

Une cuillère par purée suffit par exemple à couvrir **95%** de ses besoins en Oméga-3 ; **50%** des ses besoins en DHA ; **98%** de ses besoins en Vitamine E.

Aucune autre huile n'en fait autant pour votre bébé !

*Le DHA est un Oméga-3 à chaîne longue très spécifique, que l'on trouve exclusivement dans les huiles d'origine marine et dans le lait maternel. De nombreuses études cliniques ont démontré le rôle essentiel des Oméga-3 de type DHA sur le cerveau, le cœur et la rétine de Bébé (source : validation EFSA 2012).



Nos Engagements Qualité

- Développée par des nutritionnistes
- 1^{re} pression à froid
- Certifiée Bio par Ecocert
- Production en France

Composition : Tournesol Oléique Bio, Colza Bio, Tournesol Bio, Lin Vierge Bio, Chanvre Vierge Bio, Huile Marine désodorisée riche en DHA.

Le saviez-vous ?

Contrairement aux idées reçues, le beurre et l'huile d'olive ne sont pas des matières grasses suffisantes pour la santé de Bébé. Elles ne contiennent ni Oméga 3, ni DHA et pas assez de Vitamine E pour couvrir ses besoins.

En vente sur Paris et en Région Parisienne

chez **NATURALIA**  

QUINTESENS 

Nos autres points de vente : www.quintesens-bio.com



QUINTESENS



La première huile anti-âge pour votre cuisine de tous les jours



Huiles Bio
100% naturelles,
de première
pression à froid



De l'huile d'Olive riche en acides gras insaturés pour la prévention **cardio-vasculaire**

De l'huile de Lin riche en Oméga-3 pour la régulation du **cholestérol**

De l'huile de Tournesol riche en Vitamine E pour la protection des **cellules** contre le vieillissement prématuré

De l'huile de Bourrache pour la beauté et la tonicité de la **peau**

De l'huile de Pépins de Courge pour ses bienfaits sur la **prostate** et le confort urinaire

De l'huile marine riche en DHA pour l'entretien de la **mémoire** et de la **vision**

Riche en Oméga-3, Vitamine E et DHA

En vente en magasins Bio et diététiques
Trouvez votre magasin sur : www.quintesens-bio.com

Conçue par des nutritionnistes pour couvrir **vos besoins spécifiques après 50 ans**