

BIO info

Le magazine du mieux-vivre N° 28

JEU CONCOURS

10 éléments
de protection
anti-ondes
pour écrans
et téléphones
portables offerts
par EMF-Bioshield,
voir page 25



Rencontre
Marion Kaplan,
prévenir la maladie
par l'alimentation

Ondes: prendre la mesure du danger

Actu

Quand l'apiculture
bat de l'aile

Vaccins infantiles

Comment
faire le tri?

Recettes

Les algues
s'invitent au menu

Aroma

Dépolluer
son intérieur

Livres

L'éducation
sans violence

GRATUIT
en magasins bio



BiOinfo, PARIS

Sommaire »»

ACTUALITÉS

Bientôt la fin des sacs
plastique à Paris ?

LES PARISIENS DU MOIS



Pénélope Bagieu,
La BD au service de
l'environnement.



3



Sébastien Briant,
Ragga-cuistot
végétarien



6

BONNE ADRESSE

Le Sentier sur
le chemin du bio

8



© Antoine Espinasseau

ÉVÈNEMENTS / EXPO

Matière grise met en scène
le réemploi en architecture



L'INFO CAPITALE

Budget participatif: l'écologie avant tout !

Du 24 septembre au 1^{er} octobre dernier, 40 745 Parisiens se sont mobilisés autour du vote pour le premier budget participatif de la ville de Paris. Et ils se sont majoritairement prononcés en faveur d'une ville plus verte. Sur les neuf propositions adoptées, trois concernent des projets en lien avec l'environnement. Résultat: courant 2015, quarante murs aveugles passeront du gris au vert. Esthétiques, les cloisons végétalisées sont aussi autant de nichoirs pour les oiseaux et les invertébrés, favorisant ainsi la protection de la biodiversité. En outre, ces espaces participent, à leur échelle, à améliorer la qualité de l'air. Dans le même temps, les écoles de la ville qui n'avaient pas encore d'accès à un jardin pédagogique se verront attribuer un lopin de terre où les enfants seront initiés à la biodiversité, intégrant de fait la nécessité de prendre soin de l'environnement. Enfin, les nouveaux éco-points mobiles pour les petits encombrants et des composteurs collectifs dans les jardins publics des 12^e et 13^e aideront les Parisiens à trier leurs déchets au plus près de chez eux. L'intégralité des propositions est à consulter sur www.budgetparticipatif.paris.fr.

Lucile Pescadère



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^{ère} pression à froid
- 🔥 Certifiée Bio par Ecocert
- 🔥 Production en France

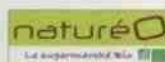
Composition : Tournesol Oléique Bio, Colza Bio, Tournesol Bio, Lin Vierge Bio, Chanvre Vierge Bio, Huile Marine désodorisée riche en DHA.

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





Des antioxydants contre les signes de l'âge

Au rayon cosmétique, les solutions anti-âge foisonnent. Et pourtant, nous sommes nombreux à savoir que le produit qui effacera complètement nos rides n'existe pas. Une tendance de fond semble s'imposer : prévenir plutôt que guérir, en ayant recours aux fameux antioxydants que nous offre la nature.

Par Julien Kaibeck



Certains aliments ou ingrédients cosmétiques sont de vraies armes contre le vieillissement. Les antioxydants les plus connus sont les vitamines (la C, la E et les caroténoïdes). Ils sont d'autant plus actifs s'ils sont consommés à l'état naturel (par exemple sous forme d'agrumes ou d'épinards frais pour la vitamine C, de germes de blé ou d'œufs pour la vitamine E). Mais il n'y a pas que les vitamines !

La liste est longue : théobromine du cacao, curcumine du curcuma, flavonoïdes du thé vert ou de la fraise, composés de la myrtille, des baies de goji, etc. Consommer régulièrement ces végétaux est le meilleur des bienfaits pour la peau.

Moins de stress est un plus

Les plus grands bénéfices à attendre des antioxydants se trouvent donc dans l'assiette. On peut cependant avoir recours à des formules cosmétiques particulièrement riches en antioxydants si l'on pense que la peau est soumise à des agressions régulières (tabac, UV, sport à l'extérieur). Le stress est aussi un facteur majeur d'oxydation, ce qui doit nous encourager à tendre vers plus de lâcher-prise autant qu'à agrémenter notre rituel beauté avec des antioxydants.

Arsenal naturel

Les polyphénols naturellement présents dans certaines plantes sont également de puissants antioxydants. C'est le cas par exemple des substances phénolées du clou de girofle, ou du resvératrol dans le raisin noir et les mûres blanches (des « superfruits » que l'on trouve maintenant dans les magasins bio et sur le net).

AGENT DE COMBAT

Un agent est dit « antioxydant » s'il est capable de lutter contre l'action des radicaux libres qui mettent à mal l'équilibre de nos cellules, en provoquant leur dégénérescence. Une image pour comprendre : une pomme coupée, laissée à l'air libre, s'oxyde et se fripe. Enduite de jus de citron, elle s'oxyde moins vite. Le citron freine l'action de l'oxygène et des UV.



PLUS D'INFOS

Retrouvez Julien sur son blog vidéo pour des conseils pratiques sur la beauté au naturel : www.lesentieldejulien.com.



PROTOCOLE DE SOIN QUOTIDIEN

1. Après le nettoyage, on passe sur le visage un peu d'hydrolat de sauge officinale, réputé pour freiner l'oxydation. On peut aussi opter pour une infusion de thé vert refroidie, qui se conserve six jours maximum à l'abri de la lumière.

Conseils conso Hydrolats de sauge officinale certifiés bio, chez Bioflore et Essenciagua.

2. On masse le visage avec une petite quantité d'huile végétale de nigelle bio, riche en thymoquinone, antioxydante et réputée anti-inflammatoire. Pour un sérum plus personnalisé et plus antioxydant encore, on peut aromatiser son huile. Pour 10 ml de nigelle, comptez 2 gouttes d'huile essentielle de myrrhe, 2 d'encens et 1 de citron zeste. On obtient un excellent sérum préventif.

Conseils conso Dans cet esprit, PranaDerm propose le Pranalixir Raffermer, un sérum anti-âge très puissant, savamment aromatisé à l'essence de citron et de clou de girofle, et pourtant non agressif.



3. On applique enfin une crème de soin adaptée à son type de peau dont la formule fait la part belle aux antioxydants. Attention, même au rayon bio, il est difficile de trouver une formule dont l'extrait supposé combattre l'oxydation est présent dans les dix premiers ingrédients. D'où l'intérêt de faire précéder la crème par un massage à la nigelle ou avec une composition maison.

Conseils conso Un des leaders du marché est Weleda. On peut opter pour sa crème de jour raffermissante à la grenade bio. Depuis peu, Lavera propose une gamme formulée à base d'un fluide antioxydant avec argan et extrait de cranberry bio. Le soin de jour Riche est particulièrement adapté aux peaux matures, plus sèches. Plus exclusif, le sérum anti-âge lifting et fermeté de Nohem s'appuie sur les vertus antioxydantes de la camarine noire (*Empetrum nigrum*), une plante qui survit même dans le Grand Nord. Le tout est certifié bio et disponible en magasins spécialisés.

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**¹, 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.

¹ consommation recommandée d'Ω3 ALA : 2g/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.

*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 »

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 bénéfique³ 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.

² 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 :



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**
- 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 marine**, huile de pépins de courge vierge, huile de bourrache vierge

En vente en magasins Bio et diététiques

Trouvez votre magasin sur : www.quintesens-bio.com