

mensuel gratuit
en magasins bio

biocontact

www.biocontact.fr

tirage de ce numéro 239 400 exemplaires

mai 2016

n°268

ÉTONNANTE CORÉE

le mix réussi de la tradition et de l'innovation



zen et arts martiaux coréens
quand chamanes et robots se côtoient
culte de la beauté au Pays du Matin calme
la relaxation coréenne ou l'art du lâcher-prise
une gastronomie qui mérite le détour
trois recettes inspirées de Corée



2016 : ANNÉE DES LÉGUMINEUSES MINCEUR ET ÉMOTIONS

qui reviennent souvent. C'est également un phénomène typiquement coréen que de voir les gens se précipiter pour acheter un aliment chaque fois que les médias mentionnent ses bienfaits pour la santé.

Des plats à profusion

Si vous passez commande dans un restaurant coréen, votre table se retrouvera bientôt couverte de plats. Les plats qui accompagnent un repas coréen sont si nombreux et variés que les gens disent souvent qu'ils vont « briser les pieds de la table ». Récemment, certains restaurants commencent à servir les plats en succession comme dans les restaurants occidentaux, mais dans un repas traditionnel coréen, les concepts de hors-d'œuvre, de soupe ou de plat principal n'existent pas.

Le *bap* (riz), le *guk* (soupe) et le *kimchi* (légumes fermentés et pimentés – chou chinois le plus souvent) forment les bases de la cuisine coréenne. A l'époque Joseon (1392-1910), les repas étaient parfois désignés sous le nom de *samcheop* (« trois plats d'accompagnement »), *ocheop* (« cinq plats d'accompagnement »), *chilcheop* (« sept plats d'accompagnement ») ou *gucheop* (« neuf plats d'ac-



Kimchi, l'incontournable de la cuisine coréenne : chou chinois fermenté et épicé.

compagnement »), en fonction du nombre de petits plats servis avec les aliments de base. La table du roi était appelée *sibicheop bansang* (« douze plats d'accompagnement »).

L'amour des Coréens pour le *bap* est unique. Aussi variés et succulents que puissent être les plats d'accompagnement, un repas coréen est presque toujours centré autour du riz. En des occasions spéciales, le riz est remplacé par du porridge, des nouilles ou du *tteokguk* (du riz cuit dans du bouillon de bœuf auquel on

peut ajouter différents ingrédients comme de la viande, des algues ou des raviolis, ce plat est généralement servi lors du Nouvel An lunaire, le *Seollal*). Ces jours-ci, de plus en plus de gens mangent du pain, des sandwichs ou des nouilles pour le petit déjeuner ou le repas de midi, ce qui diminue la consommation de riz. Mais le riz demeure le plus important des plats pour les Coréens.

La cuisine coréenne se caractérise également par une variété de soupes et de techniques de préparation. Les plats en bouillon se classent généralement dans les *guk* (soupe avec un bouillon clair et quelques ingrédients solides), les *jjigae* (ragoûts avec plus d'ingrédients solides et moins de bouillon, ainsi qu'un riche assaisonnement, servi comme plat d'accompagnement) ou les *jeongol* (ragoût ou cocotte avec plus d'ingrédients solides).

Les techniques de préparation utilisées pour cuisiner les plats d'accompagnement sont également variées : les ingrédients peuvent être grillés, bouillis, frits ou cuits à la vapeur. Par exemple, le poulet peut être préparé en *samgyetang* (soupe de poulet au ginseng), *dakbokkeum* (poulet sauté), *jjimdak* (poulet assaisonné et mijoté), *dakjuk* (porridge de

Cholestérol, mémoire, cœur...

ATTENTION AUX CARENCES EN ACIDES GRAS APRÈS 50 ANS

Si l'huile d'olive est naturellement riche en Oméga 9, il est indispensable de l'associer à d'autres huiles pour bénéficier d'apports complets en Acides Gras Essentiels (Oméga-3, Oméga-6 et DHA) et en Vitamine E.

99,5% des plus de 50 ans en déficit d'Oméga-3 et de DHA⁽¹⁾ !

En 40 ans, notre consommation de matières grasses a considérablement évolué. La consommation d'aliments riches en Oméga-3 et DHA (Colza, Lin, Cameline, Chanvre, Noix... mais aussi poissons gras) a fortement diminué au profit d'une alimentation plus carnée et plus riche en graisses saturées (beurre, crème, lait, palme...)

La conséquence sur notre équilibre nutritionnel est importante puisqu'aujourd'hui 99,5% des personnes de plus de 50 ans se retrouvent ainsi en déficit d'Oméga-3 et de DHA (Rapport ANSES 2015), 2 Acides Gras Essentiels qui jouent un rôle fondamental sur le cœur, la vision et le cerveau.

Pour en finir avec ces carences, il est donc indispensable de varier les huiles. Cela est encore plus important après 50 ans car nos besoins en Acides Gras Essentiels et en Vitamine E augmentent.

⁽¹⁾DHA : Oméga-3 issu d'huile de poisson désodorisée, garantie sans métaux lourds.

⁽²⁾ANC : Apports Nutritionnels Conseillés des 50 ans (ANSES 2011).



La première huile adaptée à vos besoins⁽²⁾ après 50 ans

Pour prévenir les effets de l'âge, nos nutritionnistes ont associé à l'huile d'olive 5 huiles aux vertus complémentaires : du lin pour les Oméga-3, du tournesol pour la vitamine E et les Oméga-6, de la bourrache pour la peau, du pépin de courge pour le confort urinaire, et surtout de l'huile marine naturellement riche en DHA, l'Oméga-3 du cerveau.

Cette huile parfaitement adaptée à vos besoins est la seule à vous apporter 5 nutriments essentiels qui agissent en synergie sur la régulation du cholestérol, la beauté de la peau, le cœur et la mémoire.

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

Subtilement fruitée, vous pouvez l'utiliser à froid comme à chaud (140°C) en remplacement de votre huile habituelle. Vous avez ainsi la garantie d'éviter tout déficit en Acides Gras Essentiels.

Aucune autre huile n'en fait autant pour votre santé au quotidien.

QUINTESENS

Disponible au rayon huile alimentaire de votre magasin bio

Plus d'infos sur www.quintesens-bio.com ou tél. 04 13 57 03 92

Biosense, pour un sommeil au naturel

Numéro 1 du matelas latex 100 % naturel certifié

Biosense, marque française, vous présente un concept unique de matelas

100 % naturel de grande qualité. Son matelas Summum est réalisé exclusivement à partir de matières naturelles et nobles. Grâce à son savoir-faire, Biosense a réalisé un matelas respectueux de l'environnement tout en garantissant un très bon confort.

Dans une démarche environnementale, le matelas Summum se compose d'un bloc multizones de latex 100 % naturel aux nombreuses qualités techniques : durabilité, haute résilience, naturellement respirant et antiacariens. Biodégradable et hypoallergénique, le latex sélectionné est produit dans le respect des normes de qualité et préserve l'écosystème. La qualité est certifiée par des contrôles stricts et réguliers.

Le matelas Summum « 5 zones » est conçu pour répondre à toutes vos attentes en termes de soutien et de



confort. Grâce à sa densité variable, il tient compte de la morphologie de votre corps et vous procure un soutien « sur mesure ».

Pour vous assurer un excellent accueil moelleux et enveloppant, Biosense utilise, pour le garnissage, de la soie et de la laine Biolaine. Régulateur efficace de température, la laine vous accompagnera hiver comme été. Biolaine est traité Greenfirst, un traitement contre les acariens à base de citron, de lavande et d'eucalyptus.

Optez pour le tissu coton 100 % certifié bio. Le coton est épais et doux, et confère une belle finition.

Matelas Summum Biosense 5 zones, hauteur de 22 cm. Accueil moelleux, confort ferme, tissu 100 % coton bio.

Info et liste des points de vente :

Biosense
57, rue des Vignerons
44220 Couéron
Tél. : 02.85.52.33.46
Site : www.biosense.fr

Facial-Flex : un lifting 100 % naturel

Remodeler son visage par la gymnastique

Pour rajeunir durablement son visage, il suffit de le muscler ! Prendre soin du tissu musculaire qui sous-tend la peau est une évidence et le complément indispensable de nos bonnes crèmes.

Mais comment s'y prendre pour se muscler de manière efficace et sans dépenser une fortune ?

Facial-Flex est un outil de beauté spécialement conçu pour lutter contre le relâchement

et raffermir les traits. Le principe : un travail en « contre-résistance » comme en fitness. On place Facial-Flex entre les commissures des lèvres, on contracte puis on relâche une trentaine de muscles contre la résistance même de l'appareil. Les séances de travail ne durent que deux minutes et, séance après séance,



du dessous des yeux au bas du cou, c'est tout le visage qui se remodele. Sans pile ni fil, dans la poche, le sac ou la boîte à gants, Facial-Flex s'utilise partout.

C'est un lifting 100 % naturel du visage toujours à portée de la main.

Facial-Flex a été testé cliniquement et a reçu la caution du ministère de la Santé aux Etats-Unis, qui l'a classé appareil médical de classe 1, la catégorie la plus simple des appareils médicaux.

Liste des points de vente sur simple demande.

Dentaflow
Division Facial-Flex France
130, bd de la Liberté
59000 Lille
Tél. : 03.20.78.65.57
Site : www.facialflex.fr

Les Assaisonnements de Quintesens

Des vinaigrettes comme vous n'en avez encore jamais goûté !

Découvrez la première gamme de vinaigrettes qui allie plaisir, santé et naturalité !

Trois délicieuses recettes élaborées par la créatrice culinaire bio Valérie Cupillard, à partir d'ingrédients bruts 100 % bio, sans aucun additif, ni gomme de xanthane ou carraghénane :

- L'Intense, à la moutarde à l'ancienne, à l'ail et au paprika ;

- La Provençale, au balsamique, à la tomate séchée et au thym ;

- La Tonique, au gingembre, au curcuma et au citron.

Chaque recette associe des huiles sélectionnées pour leur apport en oméga-3, oméga-6 et vitamine E à des ingrédients reconnus pour leurs principes actifs sur la santé (thym, ail, curcuma, gingembre, citron...).

Beaucoup plus que des vinaigrettes, ces produits gourmands, sains et pratiques subliment toutes vos salades et crudités, mais s'utilisent aussi sur du riz, du poisson, en marinade pour des brochettes de poulet...



Disponibles en magasins bio et diététiques.
Infos et points de vente :

Biofuture SAS
70, rue de la Coquillade
Espace Eole - Hall A
13540 Puyricard
Tél. : 04.13.57.03.90
Site : www.quintesens-bio.com