

CULTURES **BIO**



N° 87 / MAI-JUIN / LE MAGAZINE DE LA CONSOM'ACTION



DOSSIER P.14

COMMERCE ÉQUITABLE : ARNAQUE OU PROGRÈS ?

SANTÉ P.19

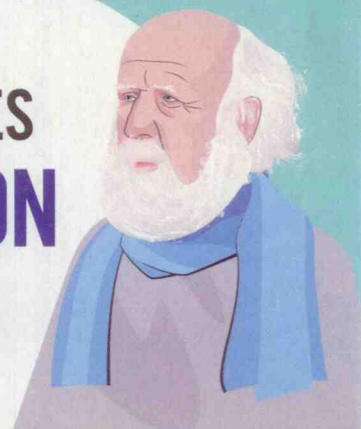
« LAITS » VÉGÉTAUX PLAISIR OU SANTÉ ?

BIEN-ÊTRE P.28

EXAM' ANTI-STRESS BIO

L'INVITÉ P.8

HUBERT REEVES PROFESSION TERRIEN



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 dès 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 90

voelkel
organic juices

www.voelkeljuice.de/fr

Smoothie vert



Les Smoothies verts à emporter.

Un délice fruité avec chou kale et épinards – léger, maniable et savoureux. Idéal à emporter ou pour un en-cas. Et ils ont tous quelque chose d'important en commun: la plus haute qualité écologique, la liberté du génie génétique et des ingrédients et additifs sélectionnés avec soin et dans la meilleure harmonie possible avec la nature. Ou plutôt „Vert au cœur“.

