



n° 52 • Mars / Avril 2016

l'écolomag

le journal des écolopratiques

Les yeux dans les yeux

Tout savoir et prendre soin de ses yeux

page 24

La serre du futur

L'autosuffisance alimentaire

page 8

Des recettes insolites

Tartare d'algues au céleri, veggie bowls, lunes de potimarron rôties, chantilly de patate douce...

à partir de la page 11

Quand le jeu vidéo se met au vert

Une fable écologique collaborative

page 38

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les oméga 3



par Christine Calvet

Les oméga 3 sont des acides gras essentiels aux propriétés bénéfiques pour notre santé car ils jouent, notamment, un rôle majeur dans l'inflammation, la pression artérielle, la coagulation sanguine, la fonction cardiaque, les fonctions cérébrales, la protection des muqueuses digestives, la croissance osseuse... Ils appartiennent à la famille des graisses polyinsaturées et sont composés de 3 principaux « membres » : l'acide alpha-linolénique (ALA), les acides gras EPA (acide éicosapentaénoïque), les acides gras DHA (acide docosahexaénoïque).

Les trois sont indispensables à une bonne santé et ne peuvent être apportés que par l'alimentation car notre organisme ne sait pas les fabriquer lui-même. Par ailleurs, bien que notre foie sache transformer l'acide alpha-linolénique en EPA et DHA, il le fait en quantité insuffisante et, surtout, de moins en moins bien en prenant de l'âge. Aussi est-il vraiment nécessaire de consommer des aliments qui contiennent les 3.

Où trouver l'acide alpha-linolénique ? Essentiellement dans les végétaux

> Il est particulièrement présent dans les graines de lin, de chanvre et leurs huiles, les graines de chia, les noix et leurs huiles, les huiles de colza et de cameline ;
> Mais également, quel que soit de moins bonnes sources, dans les huiles de germe de blé et de soja.

Où trouver les acides gras EPA et DHA ? Essentiellement dans les produits de la mer : poissons* et algues

> EPA et DHA sont particulièrement présents dans les poissons gras : maquereaux, harengs, anchois, saumons, sardines, thons et truites, les crevettes, ainsi que dans l'huile de Krill, de foie de chimère et de foie de morue.
> Mais également, même si ce sont de moins bonnes sources, dans le loup et la sole.
> Les algues ne produisent que du DHA. Ce sont les poissons qui les mangent qui les synthétisent en EPA.
> On devrait en trouver également dans les viandes, les produits laitiers et les œufs ; mais, hélas, l'alimentation « moderne » du bétail à base de soja et de maïs est excessivement riche en oméga 6, contrairement à l'alimentation naturelle, riche en herbes. Or, un excès d'oméga 6 nuit à l'utilisation optimale des oméga 3 par l'organisme.

* Les poissons concentrant les produits toxiques répandus dans les mers, on choisira des petits poissons, moyennement ou peu pollués, comme les sardines et les anchois.

Ce qu'il faut retenir : C'est que nous avons besoin des 3 acides gras et, que pour les personnes strictement végétaliennes, il est nécessaire de se supplémenter en algues. Les végétariens ont tout intérêt, quant à eux, à consommer des œufs bio issus de poules qui bénéficient d'une alimentation de qualité plus riche en oméga 3.

Les principaux bienfaits des oméga 3 sur notre santé :

> **Ils réduisent le risque de maladies cardiovasculaires :** l'étude de référence reste celle menée par le docteur Michel de Lorgeril, confirmant qu'une « diète méditerranéenne », riche en oméga 3 végétaux (ALA), permet de réduire très significativement le risque de problèmes cardiovasculaires chez les patients ayant déjà eu un infarctus. Une autre étude pertinente est celle de chercheurs italiens, dont le suivi de plus de 10 000 patients pendant 3 ans 1/2 a montré, chez ceux qui ont reçu

1 g d'oméga 3 (EPA + DHA) quotidiennement, la réduction du risque de mort subite de 45 % et des autres risques de 20 %.

> **Ils baissent le taux de triglycérides,** ces graisses circulant dans le sang et formées principalement à partir des glucides ingérés (céréales, féculents, suceries). Les triglycérides sont reconnus comme étant un facteur de risque cardiovasculaire et de diabète de type 2 (non insulino dépendant). Le bénéfice est apparent à partir d'une supplémentation à hauteur de 2 g par jour, allant jusqu'à 4 g, et uniquement d'acides gras EPA et DHA.

> **Ils préviennent et traitent l'hypertension artérielle :** ce bénéfice semble être attribuable au seul DHA et, chez les hypertendus, c'est la dose quotidienne de 4 g qui a permis de ramener leur tension à un niveau normal.

> **Ils préviennent et traitent la dépression :** des études épidémiologiques ont observé que, dans de nombreux pays, le nombre de personnes dépressives est inversement proportionnel à la consommation de poissons ; tandis que les sujets souffrant de dépression possèdent des concentrations dans le sang en oméga 3 plus faibles que les autres. Il a été démontré que, dans certains cas, l'EPA pouvait avoir une efficacité comparable à un anti-dépresseur et que, dans presque tous les cas, l'adjonction d'EPA rendait les antidépresseurs plus efficaces. La dose courante quotidienne est de 1 g.

> **Ils améliorent les troubles de l'humeur, de l'attention et le sommeil** à condition d'en consommer 1 g quotidiennement.

> **Ils protègent des maladies neurodégénératives,** comme Alzheimer et Parkinson, et du déclin cognitif.

> **Ils améliorent le comportement des enfants autistes :** à raison d'une dose quotidienne d'environ 2 g, les oméga 3 sont efficaces sur certains symptômes autistiques (meilleure attention, moins d'hyperactivité, meilleur comportement émotionnel et social).

> **Ils protègent les muqueuses digestives et améliorent les traitements de toutes les maladies inflammatoires de l'intestin** (dont la rectocolite hémorragique et la maladie de Crohn, à partir de 3 g par jour d'EPA + DHA).

> **Ils préviennent des risques de développer ostéoporose, arthrose et polyarthrite rhumatoïde, améliorent les traitements de toutes ces pathologies inflammatoires.** La prise d'oméga 3 permet de diminuer l'utilisation des médicaments anti-inflammatoires et les doses utilisées dans les études à partir desquelles un bénéfice fut visible, sont de 3 g par jour d'EPA+DHA.

> **Ils protègent des accouchements prématurés chez les femmes à risque**

> **Ils préviennent certains cancers :** des études réalisées in vitro sur des cellules humaines montrant que les oméga 3 permettaient de ralentir ou de stopper la progression des cellules cancéreuses du sein, du colon, de la prostate et du pancréas ont été confirmées

par une expérience américaine ayant suivi plus de 47 000 hommes pendant 12 ans, qui a observé qu'un apport plus élevé en oméga 3 était associé à un risque de cancer de la prostate plus faible (chaque apport supplémentaire quotidien de 500 mg d'huile de poisson était associé à une diminution du risque de 24 %).

> **Ils préviennent la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).**

> **Ils soulagent les symptômes des asthmatiques, de l'eczéma, du psoriasis et autres dermatites, préviennent les allergies.**

> **Ils soulagent le syndrome prémenstruel, les douleurs menstruelles et les troubles de la pré-ménopause.**

Ce qu'il faut retenir : Le rôle majeur des oméga 3 dans la prévention des pathologies inflammatoires et de toutes les maladies dont on soupçonne l'inflammation d'en « faire le lit » (maladies cardiovasculaires, neurodégénératives, cancers...) et bien noter que ce bénéfice est essentiellement attribué aux acides EPA et DHA.

De quels apports nutritionnels quotidiens avons-nous besoin ?

- > L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de consommer :
 - ALA : de 800 mg à 1,1 g
 - EPA + DHA : de 300 mg à 500 mg
- > L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) estime quant à elle que les apports doivent se situer :
 - ALA : autour de 2 g
 - DHA : autour de 200 mg
 - EPA : aucune recommandation émise

Toutefois, plusieurs experts de santé, à la lumière de nombreuses études et données probantes, s'accordent à dire que ces recommandations sont en deçà de nos besoins pour bénéficier de leurs effets protecteurs et préconisent, par jour :
- ALA : 2,4 g à 3 g
- EPA + DHA : entre 800 mg et 1 g, et ce sans aucun danger de surdosage !

À titre d'exemple :
- 1 g d'EPA + DHA sont fournis par 100 g de sardines ou de crevettes, 60 g de harengs, 50 g de saumon ou de maquereau ;
- 2,6 g d'ALA sont fournis par environ 30 g de noix, 4 cuillères à café de graines de lin broyées ou 1 c. à s. d'huile, 2 cuillères à soupe d'huile de colza, 25 g de graines de chanvre...

Ce qu'il faut retenir : les poissons représentant une source d'exposition importante aux métaux toxiques et produits chimiques rejetés dans les mers, il est conseillé de ne pas en manger plus de 3 portions par semaine et de compléter par des gélules d'huile de poissons de bonne qualité, c'est-à-dire garanties purifiées par un procédé de filtration et/ou un complément d'algues riches en DHA. On y ajoutera chaque jour 2 cuillères à soupe d'huile de colza et 6 ou 7 noix pour une prévention optimale et le régal des papilles !

Délice de Chanvre

Sojades ce n'est pas que du Soja, c'est aussi Délice de Chanvre. Vous allez vous régaler !

Ces desserts innovants, source d'oméga 3, vous permettront de découvrir le goût unique du chanvre dans une recette Fraise Framboise avec des morceaux de fruits, ou un dessert végétal au Chocolat. Avec Sojades, un monde végétal s'ouvre à vous.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ - www.mcgsojades.fr

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

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

3 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. Chaque recette associe des huiles sélectionnées pour leurs apports 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 dès le mois d'avril :

- L'intense :** moutarde à l'ancienne, ail, paprika
- La Provençale :** vinaigre balsamique, tomate séchée, thym
- La Tonique :** gingembre, curcuma, citron

Prix de vente conseillé : 5,45 € la bouteille de 36 cl
Infos et points de vente : www.quintesens-bio.com
Tél. 04 13 57 03 90

Les nouvelles recettes fines de sardines

TARTARE D'ALGUE BIO

PHARE D'ECKMÜHL

PIMENT D'ESPELETTE BIO

WOLFFBURG CHANCERELLE • 29 177 30 JARNIÈREZ (Grl) • Tél. 02 98 92 42 44 • Fax 02 98 92 53 96

pharedeckmuhl.com

Élaborées avec l'huile Quintesens Bébé

Recettes pour Bébé

par Christine, fondatrice
du blog Cubes & Petits pois

www.cubesetpetitspois.fr



Crèmeux de riz aux éclats de chou-fleur, petit poulet au curcuma

Dès 8 mois, puis adaptez les quantités selon l'âge de Bébé. Pour 1 portion. Bon marché. Préparation : 25 mn. Difficulté : 1

100 g de chou-fleur = 20 g de riz basmati = 10-20 g d'escalope de poulet = 1 c. à c. d'huile Bébé Quintesens = 1 c. à c. de crème = 1 pincée de curcuma

Faites cuire le riz pendant 12 mn. Pendant ce temps, râpez le chou-fleur et faites-le cuire à la vapeur 7 à 10 mn. Faites cuire le poulet à la vapeur et coupez-le en fine brunoise de 1 mm/1 mm. Ajoutez le curcuma et mélangez. Mixez le riz avec l'huile Bébé Quintesens et la crème. Sur l'assiette, déposez le poulet au curcuma, le crèmeux de riz et terminez par les éclats de chou-fleur. C'est prêt!



Premier dip de radis pour Bébé

Dès 12 mois,
puis adaptez les
quantités selon
l'âge de Bébé.

Pour 1 portion =

Bon marché. Préparation : 10 mn. Difficulté : 1

1 petit suisse = 1 fane de radis = 2 radis = 1 c. à c. d'huile Bébé Quintesens = 1 tranche de pain de mie = 1 pointe de lait (facultatif)

Lavez la fane et plongez-la 1 mn dans de l'eau bouillante pour la blanchir. Elle gardera ainsi sa belle couleur verte. Lavez les radis, coupez-les grossièrement en rondelles. Mixez ensemble le petit suisse, la fane et les radis jusqu'à obtenir une sauce. Ajoutez la c. à c. d'huile Bébé Quintesens. Vous pouvez rendre la préparation plus ou moins fine en complétant avec du lait. Faites griller la tranche de pain de mie au grille-pain et coupez de petits bâtonnets, comme des maillottes pour les œufs. C'est prêt! **Conseil** : Cette sauce dip peut très bien se transformer en tartinaade à étaler sur du pain de campagne ou de la baguette fraîche. **Astuce** : N'hésitez pas relever cette sauce en ajoutant des épices, telles que paprika doux, coriandre, menthe...

N'hésitez pas à incorporer également 1 petite cuillère d'huile Bébé Quintesens dans toutes ses préparations sucrées (purées ou compotes de fruits, smoothies...).

Cappuccino de petits pois pour Bébé

Dès 8 mois. Pour 1 portion. Bon marché. Préparation : 10 mn. Difficulté : 1

150 g de petits pois fraîchement écosés ou surgelés extra-fins (bio) = 1 c. à c. d'huile Bébé Quintesens = 1 c. à s. de fromage blanc entier = 2 feuilles de menthe (facultatif) = 1/2 oignon grelot (à sauce) = 1 pincée de poivre noir (facultatif)

Ciselez finement l'oignon. Faites cuire les petits pois et l'oignon 10 mn à l'eau ou 7 mn à la vapeur. Pendant ce temps, lavez les feuilles de menthe et brassez le fromage blanc (avec une pincée de poivre noir) à la fourchette. Vérifiez la cuisson en piquant un petit pois avec la pointe d'un couteau. Il doit être fondant. Enlevez et réservez le jus de cuisson dans un bol (en verre ou porcelaine, sans BPA, c'est mieux). Mixez finement les petits pois, l'oignon, les feuilles de menthe et l'huile Bébé Quintesens. Ajoutez plus ou moins de jus de cuisson pour adapter la texture. Déposez dans une verrine ou un verre transparent. Posez sur le dessus le fromage blanc battu. **Conseil** : À servir à température ambiante. Pour un menu complet, proposez du jambon en quantité adaptée à Bébé (ou de l'œuf dur). **Astuce** : Pour une petite note sucrée, n'hésitez pas à faire revenir l'oignon ciselé à la poêle dans 1 c. à c. d'huile.



© Cubes & Petits pois



QUINTESENS

Et vous ? Donnez-vous du bon gras à Bébé ?

Le gras représente la 1^{re} source d'énergie de Bébé. C'est aussi sa seule source de nutriments essentiels tels que les Oméga-3, le **DHA**, la Vitamine E... Bébé a donc besoin de bon gras pour bien grandir !

Une carence en DHA préoccupante !

Le rapport de l'ANSES (sept. 2015) confirme que plus de 80% des enfants ont des apports en **DHA**¹ et en **Oméga-3** très inférieurs aux recommandations nutritionnelles. Les chercheurs expliquent ces carences par la « lipophobie » qui conduit les parents à supprimer le « gras » de l'assiette de Bébé. Cette peur du gras prive Bébé de DHA et d'Oméga-3 au moment où il en a le plus besoin pour se construire des fondations solides. Un déficit préjudiciable à sa santé future car le DHA est un Oméga-3 spécifique qui joue un rôle essentiel sur le développement de son cerveau, ses connexions neuronales et le développement de sa rétine.

La seule huile complète et adaptée à ses besoins !

L'huile Bébé Quintesens est non seulement une source naturelle de **DHA**¹ mais **bien plus encore** ! Ce mélange unique de 6 huiles complémentaires garantit à Bébé des apports optimisés en **Vitamine E** pour protéger ses cellules, en **Oméga-3 et -6** essentiels à sa croissance, et bien sûr en **DHA**¹ pour son cerveau et son système nerveux. Une cuillère par purée suffit à couvrir 95% de ses besoins² en Oméga-3, 50% de ses besoins en DHA, 98% de ses besoins en Vitamine E...

Aucune autre huile n'en fait autant pour la santé de votre Bébé !

¹ 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).

² Source ANSES - ANC lipides 2011 Bébé 4-36 mois



La meilleure des huiles pour Bébé

- 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 DHA¹.

Le saviez-vous ?

Toutes les graisses ne se valent pas. 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 DHA¹ et pas assez de Vitamine E pour couvrir ses besoins² !

En vente en magasins
Bio et sites spécialisés



Plus d'infos sur les lipides et points de vente sur : www.quintesens-bio.com ou Tél. 04 13 57 03 92