



l'écolomag

le journal des écolopratiques

Vive le froid !

C'est bon pour la santé
page 24

Aidons les peuples de la forêt
Nous en avons les moyens
page 4

Les protéines de soja
Une excellente source de protéines
page 19

Le prêt d'objets entre voisins
Une consommation plus raisonnée
page 38



LES HUMEURS DE LA CHOUETTE

« Je suis un con, mais quand je vois ce que les gens intelligents ont fait du monde... »
Georges Wolinski



À la rédaction des emplumés, nous sommes de nature plutôt joyeuse, voire un peu insouciant. Nous avons tendance à vous faire confiance et à penser que l'homme de bonne volonté finit toujours par l'emporter. Mais je dois vous avouer que je ne saisis pas bien où vous voulez aller. En 40 ans, la moitié des espèces animales a disparu, principalement à cause de l'homme. L'année 2014 bat tous les records de chaleur et le dérèglement climatique nous met tous en danger, une fois de plus à cause de l'homme. Le fait que 1 % des humains, les plus goinfres, possèdent 50 % de la richesse de ma planète

n'arrange pas les choses. Les faits sont là. Vous ne pouvez plus continuer à nous faire vivre à crédit en consommant tous les ans la production d'une planète et demie. Il s'agit d'une dette qui ne se négociera pas. Et pourtant, chez vous, il se passe plein de trucs que j'aime. Un paquet de belles personnes mouille sa chemise pour nous faire avancer vers un monde plus propre. Et même si vos enfants vont devoir passer du temps à nettoyer les cochonneries de leurs parents, les choses sont en train de s'inverser, vous êtes de plus en plus nombreux à le vouloir, et, surtout, de plus en plus nombreux à le pouvoir. Je sais que bientôt, grâce à vous, nous pourrions rouler, manger

et produire propre. Je le sais parce que c'est la seule solution. La seule incertitude est de savoir si vous trouverez la solution grâce à la raison ou à cause de la douleur. À vous de voir ! Je ne peux terminer ma chronique sans vous parler d'un événement qui m'a embué les lunettes. Il paraît que des crétiens sans âme ont massacré des gens pour des histoires de dessins trop taquins à leur goût. Eh bien, ami lecteur, je vais te dire (tu permets que je te tutoie), je ne sais pas toujours reconnaître où est le bien. Là, j'ai vu le mal. Le mal stérile, le mal stupide, le mal violent, le mal absolu. Et ce mal-là a toujours fini par perdre. Naturellement vôtres,

La Chouette

BOUTIQUE NATURE
la Nature vous aime

Citrus 1200 Bio
Extrait de Pépins de Pamplemousse. Naturellement.

CITRUS 1200 BIO Boutique Nature® est un complément alimentaire naturel à base d'extrait de pépins de pamplemousse issus de l'agriculture biologique.
Formule très concentrée :
1200 mg de bioflavonoïdes pour 100 g.

CITRUS 1200 BIO est un complément alimentaire à utiliser dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, et d'un mode de vie sain.
Retrouvez les 500 produits Boutique Nature® sur le site www.boutique-nature.fr
Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour • www.mangerbouger.fr

www.ecolomag.fr



SANTÉ
THÉRAPIES
NUTRITION
FORME
PHYTHOTHÉRAPIE



5-9 FÉVRIER 2015
Paris • Porte de Versailles • Hall 2.2.

SALON
BIEN-ÊTRE
MÉDECINE DOUCE
& Thalasso

INVITATION
GRATUITE
pour 2 personnes
avec cette page ou à télécharger sur
www.salon-bienetre.com

Direct Matin Rustica prima
Homeophyto MCS Doctissimo fémininbio

6 HUILES ASSOCIÉES POUR LE MEILLEUR ¹

Vers 50 ans, votre métabolisme évolue. Pour prévenir les effets de l'âge, vous devez satisfaire de nouveaux besoins nutritionnels. Une consommation variée et adaptée de matières grasses vous apportera les nutriments essentiels pour rester en bonne santé plus longtemps.



De l'huile d'Olive pour le cœur

L'huile d'Olive est essentiellement composée d'Oméga-9, un Acide Gras qui participe à la **prévention des maladies cardio-vasculaires**. Huile courante de la cuisine, elle ne contient en revanche **ni Omega-3, ni DHA**, et seulement **peu de Vitamine E**.

Il est donc essentiel de la mélanger à d'autres huiles pour corriger nos déficits.

De l'huile de Lin pour réguler le cholestérol

L'huile de Lin est la plus riche des huiles en Oméga-3 ALA (jusqu'à 60% de sa composition). Cet Oméga-3 constitutif de nos cellules contribue au **maintien d'une cholestérolémie normale**, en diminuant le LDL (mauvais cholestérol).

Mais attention, **pauvre en Oméga-6, -9, et en Vitamine E** elle ne permet pas à elle seule non plus de satisfaire tous nos besoins au quotidien.

De l'huile de Tournesol pour protéger vos cellules du vieillissement prématuré

L'une des huiles les plus **riches en Vitamine E et en Oméga-6**. La Vitamine E protège l'organisme des radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire. **C'est la vitamine anti-âge par nature**, surtout après 50 ans où vos besoins en Vitamine E augmentent significativement.

Les Oméga-6 jouent quant à eux un rôle **anti-inflammatoire**, à condition d'être associés à des huiles riches en Oméga-3.

Le premier mélange d'huiles
COMPLET et ADAPTÉ
à vos besoins **dès 50 ans** ³

¹ Formule déposée, conçue par des nutritionnistes

² 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 »

³ ANC : Apports Nutritionnels Conseillés dès 50 ans (Source ANSES 2011)



De l'huile Marine ² pour la mémoire

Une huile **exceptionnelle pour la santé**. La seule capable d'apporter à l'organisme le précieux **DHA**, l'Oméga-3 du cerveau !

Cet Oméga-3 DHA est indispensable au bon fonctionnement du **cœur**, du **cerveau** (mémoire) et à au maintien de la **vision** (renouvellement des photorécepteurs rétiniens).

Il est important d'en consommer davantage après 50 ans car **nos apports alimentaires en DHA sont très insuffisants** (30 % inférieurs à nos besoins - Source Alstorg 2007).

De l'huile de Bourrache pour la peau

Cette jolie fleur bleue produit une huile aux vertus reconnues sur la peau. Riche en Acide Gras **Gamma-Linolénique**, elle nourrit le derme de l'intérieur, contribuant ainsi à maintenir la tonicité et la beauté de la peau.

De l'huile de Pépins de Courge pour la prostate

Les phytostérols contenus dans cette huile ont des **effets bénéfiques sur la prostate et le confort urinaire**. Pour prévenir les effets de l'âge, elle doit être combinée à d'autres huiles qui la complètent en Oméga-3, -6, -9, DHA et Vitamine E.

Composition : huile de tournesol oléique, huile d'olive vierge extra, huile de lin vierge, huile marine ², huile de pépins de courge vierge, huile de bourrache vierge

- Naturellement riche en **Oméga-3, -6, -9, DHA et Vitamine E**
- Certifié **Bio** par Ecocert
- Huiles de **1^{re} pression à froid**
- Production en **France**



En vente en magasins Bio et diététiques

Trouvez votre magasin sur : www.quintessens-bio.com ou T. 04 13 57 03 90