



n° 50 • Nov. / Déc. 2015

# L'Écolomag

le journal des écolopratiques



## À l'épreuve du feu

Des solutions 100% naturelles  
Santé, bien-être et beauté  
page 24 à 37

Des menus de fêtes  
sans gluten, paléo, chanvre, végété...  
page 17 à 22

Et si l'on faisait  
de l'éco-volontariat ?  
page 6

Un nouveau label écolo dans nos crèches  
page 38



### LES HUMEURS DE LA CHOUETTE LES TRICHEURS

Vous m'avez encore énervée. Cette fois-ci, c'est du côté de vos carrioles que vous nous avez trouvés des filous. Il paraît que des constructeurs auraient maquillé leurs tests de pollution. Ces goinfres, qui en veulent toujours plus, nous ont fait le coup du monsieur propre qui maquille sa mauvaise haleine en brise de printemps. Leur joli slogan « DAS AUTO » leur revient sur le museau. C'est bien fait. Du goudron et des plumes pour ces crâpules galonnées. Au piquet, les vilains ! Et puis, je dois vous dire, c'est pas les seuls qui me font de la peine. Entre les malins qui nous mettent de l'eau dans le poulet pour faire bon poids, les vendeurs de tomates qui nous font de la fausse « cœur de bœuf », les marchands de lasagnes qui nous vendent des déchets de carcasse pour de

la viande hachée et tous les autres, on n'est pas sortis de l'auberge. Déjà que c'est raide de lire les étiquettes sans lorgnettes et encore plus dur de les comprendre sans une formation en langue tribale. Je me demande si tous ces braves gens ne chercheraient pas à nous embrouiller un tout petit peu avec leurs réclames qui nous vendent du rêve de toutes les couleurs.

Alors, moi, la petite chouette, je vais vous donner un conseil du fond de ma forêt. Évitez tous ces industriels qui vous vendent du « soda » avec des étiquettes vertes, du « terroir français » à la tonne et du « calendos » polonais. Achetez bio, local et responsable.

Allez dans des magasins qui ne font que du bio et du naturel. Ça, c'est du solide.

Et pour Noël, même combat. Évitez tous ces jouets chinois qui clignotent dans tous les sens et sont fabriqués par des malheureux, avec, paraît-il, plein de trucs bizarres dedans qui donnent des boutons. Pareil pour ces magnifiques téléphones à écrans tactiles qui nous coûtent des centaines d'euros pour communiquer les empreintes digitales de nos enfants à des opérateurs, qui sont, paraît-il, très indiscrets. Je suis sûre qu'en vous prenant un tout petit peu la tête, vous pouvez vous fabriquer un Noël rien qu'à vous. N'oubliez pas, vous êtes unique... montrez-le. Joyeux Noël.

Naturellement vôtre,  
La Chouette

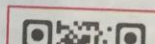


Votre Miel de Manuka est-il vraiment efficace ?  
 Vos baies de Goji sont-elles garanties sans pesticides ?

Vérifiez-le directement en magasin !

Parce que la **qualité irréprochable** de nos produits et la **transparence** sont au cœur de notre identité, nous décidons en cette fin d'année 2015 d'aller plus loin. Désormais, vous pourrez vérifier dans le rayon de votre magasin bio, avant d'acheter, la qualité de nos miels de manuka ou de nos baies de goji bio. En faisant un scan de ce QR code.

F flashez ce code  
et vérifiez la qualité de nos produits



Retrouvez les 500 produits Boutique Nature® sur le site [www.boutique-nature.fr](http://www.boutique-nature.fr)  
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière • [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

[www.ecolomag.fr](http://www.ecolomag.fr)

**CAPTEURS SOLAIRES À AIR**

fabriqués au Danemark par Solarventi depuis 1981

VENTILEZ-DÉSHUMIDIFIEZ  
PRODUISEZ DE LA CHALEUR GRATUITE !  
par récupération de la chaleur solaire

prêtes à consommer  
c'est la première de  
origine des produits.

ont une traçabilité parfaite  
depuis la parcelle agricole  
à la table. Et elle assure des revenus  
aux producteurs. Autant  
pour GERMLINE met un point

des germes déshydratés



ouveautés, il ne faut  
pas attendre le jour pour  
essayer GERMLINE. « Nous  
suivons tous nos projets, et  
nous continuons à proposer de  
nouvelles créations de produits  
pour améliorer votre bien-être  
et votre nutrition. » Telle est  
la philosophie de Bourgeois, patron de  
GERMLINE.

fr



QUINTESENS

Cholestérol, mémoire, cœur...

## 6 HUILES ASSOCIÉES POUR VOTRE SANTÉ

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.

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



**Pour le cœur :**  
L'huile d'olive est essentiellement composée d'oméga 9, un acide gras qui participe à la prévention des maladies cardiovasculaires<sup>1</sup>.



**Pour réguler le cholestérol :**  
L'huile de lin est la plus riche des huiles en oméga 3 ALA. Cet oméga 3 constitue l'un des radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire, en diminuant le LDL (mauvais cholestérol).



**Pour protéger vos cellules du vieillissement prématuré :**  
L'une des huiles les plus riches en vitamine E et en oméga 6.  
Après 50 ans, vos besoins en vitamine E augmentent. Elle protège l'organisme des radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire, c'est la vitamine anti-âge par nature.



**Pour la mémoire :**  
Une huile exceptionnelle pour la santé. La seule qui vous apporte le précieux **DHA** (l'oméga 3 du cerveau), indispensable également au bon fonctionnement du cœur et 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 Astory 2007).



**Pour 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.



**Pour la prostate :**  
Les phytostérols contenus dans cette huile ont des effets bénéfiques sur la prostate et le confort urinaire. Elle doit être combinée à d'autres huiles qui la complètent en oméga 3, DHA et vitamine E.



- Mélange naturellement riche en oméga 3, 6, 9, DHA et vitamine E  
- Certifié Bio par Ecocert  
- Huiles de 1<sup>ère</sup> pression à froid  
- Production en France



\* Formule déposée, conçue par des nutritionnistes.

<sup>1</sup> ANC : Apports Nutritionnels Conseillés dès 50 ans (source ANSES 2011).

<sup>2</sup> Huile courante de la cuisine, elle ne contient ni oméga 3, ni DHA.

<sup>3</sup> Il est essentiel de la mélanger à d'autres huiles pour corriger nos déficits.

<sup>4</sup> Les oméga 6 jouent un rôle anti-inflammatoire à condition d'être associés à des huiles riches en oméga 3.

<sup>5</sup> Huile de poisson, issue de la pêche durable, désodorisée (par simple traitement vapeur) et filtrée afin de supprimer les dioxines, les PCB et les métaux lourds. Fournisseur breton certifié « Friend of the Sea ».

En vente en magasins Bio et diététiques  
Disponible chez Biocoop à partir de janvier 2016

Infos et points de vente sur : [www.quintesens-bio.com](http://www.quintesens-bio.com) ou Tél. 04 13 57 03 92

## Tagliatelles de carottes crues au safran

Pour 2 pers. • Préparation : 10 mn

8 petites carottes de couleur (violette, orange, blanche, jaune) • 2 c. à s. d'huile Quintesens (50+) • 2 c. à s. de sirop de safran • 2 c. à s. de jus de citron • 3 brins de persil ou coriandre fraîche

Épluchez les carottes. À l'aide d'un économe, procédez comme si vous épluchiez le légume tout en le pivotant sur chacune de ses faces. Vous obtiendrez ainsi de jolies tagliatelles. Dans deux assiettes creuses, disposez les tagliatelles en les mélangeant harmonieusement. Dans un petit bol, mélangez l'huile Quintesens, le sirop de safran et le jus de citron. Hachez le persil ou la coriandre et ajoutez-le à cet assaisonnement. Versez sur les tagliatelles, puis placez au frais 20 mn pour que les saveurs s'imprègnent. Vous pouvez remplacer le sirop de safran par 2 c. à s. de miel liquide et 1/2 c. à c. de gingembre frais râpé.



## Pain d'épices fondant aux pépites de gingembre

Pour 1 cake • Préparation : 10 mn • Cuisson : 1 h 10

200 g de farine de seigle complète • 20 cl de miel de châtaignier • 15 cl de lait végétal • 3 c. à s. d'huile Quintesens (50+) • 1 c. à c. de cannelle moulue • 1 c. à c. de cacao de gingembre moulu • 1 c. à c. de mélange pour pain d'épices • 100 g d'un mélange d'amandes, noix et noisettes • 40 g de gingembre confit • 2 c. à c. de bicarbonate ou poudre à lever • 1 c. à s. de jus de citron

Préchauffez le four à 100 °C (th. 3-4). Concassez grossièrement les noisettes, noix et amandes. Détaillez le gingembre confit en petits dés. Dans un saladier, mélangez la farine, le bicarbonate, les épices, les fruits secs concassés et le gingembre confit. Ajoutez l'huile Quintesens et le jus de citron au milieu de la préparation. Dans une casserole, versez le lait et le miel. Faites chauffer à feu moyen pour délayer le miel dans le lait végétal. Versez sur le mélange sec et remuez bien à la cuillère en bois. Huilez et farinez un moule à cake. Versez la préparation. Faites cuire 1 h 10 environ. Vérifiez la cuisson à 45 mn. Le pain d'épices doit être bien doré. Lorsque vous plantez une lame de couteau, elle doit ressortir sèche. Laissez refroidir complètement avant de démouler et de déguster.



## Spaghettis de courge méditerranéens

Pour 2-3 pers. • Préparation : 15 mn • Cuisson : 1 h

1 courge spaghetti moyenne • 5 tomates confites • 1 poivron rouge • 1 c. à s. de câpres • 1 oignon • 2 pincées de poivre • 3 pincées de piment d'Espelette • Huile Quintesens (50+) • Copeaux de parmesan

Brossez et lavez la courge. Dans un faitout, immergez-la entièrement dans l'eau et faites cuire 25 mn. Un couteau doit s'enfoncer facilement lorsqu'elle est cuite. Coupez la courge en deux. Ôtez les graines. Évidez la courge dans un saladier à l'aide d'une cuillère à soupe. La chair doit se détacher en filaments. Emincez l'oignon. Détaillez le poivron en rondelles. Détaillez également les tomates confites. Dans un wok bien chaud, versez un peu d'eau, puis faites cuire les oignons et les poivrons jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez une cuillère à soupe d'huile, puis faites légèrement dorer sur feu doux. Ajoutez une autre cuillère d'huile, puis les câpres, les tomates confites et les spaghettis de courge. Faites sauter quelques minutes et assaisonnez en poivre et piment. Parsemez de copeaux de parmesan.

