

Notre temps

AVRIL 2015 - N° 544 - 3,70 €



CHOLESTÉROL

Maîtrisez-le grâce
aux médecines douces

CONCOURS TOP GÉNÉRATIONS

10 PAGES POUR UNE MODE
EN FAMILLE, DE 0 À 88 ANS

ARGENT

55, 65, 75 ans...
A chaque âge ses
bons placements

RELATIONS FAMILIALES

JOUEZ L'APAISEMENT !

Genoux, hanches, mains...

PRENEZ SOIN DE VOS ARTICULATIONS

LES CONSEILS DE NOS MEILLEURS EXPERTS

www.notretemps.com

M 02868 - 544 - F: 3,70 € - RD



Dom: 5 € * OJD CONTRÔLÉ 2013, PARMI LES MENSUELS VENDUS EN KIOSQUE

BEAUTÉ
Misez sur
les vertus
des plantes

JOSIANE BALASKO
ELLE NOUS REVIENT
EN PLEINE FORME

TOURISME
VOIR ET REVOIR
FLORENCE,
L'ENCHANTERESSE



Cholestérol, mémoire, cœur...

QUINTESENS

6 HUILES ASSOCIÉES POUR LE MEILLEUR

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 ans²



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-vasculaires³**.



Huile de Lin

Pour réguler le cholestérol :

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



Huile de Tournesol

Pour protéger vos cellules du vieillissement prématuré :

L'une des huiles les plus riches en Vitamine E et en Oméga-6⁴. 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.**



Huile Marse

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 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).



Huile de Bourrache

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.



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**. 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^{ère} pression à froid**
- Production en **France**



Copies Nature - www.copies-nature.fr - Photo: Denis Favard

¹ Formule déposée, conçue par des nutritionnistes

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

³ Huile courante de la cuisine, elle ne contient ni Omega-3, ni DHA. Il est essentiel de la mélanger à d'autres huiles pour corriger nos déficits.

⁴ Les Oméga-6 jouent quant à eux un rôle anti-inflammatoire, à condition d'être associés à des huiles riches en Oméga-3.

⁵ 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 ».

En vente en magasins Bio et diététiques

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

L'HUILE QUINTESENS [BÉBÉ]

Élue "Meilleur Produit Bio 2015"

Une bonne nouvelle pour vos petits enfants !

Contrairement aux idées reçues, les parents doivent absolument mettre du (bon) gras dans les plats de Bébé. Non seulement ils préviendront ainsi les risques futurs d'obésité mais surtout ils lui apporteront les Oméga-3 et le DHA indispensables à son bon développement et donc à sa santé future.

Mais toutes les huiles ne se valent pas. Les experts santé de Quintesens ont associé 6 huiles aux vertus complémentaires en proportions adaptées pour couvrir les besoins spécifiques de Bébé. Ce mélange d'huiles de première pression, 100% naturel et certifié Bio, garantit à Bébé 5 nutriments indispensables à sa croissance : Oméga-3, Oméga-6, Oméga-9, Vitamine E et surtout DHA pour son cerveau. Disponible en magasins Bio. www.quintesens-bio.com



Le spécialiste du viager

VIAGER OCCUPÉ OU LIBRE
Vente à terme - Nue propriété



VIAGER CONSULT

04 93 68 57 26

ALPES MARITIMES 06 07 59 51 74
VAR 06 61 37 48 98
BOUCHES DU RHÔNE 06 03 01 21 35

Les Villages d'Or

Logements SENIORS

PUGET-SUR-ARGENS (83)



Rire, entraide, amis et partage des moments conviviaux.



Pratiquer de multiples activités au club-house.

LOCATION A PARTIR DE
574 €
par mois*
charges et animations
comprises



Loger dans un appartement confortable et adapté.

A LOUER logements neufs du T1 bis au T3 ■ CLUB-HOUSE avec régisseur et animations INCLUS dans les charges ■ Accès sécurisé à la résidence ■ Proximité des commerces et transports en commun ■ Services et télésurveillance à la carte**

» 169 Boulevard de Provence - Bât. D1 83480 Puget-sur-Argens
Suivre fléchage projet Roxim «Cœur de Village»

RENSEIGNEMENTS : **04.94.97.89.11** - pugetloc@lesvillagesdor.fr

* Lot 111, T1 de 36,8m² avec patio et jardin, honoraires agence 530€, dépôt de garantie 460€, sous réserve de disponibilité. ** Services optionnels assurés et facturés par des prestataires extérieurs sur demande. www.lesvillagesdor.fr

Les Villages d'Or