

Pluriel Nature

NOS RÉSOLUTIONS BIO POUR 2015

SANTÉ AMOUR
ÉCOLOGIE



Du cru au quotidien

Bien respirer cet hiver
avec les huiles essentielles

Faire l'amour
votre atout bonheur

Conférence mondiale à Paris fin 2015

Comment sauver
le climat ?

N° 111 - BIMES-HEP L'GRATUIT - 15 Décembre, Janvier, Février 2015 - www.pluriel-nature.fr

Cholestérol, cœur, mémoire...

La 1^{ère} huile anti-âge

En 20 ans, l'huile d'olive est devenue indissociable de notre cuisine. Nous apprécions tous ses délicieuses notes fruitées et sa résistance à la cuisson.

En revanche, dépourvue d'Oméga-3 et de DHA, et pauvre en Vitamine E, elle ne suffit pas à couvrir nos besoins nutritionnels et à nous maintenir en bonne santé. **Cela est encore plus vrai après 50 ans où nos besoins augmentent significativement.**

Pour prévenir les problématiques liés à l'âge, nos experts en nutrition ont associé l'huile d'olive à 5 huiles aux vertus complémentaires : un mélange parfaitement dosé qui vous apporte au quotidien 5 nutriments essentiels qui agissent en synergie sur la **régulation du cholestérol**, la **prévention cardio-vasculaire** et l'**entretien de la mémoire**.



- Huile Bio 100% naturelle
- Conçue par des nutritionnistes
- Développée et produite en France



De l'huile d'Olive Vierge Extra riche en acides gras insaturés pour la prévention **cardio-vasculaire**

De l'huile de Lin Vierge riche en Oméga-3 pour la régulation du **cholestérol**

De l'huile de Tournesol riche en Vitamine E pour la protection des **cellules** contre le vieillissement prématuré

De l'huile de Bourrache Vierge pour la beauté et la tonicité de la **peau**

De l'huile de Pépins de Courge Vierge pour ses bienfaits sur la **prostate** et le confort urinaire

De l'huile marine riche en DHA pour l'entretien de la **mémoire** et de la **vision**

Riche en Oméga-3 et -6, Vitamine E et DHA

En vente en magasins Bio et diététiques
 Trouvez votre magasin sur : www.quintesens-bio.com - Tél. 04 13 57 03 92

QUINTESENS



Les Oméga 3 une famille d'acides gras essentiels pour la santé

Ce qu'en disent les autorités sanitaires et les experts en nutrition :

Les Oméga-3 appartiennent à la famille des Acides Gras Essentiels

Ils sont dits « Essentiels » car :

- notre corps ne sait pas les fabriquer, seule notre alimentation peut nous les apporter
- ils sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme.
- ils interviennent notamment sur notre structure cellulaire, notre cholestérol, notre cœur, notre système nerveux central, notre cerveau et même notre vision.

Découvrez le rôle de ces acides gras et les aliments qui en contiennent

Le précurseur de la famille des acides gras oméga 3 est l'acide alpha-linolénique (ALA).

Il est dit indispensable car nécessaire au développement et au bon fonctionnement de l'organisme sans que celui-ci sache les synthétiser.

Il doit donc obligatoirement être apporté par l'alimentation.

A partir de ce composé, l'organisme synthétise d'autres acides gras oméga 3, notamment les acides eicosapentaénoïque (EPA) et docosahexaénoïque (DHA).



Cependant, le taux de conversion de l'ALA en DHA est beaucoup trop faible pour couvrir nos différents besoins en DHA.

L'Oméga-3 DHA doit donc lui aussi être considéré comme « essentiel » et être apporté par l'alimentation.

Malheureusement, notre alimentation actuelle ne nous permet pas de couvrir nos besoins en DHA avec des conséquences préoccupantes sur notre santé au quotidien.

Quels sont leurs effets sur la santé ?

Les acides gras oméga 3 sont nécessaires au développement et au fonctionnement de la rétine, du cerveau et du système nerveux.

Des apports suffisants en oméga 3 sont donc primordiaux chez la femme en âge de procréer, chez la femme enceinte, chez la femme allaitante ainsi que chez l'enfant.

Dans le domaine **cardio-vasculaire**, les données scientifiques montrent également que la consommation d'acides gras oméga 3 peut conduire à :

- une diminution de la pression artérielle chez les personnes présentant une hypertension artérielle ;

- une diminution de la quantité de triglycérides dans le sang, un type de lipides qui, en cas d'excès, contribue au développement de maladies du cœur ;



Le foie de morue

Le fortifiant venu du grand nord.



► **Nom latin :** Gádus moruha moruha

► **Nom commun :** morue, cabillaud

► **Lieu de vie :** Atlantique Nord
Zone FAO Z7

► **Lieu de fabrication :** Islande

► **Label :** MSC pour une pêche durable et bien gérée.



► **Méthode de fabrication :**

Les foies de morues sont prélevés à bord des bateaux sur le lieu de pêche, et immédiatement réfrigérés. Arrivés à l'atelier, ils sont dépoissés de leur poche par un éclatement à la vapeur d'eau. Au naturel, les foies sont délicatement déposés dans la boîte puis appertisés.

► **Suggestion d'utilisation :**

À mettre 2h au frais avant dégustation, sur une tranche de bon pain bio.

Phare d'Eckmühl

www.pharedeckmuhl.com

Wenceslas CHANCERELLE • 29 177 DOUARNENEZ Cedex • Tél. 02 98 92 42 44 • Fax 02 98 92 93 96

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.



Où trouve-t-on les acides gras oméga 3 ?

Les aliments les plus riches en oméga 3 sont issus de **végétaux terrestres** (la noix, l'huile de colza, de soja, de lin, etc.) qui contiennent de l'ALA et d'**animaux marins** (les poissons gras comme le saumon, le thon, le maquereau, le hareng, la sardine et l'anchois, etc.) qui contiennent de l'EPA et du DHA.

Extraits : <https://www.anses.fr>

Avec l'âge vos besoins évoluent ! Surveillez vos apports en Oméga-3 et DHA !

Tout au long de notre vie, il est très important de veiller à équilibrer notre consommation d'acides gras essentiels.

Mais cette vigilance est encore plus importante après 50 ans pour aider notre organisme à lutter efficacement contre les effets du temps.

C'est ce que permet la consommation de l'huile « **Quintesens 50+** ».

Cette huile conçue par des nutritionnistes est équilibrée au niveau des oméga 3 et DHA, oméga 6, oméga 9 et vitamine E.

Ce savant dosage permet un fonctionnement optimum :

- du cœur notamment car cette huile régule le cholestérol,
- de la mémoire et de la vision,
- pour la beauté et la tonicité de la peau,
- pour le bon fonctionnement de la prostate et le confort urinaire.

On peut donc dire que c'est véritablement une huile anti-âge

Plus d'infos : 04 13 57 03 92
www.quintesens-bio.com

- chez les personnes présentant au préalable des pathologies cardiovasculaires, une réduction de la morbidité et de la mortalité cardiovasculaires.

Cependant, l'Anses rappelle que la prévention des maladies cardio-vasculaires repose surtout sur des mesures hygiéniques et diététiques, combinant une alimentation variée et équilibrée à la pratique d'une activité physique.

Par ailleurs, les données récentes montrent que l'EPA et du DHA jouent un rôle dans le

fonctionnement cérébral chez le sujet adulte et au cours du vieillissement et suggèrent un **effet positif sur le maintien de la santé mentale** (dépression, démence dont maladie d'Alzheimer), bien que d'autres études doivent confirmer et préciser les effets de ces acides gras.

Enfin, l'EPA et le DHA sont également impliqués dans la prévention de la **dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)**.

En effet, le déficit en ces acides gras peut augmenter le risque de DMLA.

L'OMNICUISEUR Vitalité®

La cuisson basse température

à partir de :
26€/mois



*Cuisez votre santé
en vous régaland !*

Cette cuisson **basse température à la vapeur** (sans pression) aux infrarouges, vous permet de conserver le goût naturel des aliments, l'essentiel des vitamines, les bonnes graisses, les sels minéraux, les oligo-éléments, et les fibres indispensables à votre santé.

Sans sel - Sans graisse - Economique
Sain, simple, savoureux !

Il cuit tout

Légumes : vapeur, braisés, gratinés, farcis
Volailles et viandes : dorées, en sauce
Pâtes, poissons, paëlla, pains et pâtisseries...

Il remplace tout dans votre cuisine



RECHERCHONS AUTO-ENTREPRENEUR & V.D.J

L'OMNICUISEUR VITALITÉ

ZAC de la Bérangerais - 10, rue de la Fionie - Bât. C
44240 LA CHAPELLE SUR ERDRE
Tél : 02.51.89.18.40 - e-mail : info@omnicuiseur.com

www.omnicuiseur.com



Nouvelle
génération
1800 watts

3 coloris au choix

NOIR SATINÉ



BLANC BANQUISE



ROUGE RUBIS

DEMANDEZ NOTRE DVD GRATUIT (30 recettes) + documentation

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

Tél. : _____ E-mail : _____