



**EVASION**  
Huiles et **5** sens

**Santé**  
L'AROMATHÉRAPIE,  
MÉDECINE NATURELLE

**DOULEURS**  
**ARTICULAIRES**  
QUELLES HUILES  
UTILISER ?

*Huiles venues d'ailleurs*



*Nutrition*  
**QUELLES HUILES**  
**POUR UNE CUISINE**  
**SANTÉ ?**



**Pourquoi les compléments**  
**alimentaires ?**

**Spécial huiles essentielles**  
**LE GUIDE**



**Shopping spécial**  
**huiles essentielles**

*Des huiles*  
*pour le massage*

**LE BIEN-ÊTRE**  
**À PORTÉE**  
**DE MAIN**

**Huiles et santé**

**INTERVIEW**  
**DE SÉBASTIEN**  
**LOCTIN,**  
**FONDATEUR**  
**DE QUINTESENS**

Hors Série 38  
Décembre 2015

L 16782 - 38 H - F : 4,20 € - RD



BEL 5,20 € / ITALIE 5,20 € / LUX 5,20 € / SUISSE 8 CHF /  
MAROC 50 MAD / DOM 5,00 €

# Huiles et santé



*Les huiles sont-elles nécessaires pour une alimentation saine ? Qu'est-ce que le bon gras et le mauvais gras ? Quelles huiles devons-nous consommer ? Interview de Sébastien Loctin, fondateur des huiles Quintesens.*

**SN : De quels acides gras avons-nous le plus besoin et pourquoi ?**

**SL :** Nous avons besoin de l'ensemble des acides gras, mais en proportions différentes selon leur qualité.

Il existe 3 grandes familles de matières grasses : celles majoritairement composées d'acides gras saturés et dont le rôle est surtout énergétique, celles majoritairement composées d'acides gras mono-insaturés (oméga-9) qui permettent une bonne prévention cardio-vasculaire, et enfin, les matières grasses majoritairement composées d'acides gras poly-insaturés composés par les oméga-3 et les oméga-6. Les acides gras poly-insaturés, les plus rares, sont les plus importants pour notre santé et ne peuvent être fabriqués par notre corps. Il est donc nécessaire de se les procurer par l'alimentation. A ce titre, il est important de rappeler que les oméga-3 d'origine végétale ne sont pas identiques à ceux d'origine marine. Les poissons gras

contiennent un oméga-3 appelé DHA. Cet oméga-3 DHA nécessite une attention toute particulière car il joue un rôle fondamental sur le bon développement et le fonctionnement du cerveau, de la rétine et du cœur.

Oméga-3 végétaux et marins sont donc complémentaires.

**SN : Dans quelles huiles trouve-t-on ces fameux oméga-3 ?**

**SL :** Contrairement aux idées reçues, l'huile d'olive ne contient pas d'oméga-3.

”

*Contrairement aux idées reçues, l'huile d'olive ne contient pas d'oméga-3.*

Cette image d'huile santé est due au fait que l'on associe l'huile d'olive au régime crétois qui dans son ensemble est effectivement bien équilibré. Mais ce sont les poissons et les noix qui four-

nissent la majorité des oméga-3 de ce régime. Les autres aliments riches en oméga-3 sont : l'huile de lin, de colza, de cameline de chanvre... mais aussi la salade de mâche, par exemple.

**SN : La peur du gras amène-t-elle à faire de mauvais choix alimentaires ?**

**SL :** Dans une société où l'obésité, le cholestérol, les maladies cardio-vasculaires et les cancers explosent, le gras est devenu l'ennemi public n°1. Avant d'éradiquer le gras de nos assiettes, il faut bien comprendre de quel gras on parle et dans quelles proportions il est consommé.

Si l'excès de graisses saturées lié à un manque d'activité physique favorise en effet l'obésité et les maladies cardiovasculaires, une consommation adaptée de « bon gras », en revanche, favorise la perte de poids et prévient la majorité des pathologies à dominante nutritionnelle (cholestérol, diabète, cardiovasculaire, Alzheimer...). Il ne faut donc absolument pas bannir le gras de nos assiettes, mais consommer de bonnes graisses, car elles nous apportent les acides gras essentiels et la vitamine E dont notre corps a besoin pour se maintenir en bonne santé. Se priver



lement à son poids corporel. L'une des principales raisons de ces besoins vient du fait que vers l'âge d'un an, le cerveau du bébé a déjà atteint les 2/3 de sa taille adulte. Il s'agit donc de l'organe le plus développé, moteur de son développement. Sachant que toutes les cellules sont constituées de lipides, et que le cerveau est composé à plus de 50% de graisses, majoritairement d'oméga-3 et de DHA, on comprend l'importance de veiller à ce que Bébé n'en manque pas.

Il faut donc dès la diversification alimentaire incorporer de bonnes sources de matières grasses dans les petits plats de Bébé.

**SN : Il y aurait une corrélation entre le manque de graisses durant la petite enfance et le développement de l'obésité à l'âge adulte. Étonnant, non ?**

SL : En effet, une étude menée par l'Inserm pendant 20 ans et parue en 2012 montre que la restriction de graisses avant l'âge de deux ans aurait un effet négatif sur le risque de développement de l'obésité à l'âge adulte, quand les apports en lipides seront plus élevés. Cela s'explique assez simplement. Si vous privez un Bébé de matières grasses, son organisme stockera les glucides pour disposer d'une réserve d'énergie suffisante. Puis, plus tard, lorsque l'enfant consommera du gras, son organisme n'aura pas de mémoire du gras et stockera alors les lipides consommés qu'il jugera excessif. L'étude Nutri-bébé 2013 a montré que 80% des bébés étaient carencés en matières grasses à un an... justement au moment où ils en ont le plus besoin ! La peur du gras nous conduit donc clairement à faire de mauvais choix alimentaires pour nos enfants.

**SN : Que pouvez-vous nous dire sur l'huile de coco, très en vogue actuellement ?**

SL : L'huile de coco est une huile absolument délicieuse pour ceux qui apprécient sa saveur. En cuisine, sa texture solide à tempéra-

de bonnes graisses est tout aussi dramatique que de consommer en excès de mauvaises graisses. Et cela est encore plus vrai chez les enfants.

**SN : Les enfants ont donc eux aussi besoin de consommer du gras ?**

SL : Tout d'abord, il faut savoir que

plus de la moitié des calories apportées par le lait maternel proviennent des lipides. Ceux-ci assurent le bon développement de la rétine et de la vue, des membranes cérébrales, des connexions neuronales et par là même des performances cognitives. Un bébé a besoin de 3 fois plus de lipides qu'un adulte proportionnel-

ture ambiante en fait un ingrédient intéressant pour certaines préparations telles que la pâtisserie. D'un point de vue nutritionnel, en revanche, je suis beaucoup plus réservé. Elle n'est pas l'huile santé que les médias tentent de nous vendre. Si elle contient une proportion intéressante de bonnes graisses saturées (l'acide laurique), il faut garder à l'esprit qu'elle contient également beaucoup de graisses saturées

”

*Il ne faut donc absolument pas bannir le gras de nos assiettes, mais consommer de bonnes graisses.*

de type Palmitique, qui contribuent à la formation du cholestérol sanguin. De plus, l'huile de coco ne contient pas les acides gras les plus essentiels, ceux que l'organisme ne sait fabriquer, et sur lesquels nous sommes carencés. Il s'agit des oméga-3 de type ALA et DHA. Elle ne contient pas non plus de vitamine E (à peine 0,3mg / 100g, soit 20 à 30 fois moins que le simple tournesol), et ne possède donc pas l'avantage d'être anti-oxydante. C'est pourquoi, malgré tout ce que l'on peut entendre, il n'existe aucune allégation santé autorisée sur l'huile de coco. Il existe en France une diversité d'huiles (qui plus est locales) beaucoup plus bénéfiques sur le plan nutritionnel (colza, lin, tournesol, olive, chanvre, noix...), à condition bien-sûr de les varier et de les mélanger.

**SN : Quelle est la particularité des huiles Quintesens ? Quel est l'intérêt de mélanger plusieurs huiles dans une même bouteille ? Et pourquoi avoir conçu une huile en fonction de chaque catégorie d'âge ?**

SL : Comme nous l'expliquions précédemment, il n'existe pas de variété d'huile parfaite. Toutes les huiles ne se valent pas et peu d'entre elles contiennent les fameux oméga-3. Il faut donc varier les huiles de façon à bénéficier des apports spécifiques en nutriments de chacune. Chez Quintesens, nos mélanges ne sont pas réalisés de manière aléatoire. Ils sont conçus par des nutritionnistes à partir de nos besoins nutritionnels spécifiques.

Un bébé de huit mois n'a pas les mêmes besoins nutritionnels qu'une personne de 60 ans. Nos mélanges apportent une réponse complète et sur-mesure en fonction des besoins de chacun. Ce sont les seules huiles capables de couvrir nos besoins sur tous les nutriments clés : oméga-3, oméga-6, oméga-9, vitamine E et même DHA, et ainsi de garantir de véritables bénéfices santé sur le plan cérébral, cardiovasculaire et cellulaire.

Nous couvrons les 5 grandes étapes de la vie, de la grossesse aux plus de 50 ans, en passant par les bébés et les enfants. Aucune autre huile n'en fait autant pour notre santé.

**SN : Vos mélanges sont-ils tous Bio ?**

SL : Nous attachons une grande importance à la qualité de nos mélanges. Le Bio n'est pas un choix marketing, mais une évidence qualitative. Nos mélanges sont donc tous 100 % naturels, certifiés Bio par Eco-cert et produits en France chez un huilier 100 % Bio depuis plus de 30 ans. Nos graines ne sont pas chauffées, et les huiles sont produites par simple pression mécanique à froid. Nous restituons simplement ce que la nature offre de meilleur et remettons ainsi un peu de diversité et de santé dans nos assiettes.



**Quintesens "50+",**

**la meilleure huile pour votre santé**

L'huile d'olive est devenue indissociable de notre cuisine. Mais contrairement aux idées reçues, elle ne suffit pas à nous maintenir en bonne santé puisqu'elle ne contient pas les acides gras les plus essentiels pour notre organisme (oméga-3, oméga-6 et DHA). Pour satisfaire nos besoins, il est donc essentiel de varier et de mélanger les huiles. Cela est encore plus important après 50 ans, car nos besoins augmentent. Pour prévenir les effets de l'âge, les nutritionnistes de Quintesens ont associé l'huile d'olive à 5 huiles aux vertus complémentaires. Ce mélange parfaitement équilibré vous apporte 5 nutriments essentiels (dont oméga-3 et DHA) qui agissent en synergie sur le cholestérol, le cœur et la mémoire. Un cocktail anti-âge 100 % naturel pour votre cuisine de tous les jours. En vente en magasins Bio et diététiques.

[www.quintesens-bio.com](http://www.quintesens-bio.com)

Tél. : 04 13 57 03 92 / 7,99 € TTC les 0,5 L



**QUINTESENS**

**Cholestérol, mémoire, cœur...**

**6 HUILES ASSOCIÉES POUR VOTRE SANTÉ<sup>1</sup>**

**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<sup>2</sup>**

**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<sup>3</sup>**.

**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).

**Pour protéger vos cellules du vieillissement prématuré :**  
L'une des huiles les plus riches en **Vitamine E et en Oméga-6<sup>4</sup>**. 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 de Morue



Huile de Boranaja



Huile de Pépins de Courge

**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 Alzorg 2007).

**Pour la peau :**

Riche en Acide Gras **Gamma-Linolénique**, elle nourrit la 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**



<sup>1</sup> Formule déposée, conçue par des nutritionnistes.

<sup>2</sup> ANC : Apports Nutritionnels Conseillés dès 50 ans (Source ANSES 2011).

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

Trouvez tous nos magasins sur : [www.quintesens-bio.com](http://www.quintesens-bio.com) ou Tél. 04 13 57 03 92

Dignac s'élève - www.quintesens-bio.com - Production France