

Santé Naturelle

www.santenaturellemag.com

Spécial été
Opération minceur

Santé

OSTÉOPOROSE :
PRÉVENTION NATURELLE
AVEC LA VITAMINE K2

Détox d'été,
LES ALIMENTS QUI DRAINENT

REISHI
le champignon
qui a vaincu le cancer

La vie en couleurs

**CHOISISSEZ
VOS COULEURS**

10 Clés

**POUR VAINCRE
LE STRESS**

Enfant stressé
COMMENT AGIR ?

**C'EST L'ÉTÉ,
mangez du poisson**

Riez,
le rire est libérateur

Léa Nature :
Interview d'un chef d'entreprise
pas comme les autres

Spiritualité :
Découvrir
l'être intérieur

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

AD
ventiss
Editions

L 11981-46-F: 4,20 € - RD



Juin-Août 2013



QUINTESENS 

Cholestérol, mémoire, cœur...

6 HUILES ASSOCIÉES POUR VOTRE SANTÉ¹

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 Marines

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 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^{er} pression à froid**
- Production en **France**



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 Oméga-3, ni DHA. Il est essentiel de la mélanger à d'autres huiles pour corriger nos déficits.

⁴ Les Oméga-6 jouent 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 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 ou Tél. 04 13 57 03 92

Combattre le gras :

1 MATIÈRES GRASSES = MATIÈRES GRASSES - « LE GRAS C'EST DU GRAS » FAUX !

Les matières grasses ont toutes la même valeur énergétique (1g = 9 Kcal) mais on distingue trois grandes familles de graisses :

- Les matières grasses (MG) majoritairement composées d'Acides Gras SATURÉS : elles jouent surtout un rôle énergétique. Elles sont donc nécessaires, mais ne doivent pas être consommées en excès pour ne pas favoriser les pathologies telles que l'obésité, les maladies cardio-vasculaires, vasculaires cérébrales,... A limiter donc ! Charcuterie, produits laitiers, viande rouge,..., et plus rarement aussi dans certaines graisses végétales (huile de palme, huile de coco). Elles sont souvent cachées dans les plats préparés, pâtisseries, viennoiseries,... car les graisses saturées résistent très bien aux hautes températures et sont « bon marché ».
- Les MG majoritairement composées d'Acides Gras MONO-INSATURÉS (Oméga-9) : ce sont des graisses fluides qui favorisent donc la prévention cardio-vasculaire. Les huiles les plus riches en Oméga-9 sont l'huile de Tournesol Oléique et l'huile d'Olive. On en trouve également dans l'huile de Colza. L'Oméga-9 n'est pas considéré comme un acide gras essentiel pour l'organisme. Il est en revanche appréciable en cuisine car très stable aux hautes températures.
- Les MG majoritairement composées d'Acides Gras POLY-INSATURÉS : les plus rares, mais de loin les plus intéressantes pour notre santé. Les deux chefs de file de cette famille sont les Oméga-3 et les Oméga-6. Ils sont appelés Acides Gras Essentiels car ils sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme, et surtout, notre corps ne sait pas les fabriquer par lui-même. Il faut donc les lui apporter par l'alimentation. On trouve les Oméga-6 dans l'huile de tournesol, de colza, de germe de blé, de bourrache, d'onagre... et les Oméga-3 dans l'huile de lin, de cameline, de colza, de chanvre, mais aussi dans la salade de mâche, les noix, et les graisses de canard et d'oie.

Les poissons gras sont également une excellente source d'Oméga-3. Mais il s'agit là d'Oméga-3 spécifiques, appelés EPA et DHA, qui assurent le bon développement de notre cerveau, de notre cœur et de notre rétine (vision). Il a été démontré que consommer des poissons gras deux fois par semaine a des bienfaits directs sur notre santé.

Toutes les huiles ne sont pas identiques. Loin de là. Et le choix des matières grasses, à priori anodin, a une véritable influence sur notre santé au quotidien.

2 GRAS = GROS « LE GRAS ÇA FAIT GROSSIR » FAUX !

De quelles matières grasses parle-t-on ? Et dans quelles proportions ?

L'excès de graisses saturées associé à un manque d'activité physique favoriserait en effet l'obésité. En revanche, il a été prouvé qu'une consommation adaptée d'Oméga-3 favorise la perte de poids. Le bon gras ferait donc maigrir !

Il est essentiel de chasser cette idée reçue sur le gras « ennemi » qui conduit à une lipophobie catastrophique pour notre santé. Priver le corps de (bon) gras revient à le priver d'Acides Gras Essentiels indispensables à son bon fonctionnement avec des conséquences terribles sur un plan cardio-vasculaire, cérébral, inflammatoire... Tous les experts s'accordent à dire que les matières grasses doivent représenter environ 35% de nos apports énergétiques quotidiens. Ces apports permettent d'alimenter les membranes de toutes nos cellules, tout au long de notre vie. Une excellente raison pour être vigilant et privilégier les sources de matières grasses réellement bénéfiques pour nos cellules et notre santé au quotidien.

« Le bon gras c'est la vie » nous rappellent régulièrement nos amis Naturopathes.

3 IL NE FAUT PAS DONNER DE GRAS À UN BÉBÉ - FAUX !

L'étude Nutri-Bébé 2013 a montré que 80% des bébés sont carencés en matières grasses. Les chercheurs expliquent ce phénomène par la «lipophobie» qui conduit les parents à supprimer le gras dans l'assiette de leurs enfants.

Cette peur du gras prive Bébé de nutriments essentiels au moment où il en a le plus besoin pour se construire des fondations solides.

Jusqu'à 3 ans, un bébé a des besoins spécifiques auxquels seule une alimentation adaptée peut répondre. La qualité de son alimentation a une importance majeure pour sa santé avec des répercussions sur sa vie entière.

Le lait maternel, aliment de référence, est naturellement riche en Oméga-3 et en DHA. Au moment de la diversification alimentaire, il est donc essentiel de continuer à lui apporter ces nutriments-clés par une alimentation suffisamment riche en matières grasses.

Mais toutes les huiles ne se valent pas !

L'huile d'olive, par exemple, ne contient pas d'Oméga-3 et pas suffisamment d'Oméga-6 pour satisfaire les besoins de Bébé. Le beurre non plus. Il faut varier les huiles et les associer en parfaite proportion.

7 idées reçues

4 CERTAINES HUILES SONT PLUS LÉGÈRES QUE D'AUTRES ! - FAUX !

Les huiles sont toutes composées à 100% de lipides et apportent toutes 900 Kcal / 100g. Il n'existe donc pas d'huile légère ou d'huile supposée grasse ou lourde.

Cette image « d'huile légère » a été créée dans les années 80 par Unilever et son huile de tournesol « Fruit d'Or » !

5 L'HUILE D'OLIVE EST LA MEILLEURE POUR LA SANTÉ ! - FAUX !

L'huile d'olive ne contient pas les acides gras essentiels les plus importants pour notre organisme : pas d'Oméga-3, très peu d'Oméga-6, pas de DHA, pas d'Acide Gras Gamma-Linolénique,... Son profil lipidique, majoritairement composé d'Acide Oléique (Oméga-9), ne présente pas d'intérêt particulier d'un point de vue nutritionnel.

Les deux principales vertus de l'huile d'olive sont le goût et sa résistance à la chaleur. Vous aimez son goût : associez-la à d'autres huiles riches en Oméga-3, Oméga-6 et Vitamine E.

Vous n'aimez pas son goût : passez-vous-en sans scrupule ni crainte au profit d'huiles telles que le colza, le chanvre, ou tout mélange riche en Oméga-3, Oméga-6 et Vitamine E.



6 IL NE FAUT JAMAIS CHAUFFER DE L'HUILE DE COLZA ! - FAUX !



Pendant longtemps, les pouvoirs publics ont recommandé de ne pas chauffer les huiles riches en Acides Gras Alpha-Linolénique (Oméga-3), comme l'huile de colza,

sous peine de générer des substances indésirables telles que les Acides Gras Trans, source de mauvais cholestérol ou de maladies cardio-vasculaires.

Depuis 2005, cette restriction a été abandonnée, les autorités sanitaires préférant insister sur le respect de bonnes pratiques.

L'huile de Lin (utilisée seule), très riche en Oméga-3 mais ne contenant ni Acide Oléique ni Vitamine E, ne doit en aucun cas être chauffée ! L'huile de Colza, en revanche, supporte la chaleur. Il est tout de même préférable de l'utiliser à froid ou en fin de cuisson pour bénéficier de tous ses bienfaits et de ne pas la porter à très haute température (friture > 180°C).

7 OMÉGA-3 VÉGÉTAL = OMÉGA-3 D'ORIGINE MARINE ? - FAUX !

La famille des Oméga-3 est une grande famille. Il en existe plusieurs, très différents tant en terme de structure qu'en terme de bienfaits sur notre santé.

L'industrie alimentaire a tendance à amalgamer tous les Oméga-3 pour ainsi surfer au maximum sur la tendance santé de ces merveilleux nutriments.

Dans la réalité, il convient de distinguer deux types d'Oméga-3 :

- Les Oméga-3 à chaîne courte appelés ALA (Alpha-Linolénique) d'origine végétale

- Les Oméga-3 à chaîne longue appelés EPA (eicosapentaénoïque) et surtout

DHA (docosahexaénoïque), que l'on trouve principalement dans les poissons gras. (A ne pas confondre avec la DHEA qui est un androgène).

Les Oméga-3 sont tous essentiels pour notre santé puisqu'ils influent sur toute notre structure cellulaire. Néanmoins, un Oméga-3 demande une vigilance particulière : le DHA ! Il joue un rôle important sur le bon développement et fonctionnement du cerveau, de la rétine et du cœur.

Egalement appelé Acide Cervonique, le DHA constitue plus de 20% des Acides Gras des membranes neuronales. C'est

l'acteur principal de la neurogénèse qui a lieu tout au long de notre vie.

Les apports alimentaires en DHA sont essentiels pendant l'enfance mais aussi après 45 ans, car la capacité de notre organisme à synthétiser le DHA diminue considérablement avec l'âge.

Les Oméga-3, et en particulier le DHA, protègent et optimisent les fonctions cérébrales et préviennent ainsi les pathologies comportementales et neuro-dégénératives. Il est majoritairement présent dans les poissons gras (sardines, maquereaux, saumons, harengs, thon...) et dans certaines algues.

Valérie Frion