

SANTÉ

& bien-être

POUR Elle

BEAUTÉ

► **MAQUILLAGE**

TENDANCES D'AUTOMNE

► Ma BB crème MAISON

► DITES ADIEU

À VOTRE **CELLULITE !**

CURE MINCEUR

► *J'opte pour la phytothérapie*

SANTÉ CONNECTÉE

Télémedecine & nouvelles technologies

YOGA

7 POSITIONS pour se déstresser

INFÉCONDITÉ

LES MÉTHODES DE TRAITEMENT PASSÉES AU CRIBLE

➕ AVIS D'EXPERT & TÉMOIGNAGE

LES SECRETS DE LA MÉMOIRE

► Quand faut-il s'inquiéter ?

MICRO-TROTTOIR

► Pour ou contre les assistants sexuels ?

PSYCHO

DE L'OPTIMISTE... AU BONHEUR !

TÉMOIGNAGE

MASTECTOMIE

J'ai choisi de poétiser l'image de mon corps

n°11 • octobre-novembre-décembre 2014

L 15096 - 11 - F : 2,80 € - RD



MIEL DE MANUKA

Mon remède naturel

C'EST

L'HISTOIRE... De l'IVG

ORTHOREXIE

L'obsession du « manger sain »

RECETTES

Je cuisine les herbes aromatiques



CES HUILES QUI VOUS VEULENT DU BIEN **APRÈS 50 ANS**

Passé un certain âge, il devient primordial de surveiller son alimentation, voire de la modifier. Comment faire la différence entre les bonnes et les moins bonnes huiles alimentaires ? Entre les acides gras indispensables et les acides gras saturés ? S'il n'existe pas d'huile « idéale », chacune apporte ses propres atouts nutritionnels à l'organisme. Petit tour d'horizon des huiles qu'il vous faut avoir dans votre assiette passé 50 ans.

L'huile d'olive

► L'incontournable

Au commencement de l'histoire de l'huile, il y a bien sûr... l'olivier. L'huile d'olive, si prisée des méditerranéens, est une grande source d'acides gras mono-insaturés (75%), un acide gras essentiel à l'organisme qui devrait normalement représenter plus de 55 % de votre consommation en lipides. Associée à une alimentation riche en fruits et légumes, l'huile d'olive agit en prévention contre les maladies cardiovasculaires. De par sa richesse en polyphénols, elle contribuerait également, selon plusieurs études, à diminuer le risque de cancers et de maladies neurologiques. Toutefois elle possède peu d'oméga 3 : il faudra donc l'associer à une deuxième huile qui elle en contiendra.

Pour couvrir l'ensemble des besoins alimentaires du corps, il vous faut consommer des huiles différentes. C'est en les alternant que l'on en tire le meilleur pour la santé.

L'huile de colza

► L'huile santé

Utilisée en assaisonnement, l'huile de colza apporte de nombreux oméga-3 nécessaires à l'organisme vieillissant. Un régime enrichi en acides alpha linoléique (le principal oméga-3 présent dans l'huile de colza) réduirait considérablement le nombre d'accidents cardiaques. De plus, grâce à sa concentration en vitamine E, l'huile de colza est un excellent anti-âge.

L'huile de tournesol

► Larme anticholestérol

Extrêmement riche en oméga-6 (65 %) et en vitamine E d'un côté, pauvre en acides gras saturés (11 %) de l'autre, l'huile de tournesol exercerait une action bénéfique sur toutes les maladies cardiovasculaires et dégénératives en limitant le taux de mauvais cholestérol. Sachez que 2 cuillères à soupe par jour couvrent les deux-tiers des besoins quotidiens en vitamine E !

À savoir

L'intérêt des différentes huiles dépend de leur composition chimique, et notamment de leur teneur en acides gras. Apportés par les lipides, les acides gras sont des nutriments indispensables au même titre que les vitamines. Le corps n'étant pas en mesure de les fabriquer, ces acides gras essentiels (oméga 3, oméga 6...) doivent être fournis par l'alimentation.

Cholestérol, mémoire, cœur...

3 SUPER-NUTRIMENTS ANTI-ÂGE

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.

Des Oméga-3 pour réguler le cholestérol

Les Oméga-3 sont essentiels car ils entrent dans la composition de toutes nos cellules.

Ils contribuent également au **maintien d'une cholestérolémie normale**¹, en diminuant le LDL (mauvais cholestérol) et en augmentant le HDL (bon cholestérol), ce qui permet de réduire le risque cardio-vasculaire.

Or, les bilans santé montrent que notre alimentation est carencée en Oméga-3 (93% inférieure à nos besoins) :



Il est donc essentiel d'en consommer davantage, surtout après 50 ans.

On les trouve principalement dans les huiles de lin, de cameline, de colza, de noix.

¹ consommation recommandée d'Ω3 ALA : 2g/j.

De la Vitamine E pour protéger vos cellules

La Vitamine E possède de formidables propriétés anti-oxydantes. Ainsi, elle protège notre organisme des radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire.

C'est la vitamine anti-âge par nature.

A partir de 50 ans, vos besoins en Vitamine E augmentent significativement (+60% à partir de 65 ans).

On la trouve essentiellement dans les huiles végétales de première pression.

Il convient donc de ne pas en négliger la consommation au quotidien.

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

**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 »

Du DHA pour entretenir la mémoire et le cœur

Le DHA est un Acide Gras Essentiel de la famille des Oméga-3.

Notre organisme ne sait pas le fabriquer et on le trouve uniquement dans les produits de la mer.

De nombreuses études cliniques ont démontré son action bénéfique² sur :

- la **prévention cardio-vasculaire**
- le maintien de la **mémoire**
- le maintien de la **vision**

Or, nos apports alimentaires en DHA sont 30% inférieurs à nos besoins :



Il est donc essentiel d'en consommer davantage, notamment après 50 ans.

² consommation recommandée de DHA : 250mg/j.

Un mélange d'huiles sur-mesure pour rester en bonne santé

L'huile Quintesens « 50+ » est le premier mélange élaboré à partir des besoins spécifiques des plus de 50 ans.

Association unique d'huiles végétales et marine** 100% naturelles, ce mélange vous garantit des **apports sans équivalence** en Oméga-3, -6, -9, en Vitamine E et en DHA :



Délicieusement fruitée, elle s'utilise en remplacement de votre huile habituelle pour la préparation de tous vos plats.

QUINTESENS

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



- Conçu par des **nutritionnistes**
- Naturellement riche en **Oméga-3, DHA et Vitamine E**
- Certifié **Bio** par Ecocert
- Huiles de 1^{ère} pression à froid
- Production en **France**

Composition : huile de tournesol oléique, huile d'olive vierge extra, huile de lin vierge, huile marine**, huile de pépins de courge vierge, huile de bourrache vierge

En vente dans les magasins



Nos autres points de vente :

www.quintesens-bio.com