

Senior

santésport magazine

LA RÉFÉRENCE SANTÉ
DES SENIORS EN FORME

ALIMENTATION

La santé dans
l'assiette

OSTÉOPOROSE

Le sport peut aider

PROTHÈSE

Peut-on continuer
le sport ?

LE SENIOR PEUT-IL GARDER SES MUSCLES ?

OFFERT
N° 10

MARS
2015

santésport magazine

EST DISPONIBLE SUR LE SITE WWW.SANTESPORTMAGAZINE.COM



Cholestérol, mémoire, cœur...

QUINTESENS 

6 HUILES ASSOCIÉES POUR LE MEILLEUR¹

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 Marme⁵

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**



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 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'HYDRATATION, LA CLÉ D'UN CORPS EN PLEINE FORME

L'eau compose environ 65 % de notre corps et elle est nécessaire pour le transport des nutriments vers les cellules, le contrôle de la température du corps ou encore l'alimentation des organes et des tissus. Il est donc très important de consommer régulièrement de l'eau ! Alternative aux boissons sucrées, la boisson concentrée à Aloe Vera d'Herbalife® est rafraîchissante et vous aidera, de manière agréable, à augmenter votre consommation d'eau.

Boisson concentrée à l'aloë vera (2 saveurs : classique et mangue) - Herbalife® : 37,90 € (473 ml) - www.herbalife.fr - Blog conseils « forme et beauté » : www.herbalife-blog.fr



VOTRE RÉFLEXE VITALITÉ DU MATIN

Pour attaquer une journée en pleine forme, rien de tel qu'un cocktail de nutriments essentiels pour renforcer vos défenses immunitaires. Vous connaissez déjà les vertus hydratantes, cicatrisantes et apaisantes de l'aloë vera, mais la pulpe de cette merveille botanique est aussi utilisée en boisson nutritionnelle. Sous cette forme, elle permet de se protéger au quotidien des radicaux libres et de stimuler les défenses naturelles du corps pour lutter contre les micro-organismes.

Pulpe d'aloë stabilisée - Forever Living Products® : 28,73 € (1 L)
Numéro lecteurs : 01 45 00 05 50 - www.foreverliving.fr



MANGER-BOUGER

Réponse originale à la prise en charge de l'inconfort articulaire, Léro RHU® apporte des micronutriments qui aident à préserver une bonne mobilité et résistance articulaire. Pour le docteur LABESCAT, partenaire du laboratoire Léro et médecin phytothérapeute, l'« efficacité [de Léro RHU] a été mesurée par une

étude réalisée à l'hôpital Rangueil à Toulouse* ».

* Les laboratoires Léro propose l'étude sur demande.

Léro RHU : 16,88 € (boîte de 30 capsules)
Laboratoires Léro
www.lero.fr



LONGTEMPS, C'EST BIEN, EN BONNE SANTÉ, C'EST MIEUX !

Contrairement aux idées reçues, l'huile idéale pour la santé n'existe pas : colza, olive, tournesol, bourrache... toutes ont une composition nutritionnelle et des vertus différentes. Pour bénéficier de tous leurs bienfaits, il est donc essentiel de les varier et de les mélanger. Cela est encore plus vrai après 50 ans, quand vos besoins évoluent. Avec Quintesens « 50+ », voici enfin une huile qui prend soin de vous et vous aide à prévenir les effets de l'âge ! Association unique de 6 huiles 100 % naturelles et complémentaires, l'huile Quintesens « 50+ » est le premier mélange complet et équilibré conçu par des nutritionnistes en fonction de vos nouveaux besoins nutritionnels. Cette huile sur mesure, certifiée bio, garantit des apports optimisés en oméga-3, -6, -9, en vitamine E et même en DHA. Tous ces nutriments agissent en synergie sur la régulation du cholestérol, le bon fonctionnement du cœur et de la mémoire, la tonicité de la peau...



Un délicieux cocktail anti-âge pour la cuisine de tous les jours !
Composition : tournesol oléique, olive, lin, huile marine (désodorisée et purifiée), pépins de courge, bourrache.

Huile Quintesens « 50+ » : 7,99 € (50 cl) - En vente chez Naturalia, L'Eau Vive, Naturéo, Marcel & Fils... www.quintesens-bio.com



APPRIVOISER L'ARTHROSE EN SURFANT

De nombreuses études de rhumatologie recommandent une activité adaptée afin de réduire les douleurs, améliorer la mobilité articulaire, renforcer les muscles, diminuer l'inflammation et contribuer à lutter contre un éventuel excès pondéral. Pour aider dans cette démarche, SantéSportMagazine conseille le site Arthrocoach.com, un service gratuit proposant aux patients arthrosiques un accompagnement quotidien via ses différents services, notamment un coaching Nutrition et un coaching Activité physique gratuits.

www.arthrocoach.com

En savoir plus : www.expanscience.com