

so

Family
& CO

En mode
Green

CUISINE
Recettes by
Le Parfait

SANTÉ
Les clés
d'un bon dodo

BÉBÉS
C'est bon,
c'est bio !

BIEN-ÊTRE
La thérapie
par les couleurs

MODE
Éthique et chic !

LOISIRS
Des joujoux
écologiques

PARENTS
Épargnez solidaire !

Rentrée
De bonnes résolutions ?

N°4 🌿 Septembre - Octobre 2014 🌿 www.sofamily-mag.fr



SOMM AIRE



CÔTÉ NEWS

- 06 Petites actus
- 10 Les adresses à ne pas manquer
- 12 So tendance
- 14 Bouilles de bambins



CONSO

- 16 Du bon et du bio pour Bébé
- 20 Miam, c'est bioliceux !
- 22 Laits et jus végétaux : bon et bio
- 40 Épargne solidaire, kesako ?

PARENTS

- 26 Bonne nuit les petits
- 30 Laboratoires Lehning : la santé au naturel
- 32 Chromothérapie : et la couleur est en toi !
- 44 La récup, c'est mon dada
- 46 Mode écolo et chic
- 48 Shopping : Chic, une mode éthique !



EN FAMILLE

- 36 Test : de quelle couleur êtes-vous ?
- 50 Jouets écolos, le bon choix ?
- 54 6 recettes by Le Parfait



ENFANTS

- 61 Fiche pédago : qu'est-ce que le commerce équitable ?
- 62 Les gestes du petit éco-citoyen
- 64 Le top des applis
- 66 Quiz

Le numéro 11 de So Family sera en kiosques mi-novembre !

NOUVEAU



Ma première huile...



Oméga 3, DHA... Stop aux déficits !

Bébé a besoin de (bon) gras dans chacun de ses repas pour bien grandir. Cela est d'autant plus vrai au moment de la diversification alimentaire, où ses apports en Oméga 3 et en DHA chutent, puisqu'il commence à manger autre chose que du lait maternel (ou infantile), sans pour autant consommer d'aliments riches en Oméga 3 et en DHA comme les noix ou le poisson.

Quelle huile pour Bébé ?

Toutes les huiles ne se valent pas. Il faut les varier et les mélanger en proportion adaptée pour apporter à Bébé la **Vitamine E** dont ses cellules ont besoin, les **Oméga 3 & 6** essentiels à sa croissance, et suffisamment de **DHA***, un nutriment indispensable au bon développement de son cerveau, son cœur et son système nerveux.

Pour simplifier la vie des parents, nos experts ont associé 6 huiles complémentaires pour couvrir précisément les besoins spécifiques de Bébé (ANC Bébé, source : ANSES 2011).

Un mélange adapté à ses besoins.

Cette huile, 100% naturelle, garantit à Bébé 5 nutriments indispensables à sa croissance : Oméga 3, Oméga 6, Oméga 9, Vitamine E et surtout DHA.

Une cuillère par purée suffit à couvrir notamment **95% de ses besoins en Oméga 3, 50% en DHA et 98% en Vitamine E.**

Aucune autre huile n'en fait autant pour votre bébé.

*Le DHA est un Oméga 3 à chaîne longue très spécifique, que l'on trouve exclusivement dans les huiles d'origine marine. De nombreuses études cliniques ont démontré le rôle essentiel des Oméga 3 de type DHA sur le cerveau, le cœur et la rétine de Bébé (source : validation EFSA 2012).



Nos Engagements Qualité

- Développée par des nutritionnistes
- 1^{ère} pression à froid
- Certifiée Bio par Ecocert
- Production en France

Composition : Tournesol Oléique Bio, Colza Bio, Tournesol Bio, Lin Vierge Bio, Chanvre Vierge Bio, Huile Marine désodorisée riche en DHA.

Le saviez-vous ?

Contrairement aux idées reçues, le beurre et l'huile d'olive ne sont pas des matières grasses suffisantes pour la santé de Bébé. Elles ne contiennent ni Oméga 3, ni DHA et pas assez de Vitamine E pour couvrir les besoins de Bébé.

Exclusivement en magasins Bio et sites spécialisés.

QUINTESENS

Plus d'info : www.quintesens-bio.com

