

SO

Family

Le magazine dont vous êtes le héros

& CO

N°13
AVRIL - MAI 2015

CUISINE

3 desserts cultes
au banc d'essai

ENFANTS

Un anniversaire
de folie

IDÉE

Mes jolies colonies
de vacances

SO GREEN

Ma vie en
mode écolo

LOISIRS

Séparation,
comment la gérer ?

MODE

Vous avez
dit fun ?

3 MAGAZINES EN 1
POUR 2,90 € !

Road trip :
un petit tour à Paris

L 12029 - 13 - F : 2,90 € - RD



www.sofamily-mag.fr

SO

Family

Le magazine dont vous êtes le héros

& CO

En mode
Green

CUISINE

4 recettes
aux olives P. 126

CHRONIQUE

Toilettes sèches,
kesako ? P. 104

TENDANCES

Toutous et minous :
du Green pour
nos animaux ? P. 106

TEST

Avez-vous
la main verte ?
P. 120

SHOPPING

Les coups de cœur
du printemps
P. 102

PRATIQUE

Ma maison
se met au vert...
P. 112

Breaks de printemps :
envies insolites

Petites actus du moment...

La gourde intelligente...



Découvrez les gourdes irrésistiblement pratiques et ludiques Squiz. Ces gourdes se remplissent et se nettoient aisément grâce à une large ouverture qui permet également une hygiène irréprochable. Une simple pression des doigts garantit l'ouverture et la fermeture des gourdes. Uniques en leurs genres, ces petites merveilles ont un contenant unique vous permettant de stocker, réchauffer, transporter et manger en toute tranquillité. Outre les mets cuisinés maison, les gourdes Squiz peuvent être également remplies de compotes, yaourts ou encore de purées surgelées. A découvrir sans plus attendre sur www.squiz.co

L'astuce du jour

Sur le site Food4good.fr, spécialiste des produits de la mer éco-responsables, retrouvez de nombreuses astuces pour tous les cuisiniers en culottes courtes, ou pas ! Vous vous posez certainement la question : comment enlever cette odeur de poissons indélitable sur mes mains ? La solution décrite par le site est la suivante : frottez-vous d'abord les mains avec du sel fin, ensuite rincez les avec quelques gouttes de vinaigre blanc puis lavez-vous les mimines à l'eau chaude. Sentez vos mains, elles ne sentent plus du tout le poisson ! Merci qui ? Merci Food 4 Good. Toutes les astuces sur www.food4good.fr

Une alimentation saine et savoureuse

A partir de 2 ou 3 ans, votre bout'chou mange souvent déjà comme vous. Pourtant, les études confirment que jusqu'à 9 ans, un enfant a besoin d'une alimentation adaptée à ses besoins. Pour simplifier la vie des parents tout en contribuant à l'équilibre alimentaire des bambins, les experts Quintesens ont sélectionné et associé 5 huiles 100 % naturelles aux apports complémentaires, notamment du colza et du lin pour les Oméga 3, du tournesol pour la vitamine E et surtout de l'huile marine pour l'apport en DHA. Quintesens se veut être la seule huile 100 % naturelle et bio qui garantit des apports complets pour votre enfant et lui offre une solution saine, pratique et surtout parfaitement adaptée à ses besoins. Quintesens, Mélange 5 huiles, 5,70€ la bouteille de 25cl - www.quintesens-bio.com



Si belle planète !

Depuis 10 ans, Cybelle Planète s'investit pour la protection des baleines et des dauphins. Adeptes de l'adage « mieux connaître pour mieux protéger », elle est impliquée dans l'observation et l'étude des cétacés en mer, en partenariat étroit avec des chercheurs. L'étude des baleines et dauphins demande beaucoup de temps et de gros moyens, deux éléments rares pour les océanologues ! Faire contribuer les citoyens volontaires est une solution au problème. Les sciences participatives impliquent des vacanciers, plaisanciers ou simples équipiers, pour aider à recenser, observer, et identifier les animaux marins. Cybelle Méditerranée vous engage dans son combat en vous demandant de reporter vos observations de cétacés, tortues marines, diables de mer... Pour celles et ceux qui n'ont pas de bateaux, les expéditions en voilier organisées par l'association Cybelle Planète leur permettent de participer au suivi durant une ou deux semaines. www.cybelle-planete.org



Donnez-lui l'essentiel...

80% des bébés carencés en Oméga-3 et en DHA*

Pour bien grandir, Bébé a besoin de bon gras dans chacun de ses repas. Or, l'étude Nutri-Bébé 2014 a de nouveau confirmé que 80% des bébés étaient 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 d'Oméga-3 et de DHA **au moment où il en a plus besoin** pour se construire des fondations solides.

Quelle huile pour Bébé ?

En termes d'apports nutritionnels, toutes les huiles ne se valent pas. Il faut bien les sélectionner et **les mélanger en proportion adaptée** pour apporter à Bébé la Vitamine E dont ses cellules ont besoin, les Oméga-3 et -6 essentiels à sa croissance, et suffisamment de DHA, ce nutriment indispensable au bon développement de ses neurones, de sa rétine et de son système nerveux.

Pour en finir avec les déficits, nos experts santé ont associé 6 huiles complémentaires pour **couvrir précisément les besoins spécifiques** de Bébé jusqu'à 3 ans (ANC Bébé, source : ANSES 2011).

Un mélange adapté à ses besoins.

Cette huile Bio, 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 par exemple à couvrir **95%** de ses besoins en Oméga-3 ; **50%** des ses besoins en DHA ; **98%** de ses besoins 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 et dans le lait maternel. 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).

En vente en magasins Bio et sites spécialisés.

Infos et points de vente : www.quintesens-bio.com

QUINTESENS



UNIVERS ALIMENTATION

4 Engagements Qualité

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

Composition : Tournesol Diélique 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 ses besoins.

