

Programmes du 13 au 19 juin

Télé Loisirs

avec PLUS DE
115
CHAÎNES

1,20 €

Tele-Loisirs.fr

STÉPHANE PLAZA
Tout sur sa
nouvelle
émission! p.8

LAËTITIA MILOT



Sur TF1 dans un
rôle choc p.18

MICHEL CYMES



Le docteur
s'est marié! p.11

CUISINE



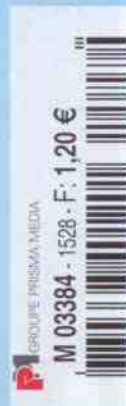
Recettes faciles
pour apéros
légers p.118



M6 lance Les Rois du shopping

Cristina Cordula
« Mes conseils
pour rhabiller les
hommes! » p.12

Espagne: 1,50 €
Portugal: 1,50 €
Maroc: 1,50 €
Turquie: 2,20 €
Luxembourg: 1,25 €



ISSN 1120-3593

M 03384 - 1528 - F: 1,20 €

RANDONNÉE Équipez-vous pour l'été p.122



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 Maitre⁵

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 Papaye 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, -8, 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.

En vente en magasins Bio et diététiques

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 ».

Daphne Leduc - www.quintesens-bio.com - Photo:David Feinert

Infos et points de vente sur : www.quintesens-bio.com ou tél. 04 13 57 03 92