

# BIO info

Le magazine belge du mieux-vivre

N° 168



Rencontre

Laboratoire Bio-Life

Belge, familial et écoresponsable

DOSSIER

## Peut-on vraiment échapper aux OGM ?

### Géobiologie

La qualité de l'air dans nos habitations

### Aromathérapie

Ravintsara, la star aux mille et une vertus

### Science

L'épigénétique, des clés pour moduler notre patrimoine génétique



### Recette ayurvédique

Prenez soin de votre feu digestif avec le Kitchari



QUINTESENS

N°1  
DES VENTES  
EN FRANCE



Composition :  
Tournesol Diélique Bio,  
Colza Vierge Bio,  
Tournesol Bio,  
Lin Vierge Bio,  
Chanvre Vierge Bio,  
Huile Marine  
désodorisée  
riche en DHA!

## BÉBÉ : Comment en finir avec les carences en Oméga-3 et DHA ?

Le rapport de l'ANSES (sept. 2015) confirme que 99,3% des enfants à 1 an ont déjà des apports en DHA<sup>1</sup> et en Oméga-3 inférieurs aux recommandations nutritionnelles.

### Il faut donner du gras à Bébé !

Les chercheurs expliquent ces carences par la « lipophobie » qui conduit les parents à ne pas mettre de « gras » de l'assiette de Bébé. Cette peur du gras prive Bébé de DHA et d'Oméga-3 au moment où il en a le plus besoin pour se construire des fondations solides. Un déficit préjudiciable à sa santé future car le DHA est un nutriment essentiel au bon développement de son cerveau, de sa rétine et de ses neurones.

### Quintesens : la seule huile adaptée à ses besoins !<sup>2</sup>

L'huile Bébé Quintesens est non seulement une source naturelle de DHA<sup>1</sup> mais **bien plus encore !** Conçue par des nutritionnistes, ce mélange unique de 6 huiles complémentaires garantit à Bébé des apports optimisés en Vitamine E pour protéger ses cellules, en Oméga-3 et Oméga-6 essentiels à sa croissance, et bien-sûr en DHA<sup>1</sup> pour son cerveau et son système nerveux. Une cuillère à café dans chacun de ses repas couvre 50% de ses besoins en DHA, 98% de ses besoins en Vitamine E et 95% de ses besoins en Oméga-3. **Aucune autre huile n'en fait autant pour la santé de votre Bébé !**

Contrairement aux idées reçues, le beurre et l'huile d'olive ne sont pas suffisants pour la santé de Bébé. Ils ne contiennent ni Oméga-3, ni DHA et pas assez de Vitamine E pour satisfaire ses besoins.



Fabriqué en  
FRANCE

<sup>1</sup>Le DHA est un Oméga-3 à chaîne longue que l'on trouve exclusivement dans les huiles d'origine marine et dans le lait maternel. De nombreuses études ont démontré le rôle essentiel des Oméga-3 de type DHA sur le cerveau, le cœur et la rétine de Bébé (source : EFSA 2012).

<sup>2</sup>Source ANSES - ANC lipides 2011. Bébé 4-36 mois.

En vente en magasins Bio et sites spécialisés

Infos et conseils sur [www.biobraine-distribution.com](http://www.biobraine-distribution.com) ou au 0494 59 64 54  
[www.quintesens-bio.com](http://www.quintesens-bio.com)

Cuisinez votre santé...  
en vous régaland au quotidien !

L'OMNICUISEUR  
Vitalité

Facile, sain et savoureux... au quotidien !

PRIX "NUTRIDOR" 2016

L'OMNICUISEUR VITALITÉ  
"GAGE DE QUALITÉ NUTRITIONNELLE"

Grâce à la *cuisson basse température*  
de L'Omniciseur Vitalité, vitamines et sels  
minéraux sont préservés !

Et au placard *\*sel, graisses  
et sucres rajoutés !*

Un seul appareil pour  
tout cuisiner



\* Voir notre vidéo explicative en ligne



Nous serons présent au salon

BIOFOODLE

CHARLEROI - 24 - 26 MARS 2017

[www.omniciseur.com](http://www.omniciseur.com) - [www.magazine-omniciseur.fr](http://www.magazine-omniciseur.fr)

L'OMNICUISEUR Vitalité 44240 La Chapelle sur Erdre - FRANCE - Tél : +33.02.51.89.18.40



## La sélection de Fanny !

1.

**Yaourt soja coco exotique !**

Un nouveau goût est disponible dans les alternatives végétales au yaourt chez Provamel. Une édition limitée à déguster pour se sentir déjà en vacances sous les tropiques ! À l'ananas et au fruit de la passion viennent s'ajouter de la pêche et de l'orange ainsi que de la noix de coco séchée pour rendre ce yaourt au soja délicieusement bon.

**Marque** Provamel

Provamel

**Points de vente**

Magasins bio

**Infos** [www.provamel.com](http://www.provamel.com)**Prix de vente**

1,68 € - 500 g

2.

**Thé ou café, chaud ou froid, c'est bon !**

Emmener partout avec vous vos boissons sans les contaminer : thé, café, limonade, eau... Intérieur 100 % en acier inoxydable de qualité alimentaire 18/8. Adieu au biphénol, vos boissons ne touchent jamais le plastique. Lavable au lave-vaisselle et garanti à vie. Un accessoire pratique très facile à transporter, remplir, verser et nettoyer grâce à son ouverture extra-large de plus de 5 cm de diamètre. Chaud 8h, glacé 24h.

**Marque** Klean Kanteen

Points de vente Magasin Bio

**Infos** [www.cosinature.com](http://www.cosinature.com)**Prix de vente moyen**

29,95 €

3.

**Pâte à tartiner aux spéculoos**

Cette tartinade Spéculoos est sans sucre ajouté et réduite en graisse. Elle est également sans gluten, lactose, soja et œuf. Son goût est vraiment délicieux !

Les produits Prodia sont adaptés aux personnes diabétiques, obèses ou souffrant d'allergies alimentaires. Ils sont reconnus pour leur qualité et leur saveur.

**Marque** Prodia**Points de vente**

Magasins bio

**Infos** [www.revogan.be](http://www.revogan.be)**Prix de vente**

2,78 € - 320 g

4.

**Huile bio bébé**

De 4 à 36 mois, les enfants ont des besoins particuliers. La marque Quintesens a mis au point des mélanges d'huiles spécifiques dont une pour bébé que j'ai utilisée pour ma fille à partir de sa diversification. 5 huiles végétales et une huile marine désodorisée parfaitement équilibrées qui permettent à bébé de consommer des AGE indispensables à la maturation de son cerveau.

**Marque** Quintesens**Infos** [www.biobraine-distribution.com](http://www.biobraine-distribution.com)**Points de vente**

Magasins bio

**Prix de vente** 6,10 € - 25 ml

5.

**Prix Nutridor 2016**

L'Omnicuiseur Vitalité a reçu le prix Nutridor 2016 dans la catégorie « Nutrition et Technologie », en récompense de cette innovation qui promeut l'alimentation santé. La cuisson basse température de cet appareil (ne dépassant pas les 100°C) préserve vitamines et sels minéraux. Pas besoin d'ajouter sel et matières grasses car cette cuisson basse température sublime les aliments. De plus il cuit entrée, plat et dessert en même temps, dans la même cocotte !

**Infos** [www.omnicuiseur.com](http://www.omnicuiseur.com)

6.

**Muesli épices**

Des nouveautés rayon muesli. Ceux-ci sont délicieux et aux épices exotiques. Les meilleurs ingrédients bio, agrémentés de plantes aromatiques et d'épices ! Parfait pour commencer la journée avec un esprit éveillé ! Choix entre 3 goûts (cranberry-cardamom, apple-ginger, raspberry-coconut).

**Marque** Hari Crunchy**Infos** [www.biofresh.be](http://www.biofresh.be)**Points de vente**

Magasins bio

**Prix de vente** 4,07 € - 275 g