

Le magazine d'infos des 4 de 50 ans

seniors

Région

Édition Provence-Alpes-Côte d'Azur
N°8 - Juillet/Août/Septembre 2012

Dossier santé
**Diabète
et personnes
âgées**



L'invité :
Pierre Perret

**L'hydrothérapie
et ses bienfaits**

**Droit
Chirurgie esthétique
et recours**

Belle orchidée



**Agenda des manifestations
dans la région**

www.seniorsregion.fr





QuinteSens *les huiles de la vie*

« A partir de la cinquantaine, notre métabolisme évolue. **Les acides gras essentiels apportés par chaque huile jouent un rôle bénéfique majeur dans la prévention de ces problématiques santé.** Il est donc essentiel de porter une attention particulière à la complémentarité et à la qualité des huiles consommées au quotidien. » Emilie Demoly, Nutritionniste.

✓ **Vivre Vieux, c'est bien.**

Vivre Vieux en Bonne Santé, c'est mieux !

L'évolution de notre alimentation est responsable de nombreux déséquilibres (carence en Oméga 3, en DHA, en vitamines...) et de problématiques santé sérieuses (diabète, obésité, maladie cardio-vasculaire, mémoire, qualité de la peau...).

Selon l'AFSA (rapport 2010), les lipides doivent représenter 35 à 40 % de nos apports énergétiques (devant les protéines et les glucides).

Il ne faut donc plus les bannir mais en consommer quotidiennement, en veillant surtout à choisir les bonnes huiles, celles riches en Oméga 3, en Oméga 6 et en vitamine E.

✓ **Plénitude, une huile sur mesure à partir de 50 ans !**

L'huile « **Plénitude** » de QuinteSens a été pensée par des experts en nutrition et en lipides, pour apporter à votre organisme tous les nutriments dont il a besoin et cela en juste proportion !

Une huile sans équivalence, parfaitement équilibrée pour entretenir votre capital forme :

- Prévention cardio-vasculaire
- Régulation du taux de cholestérol
- Solidité des os
- Maintien de la mémoire
- Beauté de la peau
- Protection du système immunitaire

• **Des ingrédients d'exception :**

Tournesol Oléique Bio, Colza Bio, Cameline Bio, Bourrache Bio, DHA et EPA (huiles de poissons gras), Vitamine D3.

« *C'est la première fois qu'un fabricant d'huiles prend en compte les besoins des consommateurs et combine dans une même bouteille tous les bienfaits des huiles végétales biologiques et des huiles marines. Résultat : des acides gras essentiels Oméga 3, 6, 9, mais surtout de l'EPA et du DHA, pour la bonne santé des personnes à partir de 50 ans.* » Aurore Talbart, Naturopathe.

• **Une huile gourmande :**

Subtile et florale, l'huile « **Plénitude** » remplace très avantageusement les huiles, le beurre ou la margarine consommés au quotidien, à chaud comme à froid.

Points de vente : www.quintesens-bio.fr

Contact : votrenutritionniste@quintesens-bio.com

