

# CULTURES **BIO**



N° 93 / MAI-JUIN 2017 / LE MAGAZINE DE LA CONSOM'ACTION



DOSSIER P.14

## VIVRE SANS DÉCHETS C'EST POSSIBLE ?

SANTÉ P.19

**LE CRU**

SE MET À TABLE

BIEN-ÊTRE P.32

**TOUT DOUX**

LE SAVON DUR

L'INVITÉ P.8

**BEN**  
LE RIRE  
VERT





QUINTESENS

Cholestérol, mémoire, cœur...

## 6 HUILES ASSOCIÉES POUR VOTRE SANTÉ<sup>1</sup>

**Vers 50 ans, votre métabolisme évolue.** Pour prévenir les effets de l'âge, vous devez satisfaire de nouveaux besoins nutritionnels. Utilisée en cuisine au quotidien, l'huile 50+ vous apportera tous les nutriments essentiels pour rester en bonne santé plus longtemps.

Le seul mélange d'huiles **COMPLET** et **ADAPTÉ** à vos besoins dès 50 ans<sup>2</sup>



**De l'huile d'olive pour le cœur :**  
Ses Oméga-9 participent à la **prévention des maladies cardio-vasculaires.**



**De l'huile de lin pour réguler le cholestérol :**  
La plus riche des huiles en Oméga-3 ALA, un Acide Gras Essentiel qui contribue au **maintien d'une cholestérolémie normale.**



**De l'huile de tournesol pour protéger vos cellules du vieillissement prématuré :**  
La plus riche des huiles en Oméga-6 et en **Vitamine E.** Vitamine anti-âge par nature, elle protège l'organisme des radicaux libres.



**De l'huile marine<sup>3</sup> 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 de la vision.



**De l'huile de bourrache pour la peau :**  
Riche en Acide Gras **Gamma-Linolénique**, elle contribue à maintenir la beauté et la tonicité de la peau.



**De l'huile de pépin de courge pour la prostate :**  
Les phytostérols contenus dans cette huile ont des **effets bénéfiques sur la prostate et le confort urinaire.**

La plus complète des huiles anti-âge pour une cuisine savoureuse et pleine de vitalité.



<sup>1</sup> Formule déposée, conçue par des nutritionnistes. <sup>2</sup> ANC : Apports Nutritionnels Conseillés dès 50 ans (Source ANSES 2011).

<sup>3</sup> 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.

Infos et liste des magasins Bio sur [www.quintesens-bio.com](http://www.quintesens-bio.com) ou Tél. 04 13 57 03 92





JUS DE FRUITS

## GOURMANDISES GLACÉES

Les sucettes de glace Bio Ice sont élaborées à partir de jus de fruits, donc sans saccharose. Délicieuses et rafraîchissantes, elles conviennent aux petits comme aux grands et sont idéales pour la saison estivale. Il suffit de les mettre 3 h au congélateur pour obtenir des glaces individuelles aux parfums variés : fraise, citron, orange et griotte. Bonne dégustation !

**Bio Ice, sucettes de glace**

La Finestra sul cielo : [www.alimentationbio.com](http://www.alimentationbio.com)



P'TIT-DÉJ SOLUBLE

## VITALITÉ AU SAUT DU LIT

Fidèle à sa devise « Plaisir et santé au naturel », La Mandorle revisite le petit-déjeuner de toute la famille avec son muesli soluble Matimande. À base de lait d'amande, il est enrichi en céréales germées et en lithothamne. Véritable formule vitalité, il vous apportera des nutriments indispensables au quotidien (protéines, calcium, magnésium). À préparer avec de l'eau en ajustant la quantité en fonction de la consistance souhaitée. Sans lait. Garanti sans gluten.

**Matimande, 400 g (15 bols)**

La Mandorle : [www.lamandorle.com](http://www.lamandorle.com)

HUILE BIO ET ÉCOLO

## L'EMBALLAGE QUI EMBALLE

Parce que les emballages impactent durablement la planète, Quintesens innove et choisit le Tetra Pak pour son huile d'olive vierge extra bio. Cet emballage recyclable, à base de carton issu d'une ressource naturelle 100 % renouvelable, est 12 fois plus léger et émet 3 fois moins de gaz à effet de serre qu'une bouteille en verre classique. Opaque et hermétique, il préserve plus longtemps le fruité et les polyphénols de cette délicieuse huile.

**Huile d'olive vierge extra bio, 1 L**  
Quintesens : [www.quintesens-bio.com](http://www.quintesens-bio.com)



À LA FLEUR DE LYS

## SUBLIME CHEVELURE

Le shampoing restructurant de la gamme Sublime Kératine combine une base lavante d'origine végétale sans sulfate et de la phytokératine pour apporter un véritable soin aux cheveux. Cette alliance permet de renforcer la fibre capillaire et de la protéger de la chaleur du sèche-cheveux ou du fer à lisser. Les cheveux sont plus lisses, assouplis et mieux protégés.

**Shampoing restructurant pour cheveux fragilisés et indisciplinés, 250 ml**

Coslys : [www.coslys.fr](http://www.coslys.fr)



SAVON

## ÇA SENT LA ROSE

Le Savon mains à la Rose Sonett est un savon purement végétal, à l'huile d'olive bio, parfumé aux huiles essentielles bio. Il s'utilise partout pour laver les mains, le visage et le corps.

Tous les produits Sonett sont fabriqués sans tensioactifs pétrochimiques, sans nanotechnologie, sans OGM, sans enzymes ni conservateurs de synthèse. Produits 100 % biodégradables, certifiés par Ecogarantie, CSE, Vegan.

**Savon mains à la Rose, 300 ml ou 1 L**  
Sonett : [www.sonett.eu](http://www.sonett.eu)



CUISINE SANS LAIT

## LA CRÈME DU GRATIN

Gourmande, originale, la crème Isola Bio Gratin Riz est idéale pour préparer des plats salés. Elle apporte sa saveur de noix de muscade aux recettes les plus simples. Découvrez une nouvelle manière de cuisiner ! Donnez une touche de créativité à vos gratins et omelettes, à vos sauces et vinaigrettes, à vos crêpes et autres recettes traditionnelles. Depuis plus de 15 ans, des terres d'Isola Bio à votre table, des recettes simples, savoureuses et biologiques.

**Gratin Riz, 20 cl**

Isola Bio : [www.isolabio.com](http://www.isolabio.com)

