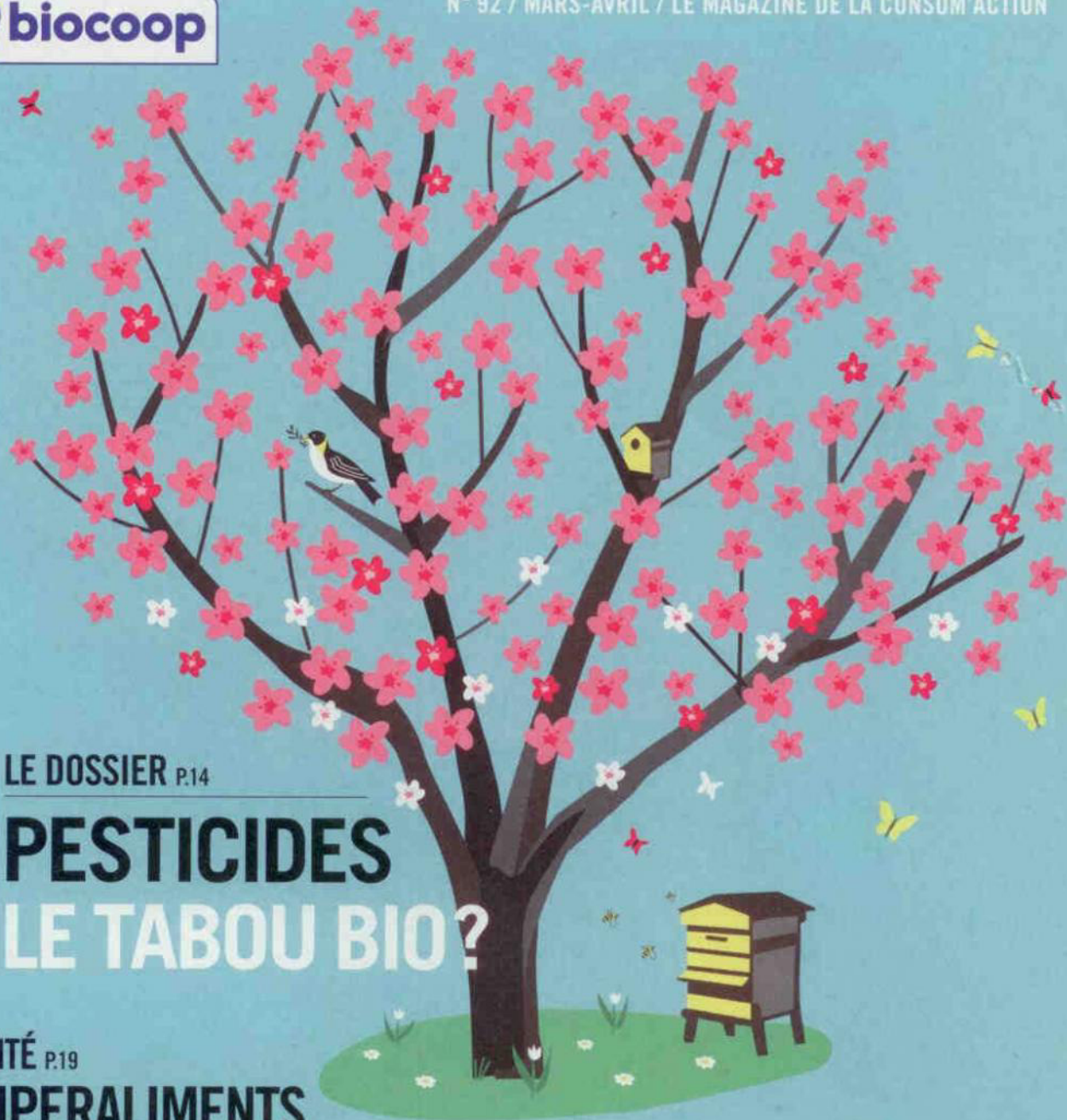


CULTURES **BIO**



N° 92 / MARS-AVRIL / LE MAGAZINE DE LA CONSOM'ACTION



LE DOSSIER P.14

PESTICIDES LE TABOU BIO ?

SANTÉ P.19

SUPERALIMENTS LE VRAI DU FAUX

BIEN-ÊTRE P.28

LE YOGA DES MÔMES

L'INVITÉE P.8
OLIVIA RUIZ
ÉPICURIENNE
BIO





ENNEMI DU CHOLESTÉROL

THÉ PU-ERH DU YUNNAN

Cultivé selon les méthodes traditionnelles chinoises, le thé Hao Ling est un thé Pu-erh au goût boisé. Une étude en collaboration avec l'Inra a permis d'évaluer ses effets bienfaits sur l'accumulation de lipides. En 2016, une étude clinique a confirmé ces résultats en démontrant que la consommation régulière de thé Hao Ling est une mesure efficace pour réguler son taux de cholestérol et de triglycérides, en complément d'une alimentation variée et équilibrée.

Hao Ling, Thé Pu-erh, 30 infusettes
Thés de la Pagode : www.thesdelapagode.com

PROTÉINES VÉGÉTALES

SEITAN SUPER ALIMENT

Déjà, au XII^e siècle, Hildegarde de Bingen disait : « L'épeautre est le meilleur des grains, il est riche, nourrissant et plus doux que tous les autres grains. Il est bon et agréable de le consommer sous quelque forme que ce soit. » C'est la proposition qui est faite par Bertyn avec le seitan Tamari Steak. À base d'épeautre et de blé complet (blé ancien), il vous assure un goût inégalé et un apport important en protéines végétales et acides aminés. Goûtez aussi au Pepper Steak et Shoyu Steak. 100 % végétal. Au rayon frais.

Tamari Protein Steak, 250 g
Bertyn : www.bertyn.be/fr



À FOND LA FORME

L'HUILE DES HUILES

Pour un apport équilibré et suffisant en oméga 3 et vitamine E, il est important de varier les huiles. Pour vous simplifier la vie, Quintesens a associé à l'huile d'olive de l'huile de lin et de colza pour les oméga 3, et de l'huile de tournesol pour la vitamine E. Chacune des huiles sélectionnées est dosée de façon à garantir des apports réellement adaptés à vos besoins. Une huile pour en finir avec les déficits et qui participe à une bonne santé.

Mélange 4 huiles Jeunes et Actifs, 500 ml
Quintesens : www.quintesens-bio.com



LAVE-VAISSELLE

ET QUE ÇA BRILLE !

Le liquide rinçage lave-vaisselle Étamine du Lys est indispensable pour une vaisselle impeccable, brillante et sans traces. Il évite les voiles ternes et aide à éliminer les résidus sur la vaisselle. Sa formule sans parfums, formulée uniquement à partir d'actifs d'origine céréalière française, en fait un produit efficace et durable. Non testé sur animaux (One Voice), certifié Ecodetergent par Ecocert Greenlife. Format économique.

Liquide rinçage brillance, 1 L
Étamine du lys : www.etamedulys.fr



MÉNAGE DE PRINTEMPS

LE RÈGNE VÉGÉTAL

Le désinfectant Sonett est à base d'alcool végétal et d'huiles essentielles bio de sauge et de lavande. Il s'utilise dans toute la maison pour désinfecter les surfaces et ustensiles de cuisine, les sanitaires, les litières d'animaux, etc. Efficace contre les bactéries, les levures, les champignons et beaucoup de virus, il agit sans favoriser le développement de bactéries résistantes. Flacon rechargeable.

Désinfectant pour surfaces, 500 ml
Sonett : www.sonett.eu



CUISINE ALTERNATIVE

CRÈME À LA NOISETTE

Réinventez vos repas avec la crème Cuisine Noisette d'Isola Bio. Elle est idéale dans de nombreux mets, sucrés comme salés. Gourmande, originale, elle apporte sa saveur aux plats les plus simples et donne une touche de créativité à vos recettes traditionnelles de sauces et vinaigrettes, d'omelettes, de crêpes, gâteaux et autres desserts. Depuis plus de 15 ans, des terres d'Isola Bio à votre table, des recettes simples, savoureuses et biologiques.

Cuisine noisette, 20 cl
Isola Bio : www.isolabio.com

