

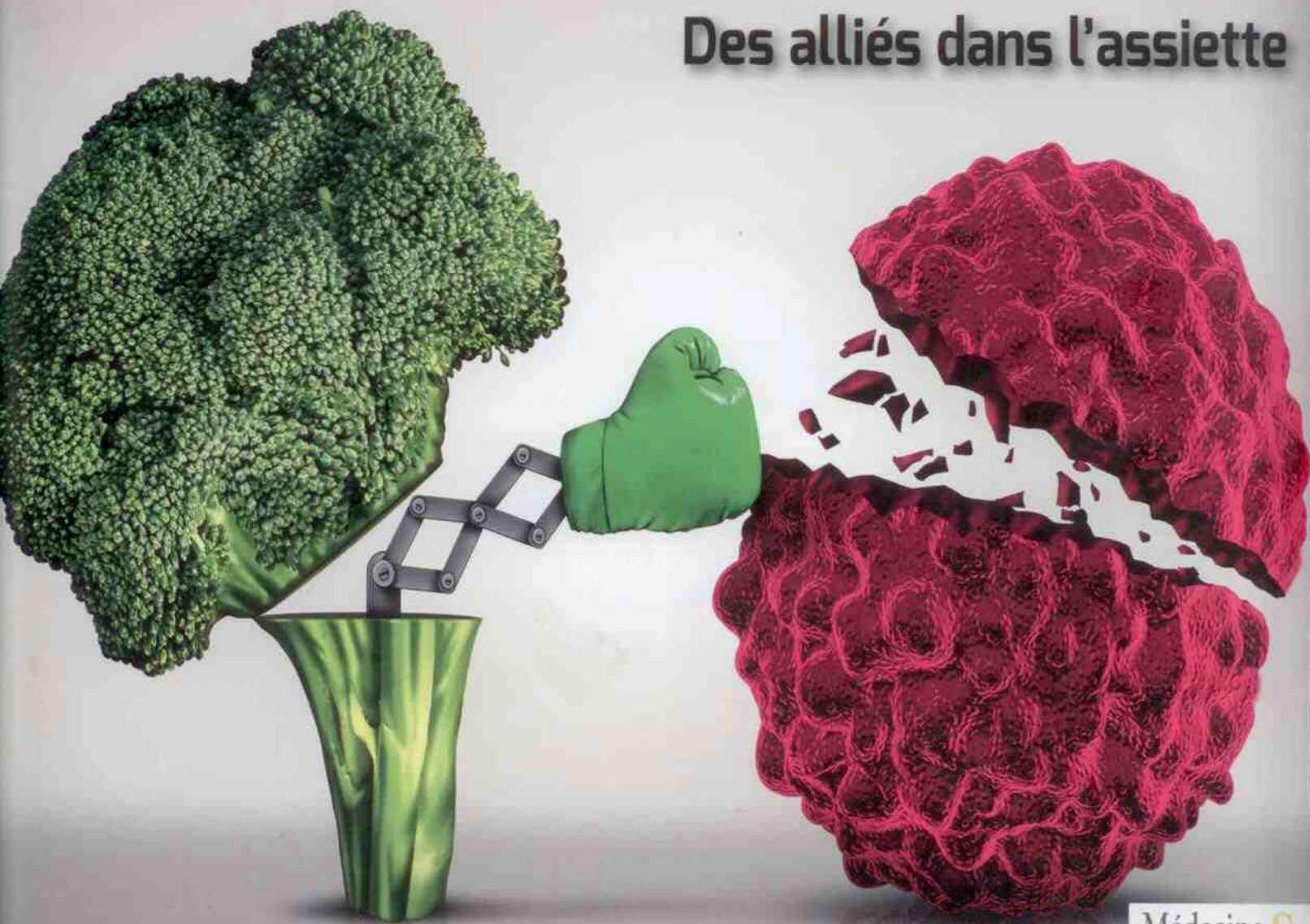
MARS 2018 | WWW.EDP-NUTRITION.FR

# Nutritioninfos

LA REVUE DES PROFESSIONNELS DE LA NUTRITION ET DE LA DIÉTÉTIQUE

## NUTRITION ET CANCER

Des alliés dans l'assiette



Médecine &  
nutrition

### → ENTRETIEN

Guide indispensable de la nutrition : « Pour un choix éclairé face à un aliment »

### → FICHE PRATIQUE

Anémie ferriprive : cibler les femmes en âge de procréer

### → CAS CLINIQUE

Syndrome de grêle court



## ACTUALITÉS PRODUITS – LES DERNIÈRES INNOVATIONS EN NUTRITION SANTÉ



### Pour une diversification alimentaire réussie

Durant les premières années de sa vie, un enfant a des besoins nutritionnels plus spécifiques, et proportionnellement plus importants, que ceux d'un adulte, notamment en matières grasses, qui participent au bon développement du cerveau. Or, la diversification alimentaire ne couvre pas forcément l'apport en acides gras qui étaient présents dans le lait maternel. C'est pourquoi Quintesens adapte la formulation de ses « huiles santé » aux besoins très ciblés de l'enfant.

L'huile « bébé » associe les huiles de tournesol oléique, de colza, de tournesol, aux huiles vierges de lin, de chanvre et à l'huile de poisson sauvage désodorisée et purifiée. Ceci représente un mélange de cinq huiles bio, riche en DHA et en oméga-3 ALA. Deux cuillères à café par jour (autant que les apports nutritionnels conseillés pour un enfant de 4 à 36 mois) fournissent plus de 90 % de vitamine E. L'huile bébé se cuisine à froid comme en cuisson douce. Elle est disponible en magasins bio et sur Internet ([www.quintesens-bio.com](http://www.quintesens-bio.com)).

### Snacking healthy

Des pétales 100 % fruits, sans sucres ajoutés ni additifs et issus de l'agriculture raisonnée (et récoltés en Occitanie), c'est la composition de cet encas nomade de 30 grammes (soit l'équivalent de 300 grammes de fruits entiers). Il permet ainsi de consommer des fruits toute l'année, en version déshydratée. Aux classiques saveurs pomme, pêche ou poire, viennent s'ajouter deux gammes fraîcheur fruits et plantes : pomme verveine et pomme Granny menthe. Un **snack** poids plume puisque chaque sachet de 30 g affiche seulement 94 kcal mais un concentré de minéraux et de fibres. La gamme **Il était un fruit** se trouve en GMS.



### Le nouveau site Nutrisis est en ligne

Plus ergonomique et plus complet, le nouveau site de Nutrisis, spécialiste de la nutrition clinique orale, affiche toutes les informations nécessaires sur les produits (fiches produits, recettes, visuels, vidéos...), son catalogue de produits, des contenus exclusifs à télécharger via une interface personnelle, mais aussi des articles d'actualité liés au secteur d'activité, comme la mise en place de la norme IDDSI, en accès libre.



### La « superfood » au quotidien

Des aliments riches en macronutriments (protéines, acides gras...), considérés comme bénéfiques pour la santé, c'est la promesse des « superfood » ou « super-aliments ».

C'est toute une gamme que le laboratoire **D.Plantes**, spécialisé dans les compléments alimentaires et la micronutrition, lance dès février 2018. Açaï, spiruline, maca ou goji... sont proposés sous forme de biogranules (dont la composition intègre de la fibre de pomme pour une saveur plus douce). Quatorze références sont déclinées en ingrédient unique ou en mélange : déttox (spiruline + cholelle + orge), énergie (acérola + maca + guarana), protéines végétales (chanvre + protéines de pois et de riz) pour agrémenter les recettes de tous les jours.

### Petit déjeuner protéiné

Le nouveau **Granola Protein +** de **STC Nutrition** permet de bien démarrer la journée en faisant le plein de protéines végétales dès le petit déjeuner. Composé d'ingrédients naturels associant graines, céréales et légumineuses (avoine, sarrasin, pois, graines de tournesol, de courge et de lin), il est riche en fibres et en minéraux. Associé à une boisson végétale, à du fromage blanc, ou agrémenté de fruits frais pour un en-cas gourmand, il permet de diversifier les sources de protéines. Granola Protein + est garanti sans lactose, sans soja et sans gluten. Il est disponible en pharmacies, parapharmacies et magasins spécialisés.







Si depuis 25 ans l'huile d'olive est devenue indissociable de notre cuisine, elle ne suffit pas à nous maintenir en bonne santé puisqu'elle ne contient ni Oméga-3 ni DHA, 2 Acides Gras Essentiels pour notre santé.

Les mélanges d'huiles Quintesens, conçus par des nutritionnistes, associent entre 4 et 6 huiles aux vertus complémentaires. Chaque formule a été élaborée à partir des ANC spécifiques à chaque population. Ce sont les seules huiles capables de garantir des apports complets et sur-mesure à chacun selon son âge ou sa condition.

**Ce qui importe est le bon déroulement de cet instant de vie à deux, où les besoins quantitatifs et l'exigence qualitative sont augmentés.**

- Un **renfort naturel significatif en DHA** indispensable à la bonne constitution du cerveau, de la rétine et du système nerveux du fœtus. Un apport d'autant plus important que les études montrent qu'**1 femme sur 2 est en déficit de DHA**.
- 80% de ses besoins couverts en **Oméga-3**, principal déficit nutritionnel.
- 100% de ses besoins en **Vitamine E**, puissant anti-oxydant cellulaire.



**Un bébé a des besoins nutritionnels spécifiques et proportionnellement plus importants que ceux d'un adulte. C'est encore plus vrai pour les lipides qui jouent un rôle fondamental sur son métabolisme !**

- La quasi totalité (95%) de ses besoins en **Oméga-3 ALA** couverts. Cela est d'autant plus intéressant que les bébés ont un apport qui chute en Omég-3 à ce moment charnière où ils commencent à manger autre chose que 100% lait (riche en AGE), sans pour autant consommer d'aliments source d'Oméga-3.
- La moitié de ses besoins couverts en **DHA, Oméga-3 marin essentiel au développement cérébral**, neuronal et cellulaire de Bébé.
- 100% de ses besoins couverts en **Vitamine E** pour protéger ses cellules.



**Un enfant a des besoins nutritionnels et lipidiques différents de ceux d'un adulte.**

- L'apport simultané de **tous les acides gras essentiels** indispensables nécessaires à une croissance saine et à un bon développement des enfants.
- Un renfort en **DHA** pour assurer le **bon développement de son cerveau** jusqu'à maturité.
- 95% des ses besoins couverts en **Oméga-3 ALA**, un AG polyinsaturé insuffisamment présent dans l'alimentation des enfants et pourtant essentiel à leur croissance.



**À partir de la cinquantaine, notre métabolisme change, et les premiers signes de l'âge peuvent se manifester.**

- Un renfort en **DHA** car il est acquis qu'avec l'âge, la conversion de l'ALA en DHA ne se fait plus. Le DHA intervient sur le **bon fonctionnement cérébral et cardio-vasculaire**, mais aussi sur le maintien de la vision.
- Un **soutien en EPA**, un AGE qui intervient dans la régulation de la triglycéridémie et de la pression artérielle.
- Une couverture optimisée des besoins en **Oméga-3** et en **Vitamine E** pour protéger les cellules du vieillissement prématuré.



**Carence en Oméga 3, excès d'Oméga 6 et de graisses saturées... Il n'est pas simple de savoir quelles huiles adopter pour être certain de couvrir nos besoins nutritionnels et ceux de notre famille en juste proportion.**

- Un ratio **Oméga-6 / Oméga-3 de 2,3** qui répond favorablement aux recommandations des nutritionnistes. Le choix de cette huile aidera les consommateurs de cette tranche d'âge à **rééquilibrer** le rapport entre ces 2 nutriments. Rares sont les huiles montrant un ratio Oméga-6 / Oméga-3 aussi bas.
- Plus de 90% des besoins de la cible couverts en Oméga-3 et en **Vitamine E**.



*« Fini les carences ! Ces mélanges d'huiles santé, plusieurs fois primés, permettent quel que soit notre âge d'équilibrer nos apports en Acides Gras Essentiels et en Vitamine E. »*

Pour en savoir plus sur les bienfaits nutritionnels de chaque mélange d'huiles Quintesens, ou télécharger le tableau des valeurs nutritionnelles moyennes détaillées aux 100 grammes et à la portion journalière recommandée.



Fabriqué en FRANCE

