

Scôté / Santé

LE MAGAZINE DE LA SANTÉ AU FÉMININ

votre
magazine
gratuit*

*1 acheté =
1 offert

ESTHÉTIQUE

On adopte
la "safe"
attitude

10 TECHNIQUES
PASSÉES AU CRIBLE

AUTOMÉDICATION

En finir avec la constipation

MAUX DE L'HIVER

On mise sur le magnésium !

STRESS : RECONNAÎTRE
ET PRÉVENIR LE BURN OUT !

SÉCHERESSE OCULAIRE
Enfin du nouveau !

ENROUEMENT

Quels traitements ?

HALLUS VALGUS
EN SAVOIR PLUS
SUR LA CHIRURGIE

SEDENTARITÉ

Un enjeu de santé publique

ÉJACULATION
PRÉCOCE
PARLONS-EN !

MINCEUR

FAIRE SES COURSES
AVEC UNE «PRO»

- * Décoder les étiquettes
- * Détecter les pièges à calories
- * Choisir les produits amis de la ligne

L 13982 - 82 - F : 2,80 € - RD





à table
on en parle



Finis ton chewing-gum !

Dans le cadre de ses recommandations, l'UFSBD (Union Française pour la Bonne Santé Bucco-Dentaire) préconise le chewing-gum sans sucres après toute prise alimentaire solide ou liquide. Ce conseil ne vise pas à remplacer le brossage bi-quotidien bien-sûr recommandé, mais vaut comme complément à ce geste incontournable. En effet, on apprend que la salive produite lors de la mastication possède une composition accrue en minéraux, dont le fluor et le calcium, qui se déposent à la surface de la dent avec une action reminéralisante. Second effet Freudent, (la société Wrigley pionnière du chewing-gum sans sucres est partenaire de l'UFSBD), cette salive riche en carbonates possède un effet tampon qui neutralise l'attaque acide sur les dents offrant ainsi une double protection. En revanche, 20 minutes de mastication sont nécessaires pour obtenir ces bénéfices. S.J.

Côté conso...



- Une tartine de fruits

Il y avait la pâte à tartiner, désormais, il faut compter avec les fruits. Garantis sans colorants, sans conservateurs, sans arômes artificiels, ces fruits à tartiner ne sont pas trop sucrés et peuvent également accompagner des crêpes. Existe en quatre fruits : fraise, framboise, abricot ou pêche. P.R.

Fruits à tartiner, Andros, 2,30 €/pot 410 g. En GMS.

- Farine en boîte

Decollogne est un artisan meunier passionné qui bénéficie de 170 ans de savoir-faire meunier. Un meunier qui fournit les grands boulangers parisiens et qui a eu la bonne idée de s'occuper des consommateurs. On peut donc, désormais, trouver son excellente farine en magasins bio et autres commerces distributeurs. P.R.

Decollogne, 2,55 €/sachet 1 kg, 5,45 € la boîte métal, 10,75 €/sac 5 kg, www.decollogne.fr

- Un sirop brun

Remplacer le sucre, surtout le blanc, par le sirop d'agave au fort pouvoir sucrant, permet de diminuer les quantités de sucre. Issu d'une variété de cactus, il présente un IG (index glycémique) bas (inférieur à 50). Riche en fer, calcium, magnésium, potassium, il reste toutefois un sucre ! P.R.

Bjorg, 3,15 €/250 g. En GMS.



Devenez Parent Témoin de Blédina !

Aujourd'hui, l'alimentation infantile respecte une réglementation très stricte. Pourtant, seules 47% des mères

pensent que les produits spécifiques pour bébés sont parfaitement sûrs. Face à ce constat, Blédina vient de lancer sa Charte Qualité Bébé. Matières premières, traçabilité, fournisseurs, éveil au goût, nutrition, variété, sécurité, emballages, expertise... fondée autour de 9 piliers, elle met en avant le haut niveau de ses critères d'exigences auquel répondent les produits de la marque. Et pour s'assurer de cette qualité au plus près, vous pouvez vous inscrire aux Journées Parents Témoins. Après un tirage au sort, une quinzaine de papas et mamans auront l'opportunité de partir 2 jours à la découverte des coulisses de Blédina et de ses petits pots. Les visites commenceront les 15 et 16 janvier 2014 et plusieurs sessions seront prévues durant l'année. A.-L. G.

Plus d'infos sur www.blédina.com

CHARTÉ QUALITÉ BÉBÉ blédina

Une « box » à déguster

Dans la famille des « box », les gourmets apprécieront la GourmiBox ! Pour un abonnement mensuel de 29,90 € modulable sur sa durée, vous recevrez une sélection gourmande de produits d'épicerie fine sains et naturels. Chaque mois, 6 à 8 produits dénichés pour vous, vous seront livrés (ou à la personne de votre choix). Idée cadeau !
www.gourmi.com



C'est à lire...

Amande, sésame, avocat... 150 recettes végétariennes à base d'oléagineux, de Claude et Emmanuelle Aubert, Éditions Terre Vivante.

Ce recueil de recettes appétissantes nous incite à inviter plus souvent les oléagineux riches en divers nutriments, fibres et anti-oxydants mais aussi riches en protéines. Si les oléagineux sont des aliments de base pour les végétariens, ils présentent également des variantes gourmandes et équilibrées pour tous !



Avis aux collectionneurs gourmands !

Beurres, crèmes et camemberts d'Isigny Ste-Mère... et si en plus d'être gourmande, vous faisiez revivre 80 années de qualité et de traditions en collectionnant les objets liés aux publicités historiques de la mythique coopérative laitière normande ? Magnets, plaques émaillées et tabliers... pour recevoir les objets collector, il suffit de cumuler des points sur les produits Isigny Ste-Mère porteurs de l'offre (beurre, crème et camembert) disponibles en magasins, et ce jusque fin février 2014. Et ensuite de télécharger son collecteur personnalisé sur le site web de la marque. Une fois le collecteur complété, il suffit de le renvoyer à l'adresse indiquée, accompagné d'une participation financière en fonction de l'objet. A.-L.G.
Plus d'infos sur www.isigny-ste-mere.com



Cuisiner pour perdre du poids !

Une étude protocolaire menée par Mediquat Research pour Seb sur un échantillon représentatif de la population française démontre que dans les familles incitées à adopter des habitudes culinaires saines, on enregistre une baisse significative de l'IMC, une réduction du tour de taille et une perte de poids chez la majorité d'entre eux. Pour motiver les participants, on leur a fourni trois appareils Seb : Actify (friteuse), Vitacuisine (cuisinier vapeur), Multi Délices (yaourtière). L'utilisation ludique, créative et diététique de ces appareils semble avoir modifié les comportements alimentaires avec moins d'achat de plats cuisinés et de grignotage, mais aussi les comportements sociaux avec une mobilisation des différents membres de la famille autour de la préparation des repas, en particulier les enfants. Un retour aux sources via le progrès technologique en quelque sorte ! S.J.

Cet hiver, on n'enfile pas des perles. on les mange !

En 2004, Bertrand Bimont, thérapeute en médecine traditionnelle chinoise, décide de proposer des compléments alimentaires inspirés de la pharmacopée chinoise. En particulier, il crée une gamme à base de perles d'eau douce, utilisées depuis des millénaires en Chine pour leurs vertus thérapeutiques et cosmétiques. Il est vrai que la poudre de perle est un étonnant concentré de protéines, d'oligo-éléments, de calcium et d'acides aminés. Vu la saison, on a jeté notre dévolu sur Énergie Perle, une judicieuse association de poudre de perle, de ginseng et de guarana bio pour surmonter la fatigue et affronter les mauvais jours la tête haute !
Énergie Perle Laboratoires **Bimont** 49 € les 90 gélules.
En magasins bio et diététiques, pharmacies et parapharmacies.

