

MA PASSION BIEN-ÊTRE

ma Santé

N°110 • novembre 2009

100%
BELGE

OUTRE DÉCOUVERTE
1,90€
SEULEMENT!

Petit-déj'
diététique
NOS RECETTES
IRRÉSISTIBLES

GAGNEZ
1 WEEK-END
THALASSO
À SAINT-MALO

Voir en page 78

CANCER, SIDA,
CHOLESTÉROL...
Les promesses
des 10 prochaines
années

BLUES HIVERNAL
Libérez-vous
de la météo

HANCHES,
CUISSSES,
VENTRE...

MAIGRIR SUR MESURE

VOS DÉSIRS...
LES SOLUTIONS!



New kitchen

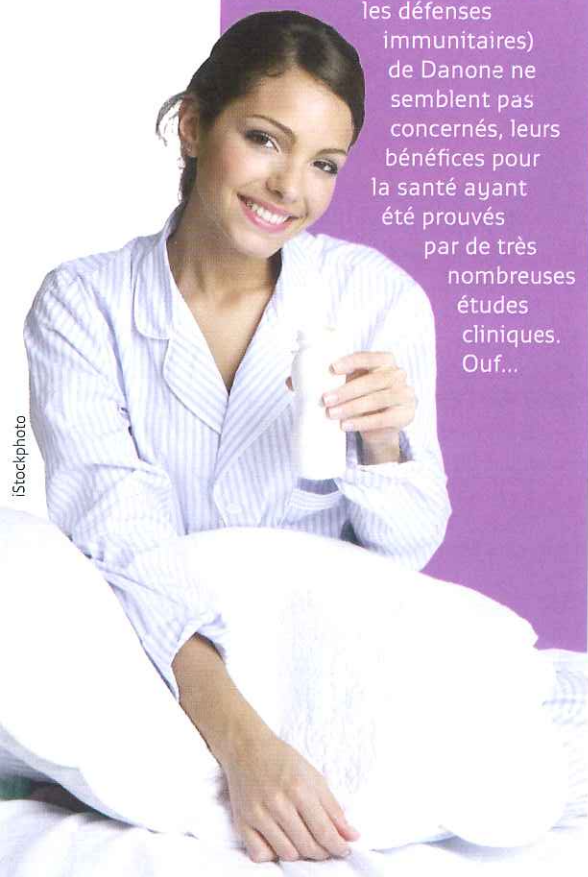
UN PRO-BIOTIQUE N'EST PAS L'AUTRE!

Les promesses nutritionnelles d'environ 200 produits ont été récemment évaluées par l'EFSA (European Food Safety Authority).

Résultat interpellant: 2/3 des qualités reprises sur les emballages ("bon pour le transit", "renforce les défenses immunitaires"...) ont reçu un avis négatif!

Stars épargnées

Si les probiotiques sont les plus touchés, qu'en est-il des stars du secteur? Les produits Activia (facilitant le transit) et Actimel (améliorant les défenses immunitaires) de Danone ne semblent pas concernés, leurs bénéfices pour la santé ayant été prouvés par de très nombreuses études cliniques. Ouf...



PÉTALES de chocolat

Avec ce chocolat noir parfumé à la fleur (Rose de Damas, fleur de lavande et d'oranger, lemon grass, géranium et ylang-ylang), les longues journées d'hiver vont avoir un petit goût de printemps!

Écrin 24 pétales de Dolfin (9,54 €).
Tél.: 02/366.24.24.
Web: www.dolfin.be.



Coup de Thé aérien

Inspirés des origamis japonais, ces sachets de thé imaginés par la jeune designer russe Nathalia

Ponomareva déploient leur ailes lorsqu'ils sont plongés dans l'eau.

→ UN PUR MOMENT DE POÉSIE!

Green Berry The de Nathalia Ponomareva (au stade de projet, ce produit n'est pas encore commercialisé).



421 GPL

Derrière cette association aux allures de code ultrasecret, se cache la clé de l'équilibre alimentaire.

Tout repas doit en effet comporter:

- **4** portions de glucides (fruits, légumes, pâtes, riz, céréales, pomme de terre, pain...)
- **2** de protides (viandes, poissons, œufs, laitages...)
- **1** de lipides (beurre, huiles végétales...).

Destination Santé