

brèves

Par Michel Thénerd

L'HUILE DE LIN DISPONIBLE !

Suite à un arrêté du 12/7/2010 (paru au JORF du 21/7/2010), l'huile de lin alimentaire est à nouveau disponible. Il est précisé que : « L'huile de lin vierge est autorisée seule ou en mélange dans les huiles alimentaires. L'huile de lin vierge est présentée dans un conditionnement en matériau opaque d'un volume maximal de 250 ml, ayant subi un inertage à l'azote avant son obturation et ayant une date limite d'utilisation optimale inférieure à neuf mois. L'étiquetage de l'huile de lin vierge comporte les mentions suivantes : ne pas utiliser pour la friture ; conserver à l'abri de la chaleur avant ouverture ; après ouverture, conserver au réfrigérateur maximum trois mois ». A consommer avec prudence et vigilance. Le mieux est de prendre conseil auprès de son magasin conseil en diététique.

ASPARTAME ET EDULCORANTS : DANGER !



Cette mise en garde sans détours sur une première de couverture d'un petit livret est de Jean-Luc Darrigol aux éditions Chariot d'Or. Renoncement

immédiat aux E 951, E 950, E 956, E 952 ! Pour vous en rappeler, vous pouvez glisser son livret dans votre sac. Il y dénonce les multiples effets secondaires dus aux composants que sont la phénylalanine, l'acide aspartique, le méthanol présents dans plus de 2 000 produits en France. Il évoque aussi la nocivité des autres édulcorants de synthèse que sont : saccharine, acésulfame K, alitame, néotame, cyclamate...sans oublier les polyols (sorbitol, mannitol, xylitol...). Ses alternatives sont le miel, le sirop d'érable, la manne, la stévia d'Amérique du sud (autorisée depuis janvier 2010).

ROMPRE LE JEUNE NOCTURNE

Nous avons tendance à passer de l'état de sommeil à un état d'intense activité avec l'estomac vide. Pourtant, la demande en glucose des muscles et du cerveau augmente. Pensez-y ! Le corps lui aussi a besoin de carburant pour bien démarrer. Hélas, 10 à 30 % d'enfants européens font l'impasse sur le petit-déjeuné. Surveillez-les !

LE POINT SUR LES LOGOS BIO

Pas simple de s'y retrouver dans les logos ! *Kousmine* magazine n°27 dresse un inventaire utile des logos bio. À savoir : le nouveau logo de l'Union européenne entré en service en juillet 2010, AB, Nature & Progrès, Demeter, Bio Equitable, Naturland, Biogarantie, Fko, Main dans la Main, Mr Goodfish, MSC. Contact pour en savoir plus : kousmine@free.fr

BIENTÔT MAMAN ?



Si oui, pensez homéopathie ! C'est le conseil que vous donne le Dr. Benoit Dansette avec la collaboration du Dr. J.-P. Coppi dans *Bientôt maman...*

pensez *HOMEOPATHIE* (Testez Editions, coll. Homéodoc). L'usage des médicaments classiques est souvent contre-indiqué pendant la grossesse. En revanche, l'homéopathie n'est jamais toxique. Des solutions contre les jambes lourdes, les nausées, les crampes, le mal de dos... et des conseils alimentaires, voire pour arrêter de fumer si nécessaire.

RÉGIME ET PLAISIR, EST-CE POSSIBLE ?



Régime et plaisir sont deux mots qui cohabitent assez rarement. Le régime a été trop souvent assimilé à une ultime contrainte composées d'innombrables

frustrations. Eh bien, Marie-Claire Thareau et le Dr. Jean Dupire proposent de redécouvrir le plaisir de manger, de perdre du poids et d'être en forme en développant nos cinq sens. La solution ? Avec la méthode « *Pommes et sens* », ils parviennent à parler de *Régime plaisir* (Editions J.Lyon).

LA SAISON EST AU KIWI

Cultivé au sud ouest des Landes sur les berges des Graves et de l'Adour, le kiwi de l'Adour est sur les étals. L'heure est à sa dégustation. Profitez-en, il est riche en fibres douces, en minéraux, en vitamines, en magnésium, en carotènes et antioxydants. Dans les entrées ou aux desserts, savourez-le !

