

Vivre **BIO**

*Vivre*  
**BIO**

N°64

Nature & Bien-être



*Un tapis d'acupression*  
pour se sentir bien

Les grandes tendances  
beauté pour la rentrée

**DISMOI OÙ TU VIS  
JETE DIRAI QUITTES**

4 alternatives au beurre

Pour des fleurs  
qui durent plus longtemps

**MON PANIER DE L'AUTOMNE**

EMBALLAGES EN PLASTIQUE  
ET ALUMINIUM,  
les alternatives écologiques

*Compléments alimentaires*

faut-il en donner à nos  
enfants ?

**Dossier du mois**  
**Bio-Addict ?**

Moins de sucre  
pour mon enfant !

**Les incontournables du bio**

- UNE RENTRÉE EN FORME POUR TOUTE LA FAMILLE
- MON PETIT DÉJEUNER SANTÉ
- UNE RENTRÉE SANS GLUTEN : POUR TOUTE LA FAMILLE
- 3 PLANTES POUR UNE RENTRÉE EN TOUTE SÉRÉNITÉ
- LE LABEL GRF EXPLIQUÉ PAR UN APICULTEUR ENGAGÉ

**3 PLANTES PRODIGIEUSES**  
pour une peau étincelante



**Bloom,**  
bio, convivial et pluriel



**Le Poké Bowl**  
version écoresponsable



**Le petit Ballon,**  
le vin bio à l'honneur

Sept - Oct 2019

BEL : 4,80 € / LUX : 4,80 € / SUISSE : 6,50 CHF / ALLEMAGNE 5,80 € / MAROC : 4,80 MAD

L 11677 - 64 - F : 4,20 € - RD



# Moins de sucre pour mon enfant !

Un apport excessif en sucre couplé à une alimentation peu variée chez l'enfant entraîne inévitablement des problèmes pour sa santé. De plus, c'est lors de l'enfance et de l'adolescence que s'acquièrent les habitudes alimentaires, qu'elles soient bonnes ou mauvaises ; et elles peuvent être conservées à l'âge adulte. Pour éviter d'être exposé aux risques d'obésité et de diabète, l'enfant doit avoir une bonne alimentation dès son plus jeune âge avec un apport en sucre contrôlé.



## Comment faire pour réduire la consommation de sucres rapides de son enfant ?

L'idée n'est pas d'éliminer totalement ou d'interdire les sucres rapides mais simplement d'amorcer une prise de conscience pour en consommer en quantité raisonnable. Pour cela il y a plusieurs astuces simples à appliquer au quotidien qui peuvent aider les enfants à diminuer leur consommation de sucre :

- **Limiter** l'exposition des produits sucrés dans la maison et éviter d'en stocker une trop grande quantité
- **Opter** pour un fruit en guise de dessert
- **Lire** attentivement les étiquettes des aliments de supermarché pour éviter les produits contenant beaucoup de sucres rapides et privilégier ceux contenant des sucres lents
- **Apprendre** aux enfants à reconnaître les quantités de sucre présentes dans les ali-

ments et s'ils savent lire, leur apprendre à regarder l'étiquette des produits

- **Manger** des repas fait-maison cuisinés à partir d'aliments simples
- **Diminuer** au fur et à mesure les quantités de sucre dans les pâtisseries afin de désaccoutumer l'enfant à un goût trop sucré
- **Servir** de l'eau à table et éviter autant que faire se peut les boissons sucrées
- **Préférer**, au goûter, du pain beurré, du chocolats entre deux tranches de pain ou encore des légumes aux biscuits sucrés industriels
- **Limiter** la quantité de céréales industrielles au petit déjeuner
- **Privilégier** les moments proches des repas pour proposer des sucres rapides aux enfants ; ainsi, la sécrétion d'insuline est moindre
- **Éviter** d'offrir des sucreries en guise de récompense
- **Varié** l'alimentation de l'enfant et lui faire découvrir différents goûts...

## Excès de sucres rapides quelles conséquences sur le corps ?

Consommer une trop grande quantité de sucres rapides engendre des décharges réactionnelles d'insuline. Cette hormone joue un rôle important dans la régulation de l'appétit et du poids. Cette hormone, qui est sécrétée par le pancréas, est responsable de la sensation de faim et consommer du sucre rapide n'assouvit pas la faim mais d'une certaine manière la stimule (le sucre appelle le sucre). Il ne faut oublier que la consommation en excès des sucres rapides peut conduire à terme à l'obésité, à des troubles du comportement alimentaire et augmente le risque d'apparition de caries.



## POUR LA VITALITÉ, L'ÉNERGIE ET LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Obtenu selon un procédé unique de Fermentation en cascade, Regulatpro® Kids Régulatus est entièrement naturel et bio rassemblant la force concentrée de son complexe Regulatessenz avec du sirop d'agave afin de le rendre meilleur au goût pour les enfants.



## POUR LES BESOINS SPÉCIFIQUES DES JEUNES MAMANS

Les serviettes ultra-douces Maternity, conçues spécialement pour absorber les pertes les plus importantes des premiers jours du post-partum, sont dotées d'un cœur absorbant épais et moelleux offrant la meilleure protection après l'accouchement. Spécifiquement adaptées aux besoins d'une intimité fragilisée, ces protections bio facilitent la cicatrisation et diminuent les risques d'infection en laissant circuler l'air, notamment grâce à un film de protection biodégradable micro-aéré. Dotées de bandes adhésives, ces serviettes garantissent une protection antifuites renforcée. Une solution alternative saine et écologique. 1 boîte de 12 serviettes, 7€20, Disponible en magasins bio *Organyc*



## 2 EN 1, CORPS ET CHEVEUX

Très doux avec sa base lavante d'origine végétale, non agressif pour la peau, ce gel lavant bio pour le corps et les cheveux à l'huile de graines de pin maritime® est à la fois vivifiant, protecteur et embellissant. Il restitue l'univers exceptionnel du Cap Ferret et permet de s'imaginer prenant une douche dans la pinède, près des dunes, enveloppé(e) par les effluves marines et le parfum balsamique des pins. *Océopin*



## C'EST DU SOLIDE

La formule 100% biodégradable et 100% végétale de ce savon solide a de quoi nous séduire ! Conçue pour la toilette des bébés et des enfants, cette déclinaison entièrement sans huiles essentielles ravira également d'une manière plus générale les peaux très sensibles et personnes sujettes aux allergies.

*Dr. Bronner's*

## UN KIT ANTI-GASPI

Pour éviter de jeter les savons solides lorsqu'ils deviennent inutilisables (en petits bouts), ils sont mis dans le gant en eucalyptus pour continuer de les utiliser sous la douche. L'accessoire de gommage se glisse sur le gant pour une douche plus tonique. Prix: 14,95€ comprenant 2 gants et 1 accessoire exfoliant. *Les Tendances D'Emma*



## COMBATTRE LES POUX NATURELLEMENT

Cette gamme comporte 4 produits pour éliminer efficacement les poux et lentes sans produits chimiques. Inspirés des remèdes de grands-mères et à base de +98% d'ingrédients naturels. La gamme comprend un masque pour étouffer les poux et lentes, un shampooing pour les décoller, un vinaigre de rinçage pour éliminer le gras du masque, et un spray répulsif pour éviter qu'ils ne reviennent! Chaque produit est disponible à l'achat séparément. Le rituel doit être réalisé à 2 cycles rapprochés et un dernier plus éloigné (J0 + J1 + J7). *Toofruit*



## POUR TOUTES LES ENVIES

Le choix ne manque pas dans la gamme des barres ou biscuits proposés pour un encas gourmand. Mais en version bio, sans gluten et qui plus est, vegan, le résultat n'est pas toujours au rendez-vous. C'est là qu'interviennent les Goutines, des biscuits irrésistiblement légers et craquants. Gamme qui s'enrichit d'une nouvelle déclinaison, fruitée cette fois : à la framboise !

*Paradeigma*