

markus

MAG

avril-mai-juin 2006

le magazine d'actualité des magasins d'alimentation biologique BioMarkus



**Purifiez
votre organisme,**
ou comment mieux profiter
des premiers beaux jours

Dossier : les oléagineux

**Avec ou sans sucre ?
BioMarkus à Valenciennes**



ÉDITO

Le printemps est là et l'été s'annonce.

Le beau temps arrive. Vous avez hâte de ressortir vos habits légers et vous constatez que ce long hiver a laissé des traces ; mais rien n'est perdu ! chez BioMarkus, nous avons les bons outils pour se régénérer avant l'été. Les cures dépuratives et drainantes vous rendront votre teint de pêche et votre ligne.

La température devient plus clémente, c'est le début des premiers repas en terrasse ou dans le jardin, alors forcément, vous avez envie de salades, de multiples saveurs, de nouvelles recettes mais aussi de variétés d'huiles végétales et de fruits oléagineux. Vous dites oléagineux ? Quel est leur intérêt nutritionnel, où les trouve-t-on, quelles variétés... vaste programme !

Alors bon appétit en préparant un bel été.

L'équipe de BioMarkus



Markus'Mag, c'est le magazine d'information trimestriel édité par les magasins BioMarkus et distribué gratuitement en magasin.
BioMarkus - 287, rue Marc Seguin - 77910 Dammarie-les-Lys - www.biomarkus.com

Directrice de la publication : Emmanuelle Mado
Rédaction et conception graphique :
Whao ! - www.whaodesign.com - tél. 01 64 23 48 11 - 77300 Fontainebleau
Impression : ArteCom - 89140 Pont-sur-Yonne
Tirage : 3 000 exemplaires sur papier écologique recyclé - blanchi sans chlore
Crédit photos : GoodShoot - F. Guignochau - F. Perrot - PhotoAlto
Photos non contractuelles. La reproduction, même partielle de ce document est interdite. Les éventuels prix indiqués ou les références des produits contenus dans ce document sont susceptibles d'être modifiés sans préavis.



- Les cures dépuratives p. 2
- Les oléagineux p. 4
- Les produits sans sucre p. 7
- Une sélection de livres p. 8
- BioMarkus à Marly p. 9

Pour bien préparer les beaux jours



Retrouvez tous les bienfaits des produits drainants et dépuratifs :

➔ **DRAINAFLORE de SUPER DIET :**
La cure dépurative en profondeur

Basée sur les principes fondamentaux de la naturopathie, cette cure stimule les émonctoires, organes chargés d'éliminer les toxines et les surcharges. Drainaflore bio associe 15 plantes spécifiquement sélectionnées pour leur action ciblée. Radis noir, romarin, raisin, aloé, pruneau, chicorée, sureau, bouleau, chiendent, reine des prés, bardane, pensée, thym... Sans alcool, sans conservateurs, sans colorants.

➔ **ELIXIR DU SUÉDOIS :**
Tonique - Digestif - Dépuratif

Les 59 composants biologiques de cet élixir sont pour leur majorité, ceux utilisés dans la recette originale élaborée au XVII^e siècle.

Parfait à chaque changement de saison ou après un repas copieux.

➔ **DÉTOX de Methodraïne :**
11 plantes pour éliminer les toxines

Un complément alimentaire à base de plantes. En 3 semaines, nettoyez en profondeur votre organisme, chaque plante a ainsi le temps d'agir de façon optimale.

Artichaut, pissenlit, thé vert, fenouil, tamarin...

➔ **Jus de Bouleau WELEDA :**
Éliminez pour retrouver vitalité et légèreté

Le jus de bouleau Weleda favorise les fonctions d'élimination de l'organisme. La peau s'éclaircit et le teint se purifie progressivement. D'année en année, le jus de bouleau Weleda, associé à une alimentation saine et équilibrée, vous aidera à préserver votre forme.

➔ **PISSENLIT de Salus :**
Drainage par les sucs naturels de plantes fraîches

L'action supérieure de la plante fraîche est prouvée, car ses principes actifs ne sont pas exposés au danger d'une altération.

Pour une meilleure stabilisation du terrain organique.



la CURE dépurative

Pour rester en bonne santé, notre organisme doit constamment se régénérer et éliminer ce qui l'encombre.

Nos activités neuro-sensorielles, digestives et motrices s'accompagnent nécessairement de l'élimination d'hydrates de carbone, de graisses et de protéines, donc de déchets.

Notre physiologie se modifie avec l'âge. Le corps de l'enfant, en pleine croissance, fait preuve d'une grande vitalité et d'une grande souplesse, tandis que celui de la personne âgée tend à ralentir son métabolisme, à perdre sa tonicité, à se raidir et à se fragiliser. Venant plus difficilement à bout des déchets métaboliques, il les laisse s'accumuler sous forme de dépôts qui se résorbent très difficilement.

Le manque de mouvement, une alimentation mal adaptée ou une maladie peuvent conduire à tout moment à une accumulation de toxines dans l'organisme. C'est notamment le cas pendant la période hivernale. Avec le froid, le manque de lumière et d'aliments frais, le métabolisme se ralentit et l'assimilation s'accomplit moins bien. À l'approche du printemps, on se sent fatigué et abattu, avec des douleurs diffuses dans le dos, malgré l'élan de vie que manifeste la nature.

Stimuler régulièrement les fonctions naturelles d'élimination de l'organisme par une cure dépurative associée à une diète alimentaire, c'est lui permettre de drainer ces déchets métaboliques avant qu'ils ne deviennent source de pathologies.

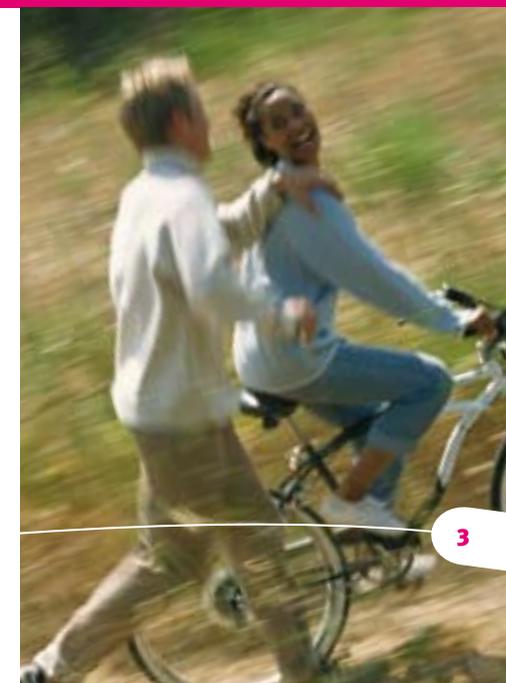
Après 35 ans, ce type de cure est conseillé systématiquement chaque année au printemps pour retrouver équilibre et vitalité.

La diète alimentaire

Pendant une cure dépurative, il est important de ne pas surcharger l'organisme avec des aliments qui "l'engrassent". Pour cela, il est conseillé de réduire la consommation de viande et de laitages et de consommer régulièrement fruits et légumes. On évitera aussi les sauces riches et les aliments trop salés ou trop sucrés.

Pour stimuler le travail des organes hépatobiliaires, il est conseillé de consommer chaque jour des plantes connues pour leur action dépurative, sous forme de tisanes (ortie, reine des prés ...), ou de légumes (pissenlit, radis noir, artichaut, ortie...).

Quant à la boisson, n'oublions pas le rôle essentiel de l'eau : dépuratif par excellence.



que sont-ils ?

Les oléagineux sont des plantes cultivées spécifiquement pour leurs graines ou leurs fruits riches en matières grasses, dont on extrait de l'huile à usage alimentaire, énergétique ou industriel.

On distingue deux provenances :

- **les graines oléagineuses**, issues de plantes annuelles cultivées spécifiquement pour la production d'huile : colza, tournesol, arachide, soja, sésame, ou pour leurs fibres et dont l'huile est un produit accessoire tel que le cotonnier et le lin ;

- **les fruits oléagineux** produits par des arbres : palmier à huile, olivier, cocotier, noyer, noisetier.

Certains oléagineux comme le soja, riches également en protéines, sont appelés « oléo-protagineux ».



et les vitamines ?

Beaucoup d'oléagineux contiennent des vitamines, or celles-ci sont à l'origine de nombreux bienfaits pour la peau. En effet, elles stoppent le processus de vieillissement de la peau et font disparaître les rides. Elles ont, de plus, un effet protecteur marqué contre les effets de l'environnement ; elles contribuent à la régulation de l'hydratation et peuvent agir positivement sur l'élasticité de la peau. On retrouve généralement les trois vitamines suivantes :

- **Vitamine A (ou rétinol)**
Régénère les peaux âgées
Répare les peaux lésées et les peaux sèches
Rend la peau plus élastique
Stimule la synthèse de collagène
Prévient la formation des rides dues aux UV
- **Vitamine E (ou tocophérol)**
Ralentit le vieillissement cutané
Effet anti-inflammatoire
Protège contre les UV
Hydrate la peau
Diminue la profondeur des rides
Améliore la microcirculation cutanée
- **Vitamine F (ou acide linoléique)**
Régulation de l'hydratation de la peau
Protège contre les agressions extérieures

Remarque : le beurre de Karité contient chacune de ces trois vitamines.

dossier :

Les oléagineux

... tout bénéfique



Que de créativité s'offre à vous pour préparer de délicieuses salades dès ce printemps ! Savez-vous que les huiles d'accompagnements et les fruits oléagineux dont elles sont extraites apportent aussi leur petite touche d'originalité: divers goûts et surtout de multiples bénéfices nutritionnels... Les fruits oléagineux (colza, olive, tournesol, noisette, noix, sésame). Consommés entiers ou sous forme d'huile sont riches en nutriments : acides gras insaturés, vitamines et oligoéléments, protéines végétales et fibres.

En consommant des oléagineux, vous apportez à votre organisme des acides gras mono et poly-insaturés, oméga 6 et oméga 3 (colza) bénéfiques dans la prévention des maladies cardiovasculaires.

Faites votre choix, pour faire baisser votre cholestérol, préférez la consommation d'amandes ou de noix ; en revanche, évitez les noix du Brésil, noix de cajou, macadamias et pignons, plus riches en acides gras saturés.

Les fruits oléagineux sont souvent bannis par ceux qui surveillent leur ligne, or consommés raisonnablement, ils n'augmentent pas la prise de poids.

Riches notamment en vitamines A, E et B, ils sont bénéfiques pour la peau, la vision, les cheveux.

Ils apportent également des oligoéléments tels que calcium, fer et zinc (amandes, noisettes), magnésium, potassium et phosphore (arachide et noix de cajou).

N'oublions pas que certains oléagineux sont riches en protéines végétales (le soja), à associer avec des céréales ou légumineuses pour obtenir tous les acides aminés essentiels à l'organisme.

Consommés entiers, les fruits oléagineux apportent des fibres et facilitent le transit intestinal.

Ne vous privez pas de ces fruits oléagineux et de leurs huiles, mais attention aux formes salées et grillées : vous risquez de perdre les effets bénéfiques nutritionnels et de ne pas maîtriser l'ajout en graisse de ces préparations. En résumé, variez les plaisirs en variant les huiles d'accompagnements de vos salades et ajoutez à vos recettes quelques fruits oléagineux entiers. Ce sera bénéfique pour votre santé et pour le plaisir gustatif !

Dr Marie-Virginie Houriez

où sont-ils



... Un rayon très complet d'huiles de grande qualité. Lin, arachide, tournesol, olive, noix, noisette, soja, colza, coliverthe...
Lima, Émile Noël, Biopress, Bonneterre...



... Le vrac : les fruits oléagineux qui accompagnent vos plats et vos salades ; noix, noisette, pécan, cajou, amande...



... Sous forme de graine à cuisiner pour mettre dans vos tajines, plats mijotés ; pains : soja, lin, pavot, sésame...



... Au rayon boulangerie des magasins BioMarkus, les pains aux graines sont savoureux, tournesol, courge, sésame, lin... Le "best of": le pain multigraine, un régal dès le petit-déjeuner !



... Si vous consommez rarement ou difficilement des produits contenant ou à base d'oléagineux, vous trouverez au rayon des compléments alimentaires, des Oméga 6 et 3, qui compenseront ces carences.



la recette du Houmos

La veille, faites tremper les pois chiches pendant au moins 6h dans une grande jatte d'eau froide.

Le jour même, égouttez les pois et plongez-les dans 1,5 l d'eau que vous porterez à ébullition en laissant cuire 2 h. Salez avec le gros sel un peu avant la fin de la cuisson.

Égouttez les pois chiches, passez-les au mixeur avec l'huile d'olive, la tahina, l'ail pelé, le jus des citrons, du sel, du poivre. Versez un peu d'eau pour liquéfier la purée et mettez en terrine. Saupoudrez d'une traînée de paprika et servez.

Vous pouvez agrémenter ce plat très parfumé avec un Grand Vin de Bordeaux comme un AOC Premières Côtes de Blaye que vous trouverez dans nos rayons.

(Château Morillon par exemple)



Une purée de pois chiches, base des Mezzes libanais

Préparation : 15 minutes
Trempage des pois chiches : 8h
Cuisson : 1h30

Ingrédients pour 8 personnes :

- 500g de pois chiches
- 3 citrons
- 10 cl d'huile d'olive
- 10 cl de tahina (graines de sésame pilées)
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de gros sel gris
- paprika, sel, poivre

Accompagnement :

- une salade verte et croquante à l'huile de sésame et de lin

Les produits sans sucre pour qui & pourquoi ?

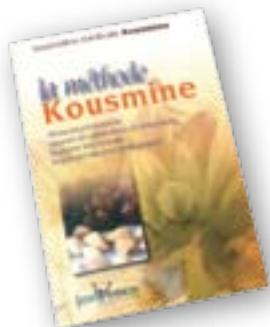
Le sucre, c'est un des carburants de l'organisme, il est nécessaire à toute activité sportive et intellectuelle, néanmoins, il doit être consommé avec prudence dans les cas de diabète, de même, les personnes souhaitant perdre du poids doivent limiter sa consommation.

"le sucre appelle le sucre": plus vous sucrerez vos aliments, plus vous augmenterez votre appétence pour le sucre. Alors une astuce : préférez le sucre complet (sucre de canne et sucre de betterave non raffiné), il est moins vite assimilé, votre organisme vous en réclamera moins souvent et en plus faible quantité...



Les produits sans sucre sont repérés dans nos rayons par une signalétique particulière. Vous y trouverez des biscuits, des confiseries, des compotes...

sélection



La méthode Kousmine

• Ce livre s'adresse à tous : aux médecins, aux malades, aux bien-portants. Pas à pas, il présente tous les aspects de la méthode Kousmine : retour à une alimentation saine, complémentarité avec les vitamines et les minéraux, lutte contre l'excès d'acidification de l'organisme, hygiène intestinale, "cure de vaccin", implication psychologique.

de l'**Association médicale Kousmine**
Éditions Jouvence - 14,90€



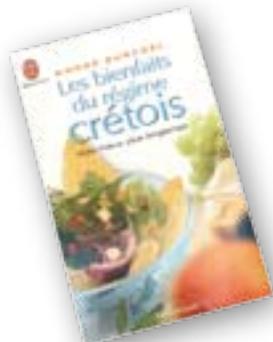
Manger autrement

• Cuisine bio, recettes santé, "végétale attitude", c'est ce que vous propose cette collection. Les sujets sont diversifiés et tous intéressants :

- *Cuisiner bio, mode d'emploi* - *Du lait d'amende à la purée de noisettes* - *Huiles, saveurs et bienfaits* - *Manger moins de sucre* - *Manger moins de viande* - *Petits-déjeuners bio, Quinoa, sauces, soupes, tartes...*

Des petits livres concis et pratiques de différents auteurs tels que **Garance Leureux, Valérie Cupillard, Geneviève Hervé...**

Éditions La Plage - 5€



Les bienfaits du "régime crétois"

• Un livre plein de soleil pour manger mieux sans renoncer aux plaisirs de la table. Les Crétois vivent longtemps et en excellente santé, car ils se nourrissent de façon saine et équilibrée : légumes secs, fruits, fromages de chèvre et huile d'olive sont à la base de leurs repas.

de **André Burckel**
Éditions J'AI LU bien-être



il est bio !

Le jardin bio

Ce très bel ouvrage vous permettra d'acquérir aisément une connaissance sûre du jardinage et des méthodes biologiques. Vous apprendrez tout ce qu'il faut savoir pour préparer et planter votre jardin ; pour le protéger des insectes ; pour choisir les essences adaptées à la taille de votre jardin ; pour connaître les légumes qui font bon ménage ; pour choisir les fleurs pour de nombreuses années...

de **Marie-Louise Kreuter**
Éditions VIGOT - 24,90€

votre avis... nous intéresse



Vous nous avez témoigné un vif intérêt lors de la sortie du premier numéro de Markus'Mag et nous vous en remercions.

Et puisque nous avons sans doute les mêmes préoccupations, votre avis sur des produits, les recettes ou des conseils utiles nous intéresse. N'hésitez pas à nous formuler vos attentes ou vos témoignages par e-mail à :

markusmag@biomarkus.com

Dans le prochain numéro à paraître en juillet, nous aborderons les thèmes suivants :

- les cures amincissantes
- les glaces
- les eaux minérales
- les aliments sans gluten
- le magasin de Dammarie-les-Lys (77)

Marly-Valenciennes

un "chti" magasin au grand cœur



En entrant dans le magasin BioMarkus de Marly-les-Valenciennes (59), on se sent chez soi ! Il y a plus de 7 ans que Nicole et Christian Mado accueillent leurs clients avec toujours la même attention et au-delà d'un service très personnalisé, vous y trouverez absolument tout.

Le rayon des cosmétiques et de l'aromathérapie y est impressionnant, les fruits & légumes toujours frais et la "cave" propose de très bons vins et bières biologiques sélectionnés, sans oublier le rayon des fromages tout à fait exceptionnel.

Alors à bientôt dans notre magasin...





Choisissez dès à présent les alliés naturels de votre santé.

Détox

SUPER DIET

SUPER DIET vous propose une large gamme de compléments alimentaires présentés en ampoules buvables, en gélules, en comprimés, en capsules, pour vous apporter des nutriments spécifiques en complément de votre alimentation courante.

SUPER DIET puise le meilleur de la nature pour vous apporter ses vertus bienfaisantes.

Votre corps est merveilleux ! Offrez-lui les meilleurs ingrédients naturels sélectionnés et mélangés minutieusement dans les compléments alimentaires SUPER DIET.

www.superdiet.fr

3 magasins BioMarkus pour vous servir :

Dammarie-les-Lys (77 sud)

Rond-Point de Chamlys
(753 av. Marguerite Peryé)

LUNDI : 15h - 19h
MARDI à JEUDI : 10h - 19h
VENDREDI et SAMEDI :
10h - 19h30
Tél. 01 64 79 02 70

Brie-Comte-Robert (77 nord)

Z.A. La Haye Passart
(9, rue Gustave Eiffel)

LUNDI : 15h - 19h
MARDI à JEUDI :
9h00 - 13h / 15h - 19h
VENDREDI et SAMEDI : 9h - 19h
Tél. 01 64 05 36 99

Marly - Valenciennes (59)

259 bis, Avenue Henri Barbusse

LUNDI : 15h - 19h
MARDI à VENDREDI :
9h00 - 13h / 15h - 19h
SAMEDI : 9h - 19h
Tél. 03 27 28 38 88



c'est bon, c'est bien, c'est sain !

www.biomarkus.com