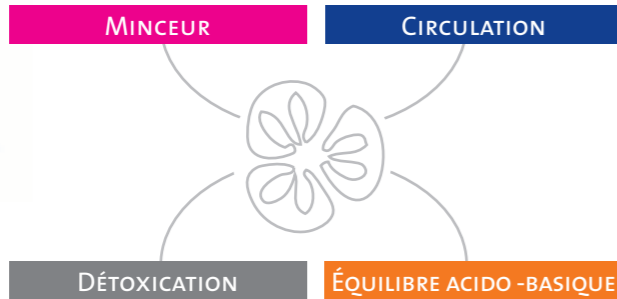




MINCIDETOX
UNE ACTION À 4 NIVEAUX
POUR CONTRIBUER
À L'AMINCISSEMENT



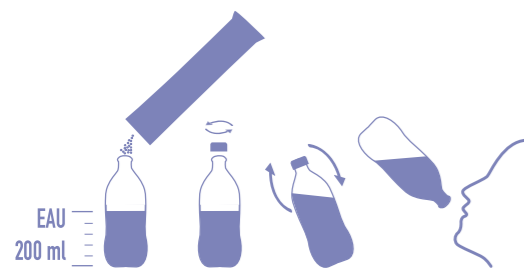
- Le **Garcinia cambogia** contribue à limiter la formation et le stockage des graisses
- L'**extrait de racine de pissenlit** contribue à agir sur les mécanismes de la détoxification.
- Les OPC* issus des **pépins de raisin**, contribuent au confort et à la légèreté des jambes.

L'**apport en citrates de minéraux** (potassium, magnésium, calcium) permet de limiter la déminéralisation, souvent associée aux régimes hypocaloriques et responsables de fatigue et baisse de forme.

* oligo-proanthocyanidines

CONSEILS D'UTILISATION

1 STICK PAR JOUR PENDANT 14 JOURS à renouveler



Diluer le contenu d'un stick dans 200 ml et agiter vigoureusement.

EN PLUS : UN ACCOMPAGNEMENT ALIMENTAIRE

Dans chaque étui, un protocole de 14 jours de menus hypocaloriques équilibrés, élaboré par nos experts.

Ce complément alimentaire ne peut se substituer à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain. Ne pas dépasser les doses journalières conseillées. Tenir hors de la portée des enfants.

PROTOCOLE 14 JOURS		VOS 14 JOURS DE MENUS	
DATE	DEJÀ	DEJÀ	DEJÀ
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14

DANS QUELLES SITUATIONS UTILISER LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES DE LA GAMME DERMObIANE ?



DERMObIANE Age Protect

► AIDE À LUTTER CONTRE LES RADICAUX LIBRES ET À PRÉSERVER VOTRE PEAU

Dermobiane Age Protect vous apporte :

- un **extrait de grenade** source d'acide ellagique.
- de l'**huile de bourrache**, riche en GLA, un acide gras qui favorise la souplesse et l'hydratation de l'épiderme.
- du **Porphyral HSP®**, un protecteur cellulaire breveté**.
- des **antioxydants** (zinc, manganèse, sélénium) qui contribuent à piéger les radicaux libres.

DERMObIANE Cheveux et Ongles

► FAVORISE LA VIGUEUR DE VOS CHEVEUX ET ONGLES GRÂCE À UN ENSEMBLE DE MICRONUTRIMENTS CIBLÉS

Dermobiane cheveux et ongles vous apporte :

- de la **cystéine** : un acide aminé soufré présent dans la kératine.
- de la **taurine**, pour améliorer la biodisponibilité de la cystéine.
- de la **silice**, pour renforcer la résistance des cheveux et des ongles.



DERMObIANE Solaire

► CONTRIBUE À LIMITER LES EFFETS NÉFASTES DE L'EXPOSITION AU SOLEIL

Dermobiane Solaire vous apporte :

- du **Porphyral HSP®**** aidant à limiter les effets néfastes des UV.
- de l'**acide gamma-linolénique** issu d'huile vierge de bourrache qui aide à préserver la souplesse et l'élasticité de la peau.
- des **antioxydants** (vitamines E, sélénium, lycopène) qui participent à la lutte contre les radicaux libres et contribuent à limiter les effets néfastes des UV.

Ce produit ne remplace pas la protection d'une crème solaire ni des règles de précaution d'usage.

**Étude in vitro.

BRÈVE

LE 13 MARS 2010, A EU LIEU LE FORUM DE MICRONUTRITION

Réservé aux professionnels de santé, cet événement national a été consacré à l'épigénétique.



Le Trait d'Union

ÉDITO

Depuis sa création, le laboratoire PiLeJe s'intéresse aux notions d'équilibre nutritionnel et d'accompagnement d'une perte de poids durable.

Aujourd'hui, à l'occasion de la sortie du livre "Maigrir avec la Micronutrition", nous avons souhaité rencontrer les auteurs, deux médecins spécialisés en Micronutrition qui nous expliquent l'intérêt de bénéficier d'un programme personnalisé en fonction de son profil et de s'intéresser aux carences en micronutriments pour favoriser une perte de poids tout en santé.

Au sommaire également des précisions sur l'utilisation de Fermentine, une recette inédite et un focus sur notre gamme Dermobiane.

Bonne lecture !

Dr Christian Leclerc

INTERVIEW



Suite à la sortie du livre **Maigrir avec la Micronutrition** le Trait d'Union vous propose une interview croisée entre les deux auteurs.

Rencontre avec deux professionnels de la Micronutrition qui vous donnent leurs conseils et astuces pour «maigrir intelligent» ...

Retrouvez cette interview de Dr Laurence Benedetti et de Dr Didier Chos

MAIGRIR AVEC LA MICRONUTRITION

Td'U : pourquoi écrire un livre sur les régimes, alors qu'il en existe déjà des dizaines. En quoi votre livre est-il celui qu'il faut lire ?

LAURENCE BENEDETTI : parce que dans tous les livres qu'on a déjà pu lire, tout le monde est logé à la même enseigne et le programme proposé est le même pour tous. Qu'on soit une femme, qu'on soit un homme, qu'on mesure 1 m 50 ou 1 m 80, qu'on ait des parents diabétiques ou pas, ce n'est pas quelque chose de personnalisé, contrairement à ce que propose la Micronutrition.

DIDIER CHOS : une des motivations importantes est que dans l'idée de régime, il y a la notion de restriction. L'expérience depuis une quinzaine d'année en Micronutrition montre qu'on ne met pas assez l'accent sur l'augmentation de la densité micronutritionnelle de l'alimentation qui peut être à même de répondre aux différents problèmes à l'origine du surpoids.

“La Micronutrition nous donne la clé pour ouvrir les verrous qui nous empêchent de maigrir”

LB : dans tous ces livres, on propose des régimes qui font perdre des kilos de façon extrêmement rapide (donc très tentants sur un plan commercial) mais en aucun cas qui apprennent aux patients à s'autonomiser vis à vis de leur poids. C'est pourtant quelque chose de primordial dans la phase de stabilisation, c'est-à-dire savoir se faire plaisir, mais aussi se réguler pour stabiliser son poids.

DC : c'est un compromis entre les deux, entre l'assiette et le comportement alimentaire et ce qu'il manque dans la plupart des livres, c'est qu'on ne s'intéresse pas au contenu de l'assiette, à la richesse de toutes les molécules qui régulent une partie des problèmes de poids.

Td'U : pourquoi faire appel à la Micronutrition pour perdre du poids ?

LB : la Micronutrition porte un regard sur les molécules (micronutriments : vitamines, minéraux, acides gras...) présentes dans notre assiette et sur la façon dont l'organisme les utilise. Elle nous permet de partir à la découverte des différents verrous qui nous empêchent de maigrir. Elle nous donne les clés pour ouvrir ces verrous. La Micronutrition va nous permettre de

perdre du poids en préservant notre santé physique et psychique.

DC : quand on parle de perte de poids et de régime, la partie énergétique de l'assiette est à chaque fois prise en compte. Mais ce qu'on apprend en Micronutrition, c'est que l'organisme aura moins besoin de calories quand on lui aura donné tout ce qu'il lui faut en micronutriments. C'est une notion qui n'est absolument pas connue, le besoin calorique augmente parce que les besoins micronutritionnels ne sont pas satisfaits.

LB : par exemple, quand nous sommes fatigués, inconsciemment nous mangeons plus, alors que cette fatigue peut être due simplement à un déficit en fer.

“Il faut apprendre à gérer son stress”

Td'U : quel est l'intérêt d'avoir choisi 4 profils différents, plutôt qu'un seul, comme on peut souvent le voir dans les livres ?

LB : nous sommes tous différents, nous avons voulu proposer un programme qui soit personnalisé. Nous essayons de cibler au mieux la personne que nous avons en face de nous pour détecter quels sont les déficits en micronutriments qui nous paraissent les plus évidents. Chez certains, ce sera plutôt les neuromédiateurs, chez d'autres ce sera le fer et le magnésium. D'autres auront une insuline paresseuse, ou encore un microbiote déficient.

Td'U : quelle est la principale raison pour laquelle les gens ont du mal à perdre du poids ?

DC : parce qu'un certain nombre de troubles n'ont pas été corrigés, les gens ne peuvent alors pas supporter un régime. Cela peut être parce que les molécules du cerveau ne permettent pas de le tolérer et c'est le problème des troubles du comportement alimentaire.

LB : il y a aussi la vie de tous les jours, les transports, le stress au travail. Les patientes peuvent avoir toutes les molécules nécessaires au niveau du cerveau, il faut leur apprendre à gérer leur stress sinon elles griotent.

Il est vrai aussi que la plupart des patientes doivent gérer à la fois leur emploi, leurs enfants et parfois des heures de trajet. Elles n'ont donc pas forcément le temps ou les



DOCTEUR
LAURENCE BENEDETTI
Médecin généraliste
diplômé en Nutrition
et Micronutrition

idées pour pouvoir cuisiner de façon light, même si elles sont très motivées.

Td'U : votre livre est plein d'humour, surtout dans l'introduction et très déculpabilisant. Pensez-vous que c'est un des points forts, qui fait qu'un régime peut fonctionner ?

LB : c'est LE point fort. Je pense que c'est beaucoup plus facile en consultation, de faire passer des messages avec de l'humour plutôt que d'imposer et dire « il faut faire ceci, il faut faire cela ». Déculpabiliser les patients est vraiment très important si on veut qu'ils réussissent à long terme.

“Les envies de sucré peuvent être dues à un manque de sérotonine et non pas à un manque de volonté.”

DC : on vient de parler du domaine de l'ambiance de stress dans lequel les gens de la vie moderne se trouvent. À partir du moment où les gens commencent à avoir un problème de poids, dont une grande partie est liée au stress ambiant, la culpabilisation c'est ajouter du stress au stress.

LB : d'autant que les envies de sucré peuvent être dues à un manque de sérotonine et non pas à un manque de volonté, contrairement à ce que pensent certains patients.

DC : conseiller un modèle alimentaire à la baguette ça ne dure pas. On a à faire la plupart du temps à des adultes et il faut que la personne se sente motivée et la plus grande des motivations c'est le plaisir qu'elle va prendre. Donc ça passe d'évidence par une façon de faire et une façon de se comporter avec celui qui a des difficultés avec son poids. Déculpabiliser est un des éléments principaux du « maigrir intelligent ».

Td'U : la fin de votre livre est consacrée à des recettes light express. Pourquoi les avez-vous conçues ?



DOCTEUR
DIDIER CHOS
Président de
l'Institut Européen
de Diététique et
de Micronutrition
(IEDM)

LB : Je suis en permanence confrontée à des patientes qui rentrent tard le soir et qui, bien que motivées pour perdre du poids, se trouvent démunies au dernier moment. J'ai donc élaboré des recettes très faciles et très rapides à faire ainsi que des incontournables à avoir dans son réfrigérateur, ce qu'on a appelé “Le kit de survie”.

Td'U : on parle de programme alimentaire tout au long du livre et on finit par des recettes agréables, n'est-ce pas contradictoire ?

LB : on répète aux patients qu'il ne faut pas manger sinistre, cela commence par éviter tout ce qui est allégé, en dehors de la crème, on ne mange pas de fromage blanc allégé, pas de yaourts allégés, ça ne sert à rien. Il ne faut pas que le patient ait l'impression d'être au régime, il faut qu'il puisse se faire plaisir.

DC : J'aime bien ce que tu dis, parce que je pense qu'il faudrait pouvoir dire un jour que c'est un livre qui a eu envie de s'éloigner de la « sinistrose alimentaire » des régimes, accolée à la notion de « modèle alimentaire » pour perdre du poids.

LB : D'ailleurs, la cuisine sinistre n'est pas forcément une cuisine santé, les grillades en sont un exemple...

Td'U : ma dernière question, qu'est-ce que vous auriez envie de dire à vos futurs lecteurs, pour qu'ils aient envie d'acheter votre livre ?

LB : C'est le meilleur ! (rire)
Non, plus sérieusement parce que les lecteurs vont apprendre à gérer leur poids en fonction de leur profil tout en apprenant des astuces d'alimentation santé.

DC : Ce livre est vraiment fait pour les gens qui ont l'impression que tout ce qu'on leur propose ne leur est pas forcément destiné. S'ils ont plein de questions qui sont longtemps restées sans réponse, ils peuvent trouver leurs réponses dans ce livre.

LB : Chacun pourra se retrouver dans le livre et pourra trouver ses solutions propres. ■

NOTRE RECETTE FERMENTINE

DÉCOUVREZ LA RECETTE DE CLAUDETTE AELIAN, LA GAGNANTE DE NOTRE JEU CONCOURS FERMENTINE :

En juillet dernier, nous avons proposé aux consommateurs fidèles de Fermentine, un jeu concours : l'objectif était d'élaborer une recette à base de Fermentine, simple, originale et rapide à faire.

Claudette Apelian a gagné le premier prix. Découvrez ci-dessous son mélange Fermentine/betteraves à tester dès maintenant.

La verrine russe (velouté de betteraves)

- ▶ 200 g de betteraves cuites
- ▶ 4 pots de Fermentine
- ▶ 1 cuillère à soupe d'huile de noix
- ▶ 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge
- ▶ Sel-poivre
- ▶ 1 jaune d'œuf dur
- ▶ de la ciboulette



Mixer les betteraves avec les 4 pots de Fermentine. Ajouter une cuillère à soupe d'huile de noix et de vinaigre de vin rouge. Parsemer de sel et de poivre. Verser dans les verrines au 3/4 de la hauteur.

Déposer une cuillère à soupe de crème fouettée et parsemer du jaune d'œuf dur haché et de ciboulette.

ENTRE VOUS ET NOUS

TOUT SAVOIR SUR FERMENTINE EN RÉPONDANT À VOS QUESTIONS

? Est-il possible de laisser Fermentine fermenter pendant 24 heures ?

Il y a un risque d'acidité de la préparation et de formation d'eau sur le dessus. L'idéal est de le laisser fermenter durant 12 heures maximum.



? Peut-on mélanger un sachet de Lactibiane Référence dans la préparation de Fermentine ?

Il est possible d'ajouter un sachet de Lactibiane Référence juste avant de consommer Fermentine. Cependant, il est parfaitement déconseillé de l'insérer lors de la préparation, car une fois chauffés, les probiotiques sont détruits et n'ont alors plus aucun effet sur l'organisme.



? Que pourrais-je donner à ma fille de 12 ans pour sa croissance ? Elle mesure 1 m 40 pour 26 kg.

Fermentine Resistance peut être conseillé chez les enfants pour l'apport en calcium et en vitamine D, deux micronutriments qui contribuent à la construction du capital osseux.

