



ALIMENTAIRE

SANITAIRE



Retrait de lots

- Lot 3M0002 d'ENDODERMA crème cosmétique délassante chez Sanofi-Aventis
- Lot S54009 de PERGOTIME 50 mg, 5 comprimés sécables, chez Merck Serono
- Lots C685355, C690729, C700829 et C723840 de BACTROBAN 2 POUR CENT, pommade nasale chez GlaxoSmithKline

Retrait d'Autorisation de Mise sur le Marché

- Produit Irem Naturel solution minceur de la société C Naturel



PAROLE DE SAGE



« Les chefs d'entreprise doivent assumer des responsabilités sociales et pas seulement économiques et financières. »

Elisabeth Guigou

LA SANTÉ PAR LES PLANTES

Les huiles végétales

Les huiles sont composées, en proportions variables, de trois types d'acides gras : saturés, monosaturés ou oléique (Oméga 9) et polyinsaturés (Oméga 3 et 6). Les huiles d'olive et de canola (colza) sont composées en grande partie de gras monosaturés, reconnus pour exercer plusieurs effets bénéfiques sur la santé. D'autres composés actifs des huiles peuvent apporter des bienfaits pour la santé. Mais il faut éviter les huiles hydrogénées apportant des gras trans, connus pour leur effets néfastes sur la santé cardiovasculaire.

Acides gras monosaturés : Une alimentation riche en gras monosaturés est liée à une diminution du risque de maladies cardiovasculaires. Ces gras possèdent le potentiel d'abaisser les taux de cholestérol total et de cholestérol-LDL (« mauvais » cholestérol) dans le sang, lorsqu'ils remplacent les acides gras saturés dans l'alimentation. De plus, ils pourraient également augmenter les taux de cholestérol-HDL (« bon » cholestérol) lorsqu'ils remplacent une partie des glucides de l'alimentation. Aussi, les gras monosaturés protégeraient contre l'oxydation du cholestérol-LDL, permettant ainsi de prévenir l'athérosclérose.

Acides gras polyinsaturés : Ces acides gras ont pour effet de diminuer le cholestérol sanguin, particulièrement le cholestérol-LDL, lorsqu'ils remplacent les acides gras saturés dans l'alimentation, contribuant ainsi à diminuer le risque de maladies coronariennes.

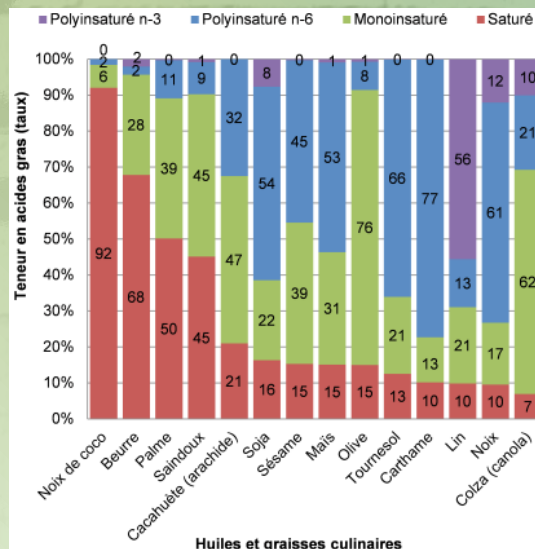
Antioxydants : Ce sont des composés qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres, molécules très réactives qui seraient impliquées dans le développement des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement. Toutes les huiles végétales contiennent naturellement des antioxydants, en plus ou moins grandes quantités. C'est ce qui les protège contre l'oxydation. De façon générale, plus une huile est insaturée, plus elle est riche en antioxydants.

Phytostérols : ils entravent l'absorption du cholestérol dans l'intestin. D'où un effet sur les taux de cholestérol sanguin. L'huile de canola en contient deux à sept fois plus que l'huile d'olive.

Huile pressée à froid : Processus mécanique durant lequel l'huile ou les matières de base ne doivent jamais dépasser une température de 50 °C. Les huiles de cette catégorie ne sont pas raffinées, mais seule la première pression à froid n'a pas recours aux solvants chimiques et à la chaleur.

Huile vierge : Proviend d'une graine ou d'un fruit unique. Elle est obtenue uniquement par des procédés mécaniques, sans aucun traitement chimique ni opération de raffinage, mais peut avoir été chauffée à haute température.

ATTENTION : Une huile qui fume est une huile toxique, dans la mesure où elle entraîne la formation de composés cancérogènes, notamment du benzopyrène, substance que l'on retrouve également dans le goudron du tabac. Si, par mégarde, on a laissé chauffer notre huile au point qu'elle commence à fumer, il n'y a qu'une chose à faire : la jeter et recommencer à zéro.



QUELLE HUILE POUR QUELLE CUISSON ?	CUISSON	FRITURE	ASSAISONNEMENT	PÂTISSERIE	TARTINE
HUILE DE TOURNESOL	✓		✓	✓	
HUILE DE TOURNESOL OLEIQUE	✓	✓	✓	✓	
HUILE DE COLZA	✓		✓	✓	
HUILE D'OLIVE	✓	✓	✓	✓	
HUILE DE NOIX			✓	✓	
MARGARINES	✓			✓	✓