

BIEN DANS SON ASSIETTE

Isabelle Huot



DOCTEURE EN NUTRITION



Bonne nouvelle PERTE DE POIDS ET SANTÉ À LA BASE DU NOUVEAU PROGRAMME ALIMENTAIRE

Élaboré par la nutritionniste Sylvia Meo, Alimentavie est une méthode éducative qui propose une façon saine de perdre du poids à long terme. Le programme débute par une pesée et une évaluation de santé individuelle et confidentielle; il offre également des rencontres de groupe hebdomadaires. On peut aussi profiter d'une multitude d'activités organisées, telles que des conférences sur la nutrition, des séances d'information sur la façon d'avoir une alimentation saine et équilibrée et des dégustations de mets santé. On s'inscrit au 514 831-8456 ou par courriel à sylviaméo_dtp@alimentavie.com. Le programme, aussi conçu en forfait de 12 semaines, est offert au IGA extra du boulevard Langelier à Montréal.

Trouvaille santé DES COFFRETS DE PLATS À CUISINER

Kuisto offre un service des plus novateurs: la livraison d'un coffret contenant tous les ingrédients nécessaires à la préparation d'une recette. Le concept est simple: il suffit de choisir une recette parmi les quatre proposées chaque semaine, et tous les ingrédients qui la composent vous seront livrés, pour que vous puissiez la préparer à la maison. Jérôme Ferrer, chef du renommé restaurant Européa, élu chef de l'année 2007 par l'Association des chefs cuisiniers et pâtisseries du Québec, est partenaire de Kuisto. On peut commander les coffrets de Jérôme, mais aussi participer à des ateliers de cuisine en sa compagnie. Pour commander ou obtenir plus de renseignements: 514 677-1002 ou www.kuisto.com.



Produit santé: BIO-K+ CL1285

Les probiotiques améliorent notre tolérance au lactose, favorisent l'absorption de divers nutriments et renforcent nos défenses naturelles. Consommés tous les jours, ils équilibrent notre flore intestinale et nous aident à affronter les virus et les bactéries omniprésents dans notre environnement. Bio-K+ est un aliment probiotique particulièrement intéressant. Il contient des lactobacillus acidophilus et caséi, qui modulent l'immunité. Le consommer permet de lutter contre la bactérie *C. difficile* et les diarrhées associées à la prise d'antibiotiques. Bio-K+ diminuerait également les symptômes du côlon irritable et de la maladie de Crohn. Le produit est offert réfrigéré, en version originale ou fruitée, de même qu'à base de soya.

W3 <http://7jours.canoe.ca>

Faites-nous parvenir vos questions, à l'attention d'Isabelle Huot, en nous écrivant sur le site Internet du magazine 7 Jours, 7jours.canoe.ca.

Isabelle répond à vos questions

DOIT-ON ABSOLUMENT MOUDRE LA GRAINE DE LIN? Question de Diane, Laval

Pour pouvoir absorber les composés actifs de la graine de lin, il faut la consommer moulue, sinon son effet ne sera que laxatif. Comme elle s'oxyde rapidement, mieux vaut la moudre à la dernière minute (dans un moulin à café ou un moulin spécialement conçu à cet effet), mais on peut également l'acheter moulue et la conserver au congélateur.