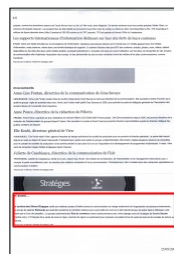
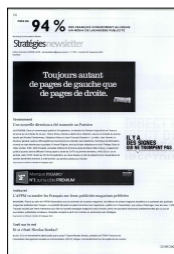


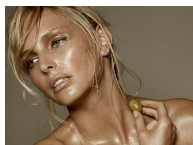
**REPERCUSIÓN MEDIÁTICA DE LOS EVENTOS  
DE RR.PP. INTEGRADOS DENTRO DE LA  
CAMPAÑA DE PROMOCIÓN DE LA ACEITUNA  
DE MESA EN FRANCIA EN EL AÑO 2009**



## et aussi...

**Le syndicat des Olives d'Espagne** confie ses relations presse à **Natkin** presse et communication en charge notamment de l'organisation de plusieurs événements...  
**Le groupe de casinos Partouche** qui avait été condamné en première instance pour avoir prêté son nom à un site Internet de jeux de poker basé à l'étranger a été relaxé par la Cour de cassation...  
**Le groupe cybermarchand Rue du commerce** ([www.rueducommerce.com](http://www.rueducommerce.com), [www.alapage.com](http://www.alapage.com)) et l'enseigne de librairie **Decitre** ([Decitre.com](http://Decitre.com)), n°4 français de la vente de livres en ligne, viennent de signer un partenariat pour proposer une plate-forme de vente de livres et de conseils de lecture sur Internet...

## Syndicat des Olives d'Espagne // Natkin Presse et Communication



Nouveau budget pour l'agence **Natkin Presse** et Communication - Le syndicat des Olives d'Espagne. **Natkin Presse** et Communication est en charge de toute la stratégie de relations presse du « Syndicat des Olives d'Espagne » en France. La première phase de lancement se déroulera de Septembre à fin Décembre 2009. A ce titre, plusieurs événements seront organisés répondant à deux axes de communication différents :

- La « cosmeto-food » : Tous les bienfaits nutritionnels de l'olive d'Espagne. « Mangez des Olives d'Espagne, vous serez belles ! »

Evènement presse : Jeudi 20 Octobre : un atelier créatif « Bionessence » pour apprendre à confectionner sa propre crème beauté à partir d'Olives d'Espagne.

- Le goût : La découverte des différents saveurs des Olives d'Espagne.

Voyage de presse : Du 28 au 30 Octobre : un séjour à Séville pour découvrir les Olives d'Espagne et visiter les Oliveraies.

Evènement presse : Le 24 Novembre : un cours de cuisine à « l'Atelier des chefs » à base d'Olive d'Espagne et une dégustation d'un repas 100% Olives d'Espagne.

## Évaluation du site

DOC News rend compte quotidiennement de l'actualité du secteur de la communication en France.

**Cible**  
Grand Public

**Dynamisme\*** : 34

\* pages nouvelles en moyenne sur une semaine



- ◆ **Agence nationale de l'habitat / appel d'offres / relations presse** : L'Agence nationale de l'habitat (Anah) lance une compétition pour ses relations publiques. D'une durée d'un an, reconductible deux fois, le marché comprend des prestations d'attaché de presse, de conseil en stratégie de communication presse ainsi que les relations avec les médias et relations institutionnelles. Le montant annuel devra être compris entre 80 000 et 400 000 euros HT. La date limite de réception des offres est fixée au 4 novembre 2009.
- ◆ **Université Paris-Sud 11 / appel d'offres** : L'Université Paris-Sud 11 (Orsay) recherche une agence pour des travaux de conception graphique, destinés à l'ensemble des composantes et services de l'université. Il s'agit d'un accord cadre d'une durée de douze mois. Le coût estimé hors TVA est de 25 000 euros. L'appel d'offres comprend un deuxième lot, qui porte sur l'impression des documents. La date limite de réception des offres est fixée au 5 novembre 2009.
- ◆ **SFR / texto / marque commerciale / jugement** : La cour d'appel de Paris a estimé que "texto" n'est pas une marque commerciale, a-t-on appris samedi auprès de SFR. Le tribunal de grande instance (TGI) de Paris avait déjà jugé, le 1er février 2008, que "texto" n'est pas une marque commerciale et avait débouté SFR de ses poursuites pour contrefaçon visant une société marseillaise, One Texto, spécialisée dans les annonces par messages téléphoniques. One Texto était poursuivie par SFR qui est titulaire de la marque Texto, déposée le 23 janvier 2001, pour désigner son service de "messagerie écrite pour radiotéléphone". La 3e chambre du TGI avait estimé dans son jugement que le terme texto était à cette date connu comme définissant le message envoyé par le biais d'un téléphone et qu'il n'était absolument pas associé à la société SFR. Un porte-parole de SFR a indiqué que la société n'avait pas encore décidé de se pourvoir ou non en cassation.
- ◆ **Natkin Presse et Communication / budgets** : Natkin Presse et Communication remporte les relations presse du syndicat des Olives d'Espagne. L'agence sera notamment chargé d'un atelier à destination des journalistes, pour concevoir une crème beauté à partir d'olives d'Espagne. Un cours de cuisine à l'"Atelier des chefs" et une dégustation d'un repas "100 % olives d'Espagne" sont également prévus. Un voyage de presse à Séville complète le dispositif.

- ◆ **Agence nationale de l'habitat / appel d'offres / relations presse** : L'Agence nationale de l'habitat (Anah) lance une compétition pour ses relations publiques. D'une durée d'un an, reconductible deux fois, le marché comprend des prestations d'attaché de presse, de conseil en stratégie de communication presse ainsi que les relations avec les médias et relations institutionnelles. Le montant annuel devra être compris entre 80 000 et 400 000 euros HT. La date limite de réception des offres est fixée au 4 novembre 2009.
- ◆ **Université Paris-Sud 11 / appel d'offres** : L'Université Paris-Sud 11 (Orsay) recherche une agence pour des travaux de conception graphique, destinés à l'ensemble des composantes et services de l'université. Il s'agit d'un accord cadre d'une durée de douze mois. Le coût estimé hors TVA est de 25 000 euros. L'appel d'offres comprend un deuxième lot, qui porte sur l'impression des documents. La date limite de réception des offres est fixée au 5 novembre 2009.
- ◆ **SFR / texto / marque commerciale / jugement** : La cour d'appel de Paris a estimé que "texto" n'est pas une marque commerciale, a-t-on appris samedi auprès de SFR. Le tribunal de grande instance (TGI) de Paris avait déjà jugé, le 1er février 2008, que "texto" n'est pas une marque commerciale et avait débouté SFR de ses poursuites pour contrefaçon visant une société marseillaise, One Texto, spécialisée dans les annonces par messages téléphoniques. One Texto était poursuivie par SFR qui est titulaire de la marque Texto, déposée le 23 janvier 2001, pour désigner son service de "messagerie écrite pour radiotéléphone". La 3e chambre du TGI avait estimé dans son jugement que le terme texto était à cette date connu comme définissant le message envoyé par le biais d'un téléphone et qu'il n'était absolument pas associé à la société SFR. Un porte-parole de SFR a indiqué que la société n'avait pas encore décidé de se pourvoir ou non en cassation.
- ◆ **Natkin Presse et Communication / budgets** : Natkin Presse et Communication remporte les relations presse du syndicat des Olives d'Espagne. L'agence sera notamment chargé d'un atelier à destination des journalistes, pour concevoir une crème beauté à partir d'olives d'Espagne. Un cours de cuisine à l'"Atelier des chefs" et une dégustation d'un repas "100 % olives d'Espagne" sont également prévus. Un voyage de presse à Séville complète le dispositif.

## Les bons plans beauté des olives d'Espagne

TWC > Actualités > Communiqués - Tags : Consommation



ARTISAN COMMERÇANT  
**BESOIN D'UN SITE INTERNET?**  
TPE PME AUTO-ENTREPRENEUR

**Demandez votre devis et comparez!**

entrez votre adresse email



"Les vertus de l'Olive et de son huile dans les cosmétiques sont reconnues depuis des millénaires dans le bassin méditerranéen. L'Olive nous réserve bien des surprises en bienfaits en tant qu'alicament sur l'organisme et dans les cosmétiques." Sophie Macheteau, fondatrice de Bionessence

"Les vertus de l'Olive et de son huile dans les cosmétiques sont reconnues depuis des millénaires dans le bassin méditerranéen. L'Olive nous réserve bien des surprises en bienfaits en tant qu'alicament sur l'organisme et dans les cosmétiques." Sophie Macheteau, fondatrice de Bionessence

### Pour une peau jeune

#### Les antioxydants :

L'olive est généreuse en antioxydants. En piégeant puis en dégradant les radicaux libres, les antioxydants jouent un rôle majeur contre le vieillissement prématuré des tissus. Ils évitent, ainsi, la diminution des capacités hydratantes des tissus, la dégradation du collagène et l'accentuation des rides.

La vitamine E (Tocophérol) très présente dans l'olive, est un puissant antioxydant. Elle a de nombreux effets bénéfiques sur la peau :

- Elle la protège des U.V. et accélère la guérison des coups de soleil
- Elle améliore la microcirculation cutanée, facilitant l'apport de nutriments et l'évacuation des déchets
- Elle augmente la capacité de rétention d'eau de la peau, ce qui diminue l'amplitude des rides.

Toutefois, la variété, la maturité et la conservation des olives sont des facteurs qui influencent leur contenu en antioxydants. De façon générale, l'olive noire contiendrait trois à quatre fois plus de composés phénoliques que l'olive verte et posséderait ainsi une plus grande capacité antioxydante.

### Pour une peau souple et élastique

#### Des acides gras essentiels :

Les Olives sont très riches en lipides mais 75% sont sous forme d'acides gras essentiels monoinsaturés. Constituants importants des graisses des membranes des cellules de la peau, les Acides Gras Essentiels participent à la fabrication de molécules anti-inflammatoires et immunitaires. Sans eux, la peau carencée en acides gras perd de sa souplesse et de son élasticité. L'épaisseur de sa structure diminue et une fragilité des capillaires est perceptible.

**TWC Agence Internet crée votre site internet spécialisé **Consommation** à partir de 140€**

ExportT1D6339458426....xls LetT1D6339458220017....rtf

The web Consulting.com, *Les bons plans des olives D'Espagne*, 23/11/09

12/01/10

## J'aime l'olive



© Christophe Chatton - **Olives d'Espagne** par Véronique Geoffroy  
Ou plutôt c'est l'olive qui m'aime et me rend belle. Miam !

On parle beaucoup des vertus de l'huile d'olive. Mais commençons par les vertus de l'olive tout court, reconnues depuis des millénaires dans le bassin méditerranéen où elle se développe, notamment en Espagne.

Pour une peau toujours jeune

L'olive est généreuse en anti-oxydants et notamment en vitamine E. En piégeant puis en dégradant les radicaux libres, les anti-oxydants jouent un rôle majeur contre le vieillissement prématurés des tissus. Ils évitent ainsi la diminution des capacités hydratantes des tissus, la dégradation du collagène et l'accentuation des rides. La vitamine E en particulier protège des U.V. et accélère la guérison des coups de soleil. Elle améliore la microcirculation cutanée,

## Évaluation du site

Ce site féminin diffuse des articles généraux concernant divers thèmes (beauté, santé, sport, etc.) ainsi que des présentations de produits variés, sous forme d'articles rédigés.

**Cible**  
Spécialisée

**Dynamisme\*** :3

\* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

facilitant l'apport de nutriments et l'évacuation des déchets. Elle augmente la capacité de rétention d'eau de la peau, diminuant l'amplitude des rides. Petite précision, l'olive noire contiendrait 3 à 4 fois plus de composés phénoliques que l'olive verte et posséderait donc une plus grande capacité anti-oxydante.

Pour une peau souple et élastique

Les olives sont très riches en lipides, 75 % étant sous forme d'acides gras essentiels mono-insaturés. Constituants importants des graisses des membranes des cellules de la peau, les Acides gras essentiels participent à la fabrication de molécules anti-inflammatoires et immunitaires. Sans eux, la peau carencée en acides gras perd de sa souplesse et de son élasticité. L'épaisseur de sa structure diminue et une fragilité des capillaire est perceptible.

Bons plans beauté des olives d'Espagne

L'olive réserve bien des surprises en bienfaits en tant qu'alicaments sur l'organisme et aussi dans les cosmétiques.

Masque « maison » : J'écrase 5 petites olives noires d'Espagne et applique la mixture plus ou moins épaisse sur mon visage quelques minutes, puis rince.

Cosmeto-food : je satisfais une petite faim de 25 gr d'olives (37 Kcal).



## Les Olives d'Espagne s'invitent à table. Marina Lempert, Bar Mag 040110



**PAS QUE MAIS AUSSI Marina Lempert** PRODUITS : Les olives d'Espagne s'invitent à table



Mon at 11:22pm · Share

Johann Felske likes this.



**PAS QUE MAIS AUSSI Marina Lempert** 5 variétés principales

Manzanilla : la plus connue.

Ces olives vertes sont originaires de la province de Séville et doivent leur nom à leur ressemblance avec des petites pommes.

Cacerena : Originnaire de la province de Caceres, ces olives sont similaires aux Manzanilla avec une couleur plus distincte.

Gordal : Ces olives vertes sont aussi grosses que des oeufs de caille.

Hojiblanca : Douce et fruitée, cette succulente olive se traduit par « feuille blanche » car les arbres laissent une couleur argentée et une brillance unique au soleil.

Carrasquena Sucrée : cette olive originnaire de la province de Cordoue se caractérise par sa couleur verte. Son goût intense et fruité révèle des notes d'agrumes.

Mon at 11:25pm · Report



**PAS QUE MAIS AUSSI Marina Lempert** Une recette sucrée très originale :

Génoise et mousse au chocolat au caramel d'Olives d'Espagne

La mousse au chocolat :

Cassez votre tablette de chocolat en petits morceaux et placez les dans un bol.

Faites fondre votre chocolat : au bain marie avec de l'eau chaude frémissante (évitiez de la faire bouillir, prenez votre temps !) Lorsque le chocolat est fondu,

mettez la crème et mélangez. Laissez le mélange dans son bain marie.

Séparez les blancs d'oeuf des jaunes. Battez les oeufs en neige. Mélangez bien

les jaunes d'oeuf à votre chocolat (il faut que cela soit sans grumeaux et onctueux). Mélangez votre chocolat avec les blancs d'oeuf.

Le caramel d'olives :

Verser le sucre et l'eau froide dans une casserole. Ajouter quelques gouttes de jus de citron. Portez à ébullition sans remuer. Ajouter les Olives. Lorsque le sucre commence à colorer,

remuez délicatement la casserole pour répartir le caramel mais sans éclabousser les parois. Dès que le caramel atteint la coloration désirée « brun », arrêtez la cuisson et plongez la casserole dans un bain d'eau glacée pour interrompre le processus.

Faire des tulle sur du papier sulfurisé.

Présentation :

Répartir la Mousse de chocolat sur la génoise.

Mon at 11:32pm · Report

« NUANCE – un point sur les technologies vocales  
UBISOFT – Just Dance sur Wii, la boom du 21<sup>e</sup> siècle »

### OLIVE D'ESPAGNE - cours de cuisine à l'atelier des Chefs

L'olive est un aliment extraordinaire, qui a parcouru les siècles, et qui a lui seul peut nourrir sa personne. Donc, lorsque j'ai reçu une proposition de venir découvrir l'atelier des Chefs, dans le cadre de la promotion de l'olive d'Espagne, orchestrée par le syndicat éponyme, je n'ai pas hésité une seconde.



*L'atelier des Chefs, un lieu de plénitude pour l'épicurien que je suis*

Donc, dans une olive, mis à part les diversités de goût, on trouve plein de choses pour la santé, comme des acides gras et des fibres, ou encore de la vitamine E qui fait office d'anti-oxydant, du phosphore et de l'iode. Et les olives ne font pas réellement grossir, avec 37 Kcal/25g, lorsqu'elles sont consommées avec modération.

Alors pourquoi l'olive d'Espagne ? Vous me direz que tous les pays cotoyant la méditerranée en sont d'excellents producteurs. Le savoir faire est sûrement millénaire, mais cela non plus n'est pas une exclusivité. Le syndicat de l'olive d'Espagne nous précise alors que ce pays a été le premier à élaborer des techniques d'industrialisation de l'olive, et que donc leur expérience leur permet de se mettre en avant-plan. Tant qu'elles sont bonnes, pas de souci.

-----

Il existe plusieurs variétés d'olives en Espagne, parmi lesquelles la Manzanilla, la Cacanera, la Gordal, la Hojiblanca ou encore la Carrasquena. Je ne suis pas assez spécialiste pour vous en dire plus à ce sujet, mais rien ne valait un test en réel, avec la réalisation de plats sous la direction d'un chef de l'atelier des Chefs.



*Mise en place des ateliers de travail*

En cuisine il faut être organisé. Donc, nous avons disposé devant nous tous les ingrédients et ustensiles nécessaires à la préparation de notre repas. Au menu, des calamars au chorizo, puis un sauté de veau minute aux légumes à la mode ratatouille. Chaque plat étant agrémenté d'olives Manzanilla, des noires pour l'entrée, et des vertes pour le plat principal.



### *Disposition des ingrédients et ustensiles*

Le chef commence par nous expliquer comment bien éplucher et préparer les légumes, à savoir des tomates, des poivrons, des aubergines et des oignons frais. Viendront ensuite la découpe des olives, du chorizo et de la viande, puis la préparation des calamars.



### *La préparation des différents aliments*

Au tour des élèves d'appliquer à la lettre, sous l'oeil du chef, les instructions données et démontrées par ce dernier. Il est vrai que c'est quand même plus facile de faire la cuisine dans un tel environnement, et surtout avec des ustensiles appropriés.



### *Découpe des légumes en petits dés*

L'un après l'autre, chaque ingrédient est traité, puis rangé dans de petites boîtes. Nous nous étions partagés les tâches de manière à être plus efficaces. A noter que j'étais le seul garçon parmi les élèves.



### *Travail minutieux et organisé*

Nous passons ensuite aux fourneaux, après avoir disposé tous les aliments prêts à la cuisson. Nous étions très fiers, avec mes trois collègues, d'avoir terminé notre travail de préparation bien avant les trois autres équipes.



### Deuxième étape, aux fourneaux

Il s'ensuit les phases de cuisson, dans des poêles appropriées, en suivant un ordre logique. Il faut en effet commencer par les ingrédients qui contiennent le plus d'eau, afin d'équilibrer les cuissons.



### Les différentes phases de cuisson

Grâce à mon Flip, j'ai pu enregistrer quelques séquences vidéo. Cela donne faim, n'est-ce pas ? Vous noterez la dextérité de notre chef pour faire sauter les aliments dans la poêle. Ce qui était sympa, c'est qu'il nous a continuellement donné des petits conseils afin d'améliorer le résultat.



### La cuisson, comme si vous y étiez

Nos plats sont alors prêts, et nous passons à la phase de garniture des assiettes, sans oublier quelques effets de décoration. Ensuite, il ne nous restait plus qu'à passer à table, et à déguster notre cuisine. Pour information, c'était très bon.



Mangez 7 olives par jour pour faire le plein de vitalité !



Un bocal d'olives pimentées, d'Espagne bien sûr

Cette entrée a été publiée le Mardi 24 novembre 2009 à 16:48, et rangée dans [Epicure](#). Vous pouvez suivre les réponses à cette entrée via son flux [RSS 2.0](#). Vous pouvez [laisser un commentaire](#), ou [faire un rétrolien](#) depuis votre site.

### Laisser un commentaire

Nom (obligatoire)

Courriel (ne sera pas publié) (obligatoire)

Site Web

# Chez Requia

Cuisine et confidences ...



## ALBUMS PHOTOS



[La photo du jour](#)

[Contactez l'auteur](#)

## CATÉGORIES

[\\*\\* Index des recettes \\*\\*](#)

[1. Cuisine du Maroc, du Maghreb](#)

[2. Aperitifs et Entrees](#)

[3. Plats principaux et accompagnements](#)

[4. Gourmandises et Desserts](#)

[5. Cuisine pour les petits](#)

[6. Epices, condiments, etc](#)

[7. Livres](#)

[8. Ustensiles ou parole de foodista](#)

[9. Pain et viennoiseries](#)

[Confidences](#)

[Coups de coeur](#)

[Puzzles](#)

14 janvier 2010

### Vive les olives d'Espagne !



Si vous lisez ce blog depuis longtemps, vous devez savoir que J'ADORE l'Espagne et que nous y passons tous nos étés. J'aime tout dans ce pays et encore plus ses produits et chaque été nous revenons chargés : huile d'olive, pimenton, Manchego, olives, etc prennent place dans nos bagages au retour.

Concernant les olives, j'ai souvent eu tendance à les utiliser de manière plutôt simple : tout juste sorties de leur pot pour l'apéro (pour les noires) ou encore dans des tajines (le plus souvent pour les vertes). Je n'ai jamais pensé à les cuisiner davantage et je n'ai jamais trop cuisiné les olives noires que j'utilise le plus souvent dans des salades, jusqu'à ce cours de cuisine spécial "Olives d'Espagne", à L'atelier des Chefs.

Enfinement, on n'y pense jamais mais les olives sont riches en acides gras essentiels, en fibres, en antioxydants (Vitamine E), en phosphore et en iode. Elles apportent les nutriments nécessaires pour une bonne santé, une belle peau et tout cela avec seulement 37 kcal pour 25gr. Que demander de plus ?

Les Espagnols ayant une expérience non négligeable dans la production des olives (ils font cela depuis un bon millier d'années), ils sont le leader mondial dans ce secteur. Ils ont donc une gamme très large d'olives, donc 80% sont produites en Andalousie (haaaa le climat de l'Andalousie ...). L'olive la plus connue et la plus répandue est la verte, la Manzanilla.

Lors de cet atelier, nous avons réalisé plusieurs recettes dont un surprenant macaron au citron et olives confites ! (cliquer [ici](#) pour la recette : [Recette macarons au citron et au olives confites](#)).



Miam, rien que de revoir ces photos, ça donne envie d'ouvrir un bocal d'olives d'Espagne !

Chez Requia, *Vive les olives d'Espagne*, 14/01/10

---

## Commentaires

---

Ces plats ont l'air succulents et nous transportent un instant en été vu le froid que nous subissons actuellement. Quant à ce macaron citron olives d'Espagne il me tente bien je garde ta recette de côté.

bonne journée

Hervé

Posté par [herve](#), 14 janvier 2010 à 15:18

Miam...on en mangerait bien un peu de chaque !!! Et la recette des macarons encore plus...Merci, bises.

Posté par [Lili18](#), 14 janvier 2010 à 17:03

Les macarons au citron et aux olives, ça me tente bien !

Posté par [Gaelle](#), 14 janvier 2010 à 21:17

j'adore ton blog il est super bravo :-)

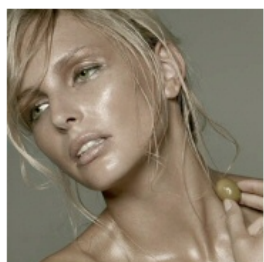
Posté par [linda](#), 15 janvier 2010 à 19:57

Waouw, ils sont super bien réussis ces macarons! Je n'en ai jamais goûté de salé, tu me donnes bien envie d'essayer! Bravo!

Posté par [Julie](#), 17 janvier 2010 à 21:46

## L'olive, astuce beauté pour une peau jeune, souple et élastique...

**FRANCE, 06 novembre (Toute la diététique !)** - Découvrez les bons plans beauté des olives d'Espagne et une recette beauté originale avec Sophie Macheteau, fondatrice de Bionessence : « Les vertus de l'Olive et de son huile dans les cosmétiques sont reconnues depuis des millénaires dans le bassin méditerranéen. L'Olive nous réserve bien des surprises en bienfaits en tant qu'aliment sur l'organisme et dans les cosmétiques ».



L'olive est généreuse en antioxydants. En piégeant puis en dégradant les radicaux libres, les antioxydants jouent un rôle majeur contre le vieillissement prématuré des tissus. Ils évitent, ainsi, la diminution des capacités hydratantes des tissus, la dégradation du collagène et l'accentuation des rides.

La vitamine E (Tocophérol) très présente dans l'olive, est un puissant antioxydant. Elle a de nombreux effets bénéfiques sur la peau : Elle la protège des U.V. et accélère la guérison des coups de soleil, améliore la microcirculation cutanée, facilitant l'apport de nutriments et

l'évacuation des déchets et augmente la capacité de rétention d'eau de la peau, ce qui diminue l'amplitude des rides.

Toutefois, la variété, la maturité et la conservation des olives sont des facteurs qui influencent leur contenu en antioxydants. De façon générale, l'olive noire contiendrait trois à quatre fois plus de composés phénoliques que l'olive verte et posséderait ainsi une plus grande capacité antioxydante.

Les olives sont très riches en lipides mais 75% sont sous forme d'acides gras essentiels monoinsaturés. Constituants importants des graisses des membranes des cellules de la peau, les Acides Gras Essentiels participent à la fabrication de molécules anti-inflammatoires et immunitaires. Sans eux, la peau carencée en acides gras perd de sa souplesse et de son élasticité. L'épaisseur de sa structure diminue et une fragilité des capillaires est perceptible.

### Le saviez-vous ?

À poids équivalent, l'olive contient une plus grande quantité de certains antioxydants que son huile.

Faites vous plaisir ! Une bonne idée de snack « cosmeto-food » pour peu de calories (25 gr d'olives : 37 Kcal).

### La recette beauté de Sophie Macheteau

Elaboration d'un pot de 50ml d'une crème beauté à base d'huile d'olives :

### Matériel nécessaire :

de votre navigateur :



La composition des aliments

A B C D E F G H I J K L M  
N O P Q R S T U V W X Y Z

Tapez votre aliment ici...

A.R.P Glouchkoff

Les 5 dernières entrées

Purée d'épinards à la crème fraîche ,  
Chicken caesar au poulet grillé , Poêlée  
cuisinée la catalane , Levure de bière ,  
Tropicana pêche, manne, papaye

Annonces de nos partenaires

Crème Très Précieuse ...  
62 € [Découvrir](#)

Crème Précieuse Immortelle  
43 € [Découvrir](#)

### Le saviez-vous ?

À poids équivalent, l'olive contient une plus grande quantité de certains antioxydants que son huile.

Faites vous plaisir ! Une bonne idée de snack « cosmeto-food » pour peu de calories (25 gr d'olives : 37 Kcal).

### La recette beauté de Sophie Macheteau

Elaboration d'un pot de 50ml d'une crème beauté à base d'huile d'olives :

### Matériel nécessaire :

- Deux bols
- Balance de cuisine
- Une éprouvette graduée

### Ingrédients :

- 15ml d'huile végétale d'olives
- 30ml d'hydrolat aromatique de votre choix
- 3g de cire émulsifiante
- 3g de glycérine végétale
- 15 gouttes d'huile essentielle de votre choix
- 3 gouttes de vitamine E naturelle
- 4 gouttes de teinture végétale de propolis

### Mode opératoire :

1. Dans le premier bol mettre l'huile végétale avec la cire émulsifiante. Dans le 2ème bol mettre l'hydrolat avec la glycérine.
2. Faire chauffer les deux bols au bain-marie.
3. Lorsque la cire de la phase huileuse est fondue et que la phase aqueuse est frémissante, retirer les deux bols du bain-marie.
4. Verser le mélange l'hydrolat/glycérine dans la phase huileuse en agitant vigoureusement pour former l'émulsion. Remuer jusqu'à complet refroidissement.
5. Ajouter les gouttes d'huiles essentielles, la vitamine E naturelle et la teinture végétale de propolis et remuer à nouveau.
6. Transvaser dans votre pot, la crème est prête !

### L'astuce beauté de Sophie Macheteau

Prendre 5 olives noires, les écraser pour obtenir une texture plus ou moins épaisse, l'appliquer sur le visage puis rincer.

Source : [Natkin Presse et Communication](#) au nom de [Les Olives d'Espagne](#)



Jemesensbien.fr, « J'aime l'olive, ou plutôt c'est l'olive qui m'aime et me rend belle ». Véronique Geoffroy. 11/01/10

jemesensbien.fr

Mon e-hebdo forme / bien-être pour moi, ma famille, mes amis, mes animaux et ma planète.



les couches-culotte

Publicité

à la une

l'édito de Véronique Geoffroy



## J'aime l'olive

par Véronique Geoffroy

**Ou plutôt c'est l'olive qui m'aime et me rend belle. Miam !**

On parle beaucoup des vertus de l'huile d'olive. Mais commençons par les vertus de l'olive tout court, reconnues depuis des millénaires dans le bassin méditerranéen où elle se développe, notamment en Espagne.

(...)



**C'est décidé, je m'aime !**

Lundi 11 janvier 10

Bon alors, chapon, champagne et galette des Rois, c'est fait, il est grand temps que je me reprenne. Mes meilleurs alliés en ce début d'année ? L'olive verte pour ma beauté, le kiwi pour ma santé, la fibre de lait pour mes vêtements, un massage thaï pour mes pieds et des ateliers bien-être... Oui en 2010, je prends soin de moi plus que jamais !



## J'aime l'olive



par Véronique Geoffroy

### **Ou plutôt c'est l'olive qui m'aime et me rend belle. Miam !**

On parle beaucoup des vertus de l'huile d'olive. Mais commençons par les vertus de l'olive tout court, reconnues depuis des millénaires dans le bassin méditerranéen où elle se développe, notamment en Espagne.

### **Pour une peau toujours jeune**

L'olive est généreuse en anti-oxydants et notamment en vitamine E. En piégeant puis en dégradant les radicaux libres, les anti-oxydants jouent un rôle majeur contre le vieillissement prématurés des tissus. Ils évitent ainsi la diminution des capacités hydratantes des tissus, la dégradation du collagène et l'accentuation des rides. La vitamine E en particulier protège des U.V. et accélère la guérison des coups de soleil. Elle améliore la microcirculation cutanée, facilitant l'apport de

© Christophe Chatton - Olives d'Espagne

nutriments et l'évacuation des déchets. Elle augmente la capacité de rétention d'eau de la peau, diminuant l'amplitude des rides. Petite précision, l'olive noire contiendrait 3 à 4 fois plus de composés phénoliques que l'olive verte et posséderait donc une plus grande capacité anti-oxydante.

Paris et production de la plus grande capacité anti-oxydante.

### **Pour une peau souple et élastique**

Les olives sont très riches en lipides, 75 % étant sous forme d'acides gras essentiels mono-insaturés. Constituants importants des graisses des membranes des cellules de la peau, les Acides gras essentiels participent à la fabrication de molécules anti-inflammatoires et immunitaires. Sans eux, la peau carencée en acides gras perd de sa souplesse et de son élasticité. L'épaisseur de sa structure diminue et une fragilité des capillaires est perceptible.

### **Bons plans beauté des olives d'Espagne**

L'olive réserve bien des surprises en bienfaits en tant qu'alicaments sur l'organisme et aussi dans les cosmétiques.

Masque « maison » : J'écrase 5 petites olives noires d'Espagne et applique la mixture plus ou moins épaisse sur mon visage quelques minutes, puis rince.

Cosmeto-food : je satisfais une petite faim de 25 gr d'olives (37 Kcal).

jemesensbien.fr

# La Newsletter

n° 92 – 12 janvier 2010

## CETTE SEMAINE DANS JEMESENBIEN

Bon alors, chapon, champagne et galette des Rois, ça c'est fait, n'est-ce pas **les copines**, il est grand temps que je me reprenne. En douceur...

### Petite semaine de janvier :

Mes meilleurs alliés en ce début d'année ? **L'olive d'Espagne** pour ma beauté, **le kiwi** pour ma santé, **la fibre de lait** pour mes vêtements, un **massage thaï** pour mes pieds, des **ateliers bien-être**, surtout, je suis à la lettre **les conseils de Nathalie**, diététicienne. Et puis aussi, je me mets à **la corde à sauter**, teste le **ski de randonnée nordique** magique ! Tiens, j'ai découvert des **skis « authentiques »** ! Allergique au **gluten**, je remplis mon Caddie judicieusement et réalise **menus et recettes sans gluten**, alléchant. Papa divorcé, voici des idées de **recettes pour épater tes enfants**, un bon plan pour **trouver l'âme sœur** et encore un **bar à souliers** ! Envie de sortir, je dégotte un **resto avec cave à vins bio** à emporter, m'initie à la **musique en famille** et vais voir la pièce hilarante **PsyCause**. En ce début d'année, j'use et abuse de **bons plans de maman futée** que je suis, collecte les **pires usagées** et c'est bien assise **design en kit** ou version **pop up écolo**, que je feuillette les **médecines douces pour animaux**, mon chien aux pieds rongéant sa **friandise de santé**...



© L'Olive d'Espagne

# l'union

CHAMPAGNE ARDENNE PICARDIE

## L'Ardennais

**Vous et l'union**

Email

Mot de passe oublié?

**Inscrivez-vous !**

Réagissez Al'Actu

Gérez votre Abonnement

ACCUEIL \* ACTUALITÉS \* DÉPARTEMENTS \* PETITES ANNONCES \* ANNONCES LÉGALES \* COMMUNAUTÉ

### BEN LADEN VEUT TUER LE DOLLAR

Oussama ben Laden estime dans un enregistrement audio qui lui est attribué que l'abandon du billet vert pourrait être une solution à la crise financière.

Publicité



signature de l'offre prêtée

Vous êtes ici : [Accueil](#) > Article : [L'olive dans tous ses états](#)

## L'olive dans tous ses états

Réagir

Envoyer

Imprimer

Et si vous faisiez une cure d'olives cet hiver ? Cela vous rappellerait le soleil, non ? En apéritif, dans un tajine ou avec des pâtes, ces fruits sont particulièrement riches en antioxydants et en acides gras mono-insaturés (AGM). Autrement dit, de bonnes graisses... Souvent vilipendée pour sa richesse en lipides, l'olive a parfois - et très injustement- mauvaise presse. N'oublions pas en effet que 75 % de ces lipides sont en réalité des AGM, connus pour abaisser le taux de LDL-cholestérol.Ce n'est pas tout, les acides gras mono-insaturés participent aussi au renforcement de nos défenses naturelles. C'est bien utile en hiver...

Côté antioxydants, l'olive se défend également plutôt bien. Grâce notamment à la vitamine E, connue aussi sous son nom chimique de tocophérol. Or vous le savez, les antioxydants sont autant de petits soldats qui mènent une guerre sans merci contre les radicaux libres. Présents en excès dans l'organisme, ces derniers exercent une véritable pression sur l'ensemble de nos cellules. Résultats : vieillissement cutané, développement de maladies cardiovasculaires, de cancers... Bref autant faire le plein d'antioxydants. Consommez les olives sous toutes leurs formes : entières, dénoyautées, vertes, noires... Et si vous voulez une recette savoureuse et santé pour un apéro original, voici une salade dont vous nous direz des nouvelles. Il suffit de mélanger des tomates cerises avec un peu de mozzarella, et d'agrémenter le tout d'olives noires. Du vinaigre balsamique, une pincée de fleur de sel, quelques gouttes d'huile d'olive et du basilic...



**Agrandir la photo**

Photo Tjall-Fotolia.com

Haut de page ▲

Article paru le : **24 janvier 2010**

**TuniBuzz!**  
Digg-Like & Agrégateur de Blogs

**Huilerie Saint Michel**  
Une huile d'olive de qualité Les saveurs du soleil de menton

**Produits Cosmetiques**  
Maquillage et soins bio et naturels Tout pour être belle et naturelle

Annonces Google

ACCUEIL TUNIBUZZ NETWORK BLOGS ACTUALITÉ **TECHNOLOGIE** FUN CULTURE DIVERS À PROPOS CONTACT

### Les Bons Plans Beauté Des Olives D'Espagne

**0**  
TuniBuzz!

Les vertus de l'Olive et de son huile dans les cosmétiques sont reconnues depuis des millénaires dans le bassin méditerranéen. L'Olive nous réserve bien des surprises en bienfaits en tant qu'alicament sur l'organisme et dans les cosmétiques. Sophie Macheteau, fondatrice de...

Les vertus de l'Olive et de son huile dans les cosmétiques sont reconnues depuis des millénaires dans le bassin méditerranéen. L'Olive nous réserve bien des surprises en bienfaits en tant qu'alicament sur l'organisme et dans les cosmétiques. Sophie Macheteau, fondatrice de...

Source: [www.thewebconsulting.com](http://www.thewebconsulting.com)

**Huilerie Saint Michel**  
Une huile d'olive de qualité Les saveurs du soleil de menton  
[www.Huilerie-Saint-Michel.com](http://www.Huilerie-Saint-Michel.com)

Annonces Google

#### Derniers articles

- ▶ WALLIX étoffe son réseau de partenaires en signant avec plusieurs grands intégrateurs
- ▶ Kroll Ontrack présente Ontrack® Eraser Degausser 3.0
- ▶ Kroll Ontrack lance sa solution Ontrack® Eraser software pour téléphones mobiles
- ▶ C'était un tribunal
- ▶ Nicolas Vanier, tourne avec les loups
- ▶ L'interview sport/people : Elodie Gossuin, fan de Pelous et Mauresmo
- ▶ Prostitution en plein jour sur Facebook (Hochelaga-Maisonnette)
- ▶ Exclu/ Boris Diaw : "J'essaie d'être un leader par l'exemple"
- ▶ Sophos : Attention aux nouveaux paramètres de confidentialité proposés par Facebook
- ▶ Sophos : Attention aux nouveaux paramètres de confidentialité proposés par

vendredi, 06 novembre 2009 04:25

Add a comment...

Name

E-mail

**or**

Log in to Facebook to post your comment



Bien + qu'une messagerie

Toutes les femmes ont leurs petits secrets...



Accueil Pratique Actualités Femmes laposte.fr la Banque Postale

MODE HOROSCOPE PEOPLE SANTÉ-BEAUTÉ CUISINE DÉCORATION ENFANTS-GROSSESSE

Accueil > Santé - Beauté

en partenariat avec ELLE

### L'olive : un aliment santé



01 février 2010 18:51

On connaissait déjà les nombreuses vertus de l'huile d'olive, mais consommée à l'état brut, l'olive verte ou noire est encore plus riche en bienfaits naturels, notamment en antioxydants, de minéraux, calcium et magnésium. Sa forte teneur en vitamine E préserve la peau et la protège des U.V, elle améliore la microcirculation cutanée et favorise la diminution des rides. Faible en calories (37 kcales pour 25 grammes), c'est un aliment à consommer particulièrement en hiver puisqu'il aide à renforcer les défenses naturelles du corps. En hors d'œuvre, farcies, en salades ou en plats cuisinés... il faut toutes les manger ! Préférez en consommez 7 par jour pour obtenir le meilleur des bienfaits des olives. J.M. Le 01/02/2010.



imprimer



Toutes les femmes ont leurs petits secrets...



TOP ARTICLES FEMMES

orange™ [accueil](#)

web | images | shopping | dans le site | plus ...

rechercher

@ Laurent NATKIN | 19 messages | mes contacts | sms/mms

# femmes

forme et bien-être, conseils minceur, régimes, sport et fitness, soins et spas

mode beauté **forme&ligne** cuisine amours&sexo  
déco people psycho&tests loisirs astro **HAITI : appel au don**

**forme&ligne** | [accueil / forme&ligne / news forme et ligne / L'olive : un aliment santé](#)

[news forme et ligne](#)

[guides des régimes](#)

[sports et fitness](#)

[astuces de stars](#)

[soins et spas](#)

[conseils minceur](#)

[cuisine light](#)

**ventes privilégiées**  
ventes privées d'Orange

des prix fous



> Jusqu'à -70% !

**Jusqu'à -70%**

> mode et accessoires !



## L'olive : un aliment santé

★★★★★ 0 votes

01/02/2010



On connaissait déjà les nombreuses vertus de l'huile d'olive, mais consommée à l'état brut, l'olive verte ou noire est encore plus riche en bienfaits naturels, notamment en antioxydants, de minéraux, calcium et magnésium. Sa forte teneur en vitamine E préserve la peau et la protège des U.V, elle améliore la microcirculation cutanée et favorise la diminution des rides. Faible en calories (37 kcales pour 25 grammes), c'est un aliment à consommer particulièrement en hiver puisqu'il aide à renforcer les défenses naturelles du corps. En hors d'oeuvre, farcies, en salades ou en plats cuisinés... il faut toutes les manger !

Préférez en consommez 7 par jour pour obtenir le meilleur des bienfaits des olives.

# ELLE



Témoignage

« J'aimais le père de mon fiancé »

MODE BEAUTE **MINCEUR** PEOPLE CUISINE DECO LOISIRS BIO SOCIETE LOVE&SEXE ASTRO MAMAN CITY GUIDE E-SH

## MINCEUR

- Accueil
- Régimes
- Soins et Spas
- Sports
- Cuisine minceur
- Mon coach minceur
- Vidéos minceur



Pratique : le guide des calories

### UN RÉGIME SANS INTERDIT



La coach des stars vous livre ses conseils minceur

ELLE / Minceur / News / L'olive : un aliment santé

## L'OLIVE : UN ALIMENT SANTÉ



© Aprilol

Voter pour cet article : ★★★★★

J.M. Le 01/02/2010.

On connaissait déjà les nombreuses vertus de l'huile d'olive, mais consommée à l'état brut, l'olive verte ou noire est encore plus riche en bienfaits naturels, notamment en antioxydants, de minéraux, calcium et magnésium. Sa forte teneur en vitamine E préserve la peau et la protège des U.V, elle améliore la microcirculation cutanée et favorise la diminution des rides. Faible en calories (37 kcal pour 25 grammes), c'est un aliment à consommer particulièrement en hiver puisqu'il aide à renforcer les défenses naturelles du corps.

En hors d'œuvre, farcies, en salades ou en plats cuisinés... il faut toutes les manger !

Préférez en consommez 7 par jour pour obtenir le meilleur des bienfaits des olives.

Santé e Shopping ;)



### Bioptimum, en route pour les exams

Cette année, Pack exam met les bouchées doubles. Grâce à sa formule riche en vitamines B, E, magnésium, acides gras et sélénium, il aide à renforcer la mémoire et à mieux gérer le stress. Et pour tout achat jusqu'au 31 mai 2010, vous repartez avec le guide L'Étudiant à un tarif préférentiel.

**Prix : 9,90 €**

**Bon plan : jusqu'au 31 mai 2010, pour l'achat d'une boîte de Pack exam, le guide L'Étudiant «Tous les sujets qui vont tomber cette année au bac» à seulement 3,40 €**

En vente en pharmacie

### Recette beauté à base

### d'olives d'Espagne



Riche en antioxydants, l'olive noire préserve l'éclat des peaux matures. Pour un gommage 100% naturel, prenez 5 olives

noires puis écrasez-les pour obtenir une texture plus ou moins épaisse, appliquez sur votre visage puis rincez abondamment.

**Bon plan : gommage visage méditerranéen anti-âge à réaliser soi-même**

### La boutique Nopeg fête le printemps



Nopeg est la nouvelle adresse beauté parisienne. Un concept de magasin dédié à la nouvelle génération de produits bio et naturels, alliant au plaisir et à l'efficacité une dimension haut de gamme. L'enseigne se veut

la vitrine d'un nouvel art de vivre éthique, avec des animations encadrées par des esthéticiennes autour d'ingrédients spécifiques tout au long de l'année.

**Bon plan : pour tout passage en caisse, le samedi 20 mars, une jonquille en pot offerte.**

**Boutique quartier Montorgueil  
69, rue d'Argout – Paris 11<sup>ème</sup>**

01.42.33.15.54 ou [www.nopeg.fr](http://www.nopeg.fr)

### Escapade beauté avec la

### Compagnie des Spas Thermaux



La Compagnie des Spas Thermaux a créé les formules Beauté Nature. Au menu de ce séjour à

tarif exclusif : vertus de l'eau thermale et soins de beauté, le tout dans le cadre verdoyant de Cransac-le-Thermes, en Aveyron.

**Prix : 872,80 € la semaine, 478,40 € la petite semaine (4 nuits/3 jours) et 341,60 € l'escapade (2 nuits/1 jour).**

**Bon plan : -20% sur le séjour Beauté Nature à Cransac-le-Thermes, en Aveyron, pour une réservation entre le 1<sup>er</sup> et le 31 mars 2010.**

Exclusivité «Consommer Futé ;)»

0.800.05.05.32 ou [www.compagniedesspas.fr](http://www.compagniedesspas.fr)

### Pocket Reader, les lunettes de poche

Elles surprennent mais n'en sont pas moins très pratiques. Les Pocket Reader sont des minilunettes de lecture sans branches qui tiennent aussi sur le nez. Elles sont conçues dans un plastique souple mais solide, livrées dans un étui de la taille d'une carte de crédit. C'est la première paire qui vous accompagne partout et vous permet de déchiffrer le menu au restaurant ou la carte routière. Leur prix 8,70 € baisse à 7 € en en commandant 3 !

**Prix : 21 € le lot de 3**

**Bon plan : économie de 5,10 € en commandant 3 paires, livraison gratuite**

09.66.00.74.82 ou [www.frenchlis.fr](http://www.frenchlis.fr)

### Dermophil, 1 produit, 2 soins

Chaque année, vous vous rachetez un tube de crème pour les mains ou un baume à lèvres sans parvenir à terminer le tube ? Dermophil vient de lancer un duo réparateur astucieux, nomade et économique pour les deux usages, grâce à 2 ouvertures ! Dès la première application, ce produit procure 2 soins apaisants et réconfortants, l'un, pour les lèvres, au cranberry, le second à l'échinacée.

**Prix : 6,15 €**

**Bon plan : 2 produits pour le prix d'un**

En grande et moyenne surface





## Les Sinful Colors débarquent en France

La référence américaine de vernis professionnels Sinful Colors a débarqué aux Galeries Lafayette !

Avec des couleurs aussi originales et évocatrices que leurs noms, *Scandal*, *Daddy's Girl*, *Pinky Glitter*, *Ruby ruby*, il y

en a pour tous les styles au travers de 52 coloris.

Excellente tenue, protection des ongles fragiles, ils font un carton auprès des Américaines grâce à un rapport qualité/prix/choix détonnant.

**Prix : 5,90 €**

**Bon plan : un excellent rapport qualité/prix/choix Aux Galeries Lafayette**



## Avalanche de réductions à Carnac Thalasso & Spa Resort



Du côté de Carnac dans la baie de Quiberon, en mars, et ce

jusqu'au 4 avril, chaque curiste en forfait thalasso 6 jours/

6 nuits en pension complète cure diététique bénéficie de 10% de

réduction sur son séjour. Du 10 au 30 avril, ce sont 80 € de réduction

offerts par curiste en forfait thalasso 6 jours/6 nuits en demi-pension

ainsi qu'en mai, sur certains séjours.

**Prix : à partir de 1.096 €**

**Bon plan : 10% de réduction sur les forfaits thalasso 6 jours/ 6 nuits en pension complète diététique. Jusqu'au 4 avril**

**Réservations au 02.97.52.53.54 ou [contact@thalasso-carnac.com](mailto:contact@thalasso-carnac.com)**

## N'en jetez plus avec Jacques Vabre

Le marc de café ne sert pas que d'engrais pour les plantes. Il est aussi un allié précieux de la beauté ! D'ailleurs, le café Jacques Vabre en a fait un blog de recettes, dont la suivante : sous la douche, mélangez du marc froid avec un peu de gel douche, et massez. Les grains fins du marc de café exfolient l'épiderme en douceur. Une véritable opération coup d'éclat !

**Bon plan : un gommage pour le corps naturel au marc de café**

**[www.yenamarc-leblog.com](http://www.yenamarc-leblog.com)**



## Zenaé, la beauté pour tout budget

L'ennui avec les boxes, en particulier celles qui ouvrent droit à des soins en institut, c'est qu'elles sont chères.

Avec cette nouvelle carte cadeau

100% beauté et bien-être, vous offrez

20, 30, 50 € ou plus à valoir sur un

soin beauté dans plus de 300

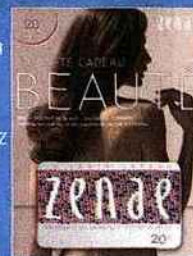
espaces partenaires en France.

**Prix : de 20 à 150 €**

**Bon plan : une carte cadeau beauté et bien-être à partir de 20 €**

En grande et moyenne surface et à la Fnac

**[www.zenaé.com](http://www.zenaé.com)**



# son corps

## Alliance Pornic, zoom sur la silhouette !

La cure 6 jours/6 nuits en chambre double et demi-pension Silhouette d'Alliance Pornic allie coaching diététique et sportif. Les retardataires se rattrapent avec une cure remise en forme de 4 jours en chambre double et demi-pension.

**Prix : à partir de 1.074 € (cure silhouette), à partir de 597 € (remise en forme)**

**Bon plan : -25% sur la cure silhouette (réservation avant le 8 mars) et sur la remise en forme (réservation entre le 15 mars et le 1<sup>er</sup> avril).**

**0.800.03.03.76 ou [www.thalassopornic.com](http://www.thalassopornic.com)**



## Intersport, la gym chez soi

Pas besoin de dépenser des fortunes dans une salle de sport. Avec l'ensemble fitness à petit prix Adiva, bientôt, galbe, finesse et tonus seront au rendez-vous !

Le ballon, la corde à sauter pour le rythme cardiaque, les haltères, les lests, le tapis de yoga :

tout est à moins de 15 € !

**Prix : ballon 14 €, corde à sauter 12 €, lests 9 €, tapis 15 €**

**Bon plan : une gamme d'équipements de fitness à moins de 15 €**

**[www.intersport.fr](http://www.intersport.fr)**



# N ews / Agenda

## Tous à vos agendas !

du 3 au 12 avril à Toulouse,  
**58<sup>ème</sup> Foire Internationale de Toulouse**  
Chacun peut trouver des idées, solutions et services adaptés à ses envies et projets autour de 4 univers :  
La vie Maison - Envie de temps libre - Les plaisirs Gourmands - La Cité et Le Monde et Le Festival de la danse.  
[www.foiredetoulouse.com](http://www.foiredetoulouse.com)



du 8 au 12 avril à Biarritz,  
**L'Odyssée du Flocon à la Vague**  
Du Pic du Midi à Biarritz, les sportifs célèbrent le cycle de l'eau. 4 jours d'épreuves sportives et de pédagogie environnementale avec Bixente Lizarazu, Mathieu Crépel, Luc Alphand, Guy Forget, Tony Estanguet, Stéphanie Barneix, Samantha Davies. Quand les champions ont de la biodiversité dans les idées. [www.savoiexpo.com](http://www.savoiexpo.com)



du 16 au 19 avril à Chambéry,  
**24<sup>ème</sup> Salon Habitat & Jardin**  
Plutôt que d'exposer individuellement leurs pièces uniques, ces ébénistes et décorateurs d'art ont choisi de proposer une véritable scénographie consacrée au thème du repas champêtre.  
[www.savoiexpo.com](http://www.savoiexpo.com)



du 23 au 25 avril à La Farelle,  
**5<sup>ème</sup> Edition des Rencontres Souleu**  
Grande foire artisanale, biologique, équitable et solidaire  
[www.souleu.org](http://www.souleu.org)

## Les Olives d'Espagne s'invitent à votre table !

Mangez en 7 par jour pour faire le plein de vitalité. La richesse en acides gras essentiels, en fibres, en antioxydants (Vitamine E), en phosphore et en iode des olives n'est plus à démontrer ! Elles apportent les nutriments nécessaires pour une bonne santé, une belle peau... pour seulement 37 kcal pour 25 gr. La qualité exceptionnelle des olives d'Espagne s'explique par les techniques de production et aussi par leur savoir faire datant de plus d'un millier d'années, propres aux agriculteurs espagnols.



## Le Programme d'échange by GHD

Pour toutes celles qui veulent la performance professionnelle à leurs côtés et qui rêvent que leurs désirs de coiffage s'accomplissent... Pour toutes celles qui aiment la planète et qui veulent faire plaisir ou bien se faire plaisir... Le principe est simple : je recycle mon lisseur usagé en le rapportant dans mon salon de coiffure participant, en échange, je bénéficie d'une remise immédiate de 30 € sur l'achat du Styler® de mon choix. Afin de faire une bonne action pour la planète, tous les vieux lisseurs récupérés seront recyclés ! Programme d'échange by GHD du 6 Janvier au 31 mars 2010.

[www.ghdhair.com](http://www.ghdhair.com)

## Prévenir et traiter les rhinites allergiques par photothérapie

Visiomed a développé Alergo pour prévenir et soigner les rhinites allergiques avec une nouvelle forme de traitement non médicamenteuse : la photothérapie qui utilise deux lumières rouges et froides pour le traitement des réactions allergiques des muqueuses nasales. Les rayons lumineux générés par les diodes de Alergo utilisent simultanément une longueur d'onde de 652 nanomètres qui aide à la suppression de la libération d'histamine provoquant la réaction allergique et 940 nanomètres qui aide et favorise la circulation du sang. Développée et testée en milieu hospitalier, la photothérapie a largement fait ses preuves. Cette thérapie naturelle, sans effet indésirable ni effet secondaire peut être appliquée chez l'adulte comme chez l'enfant sans aucun risque. Prix : 69 €. [www.visiomed-lab.com](http://www.visiomed-lab.com)



## 15<sup>ème</sup> édition de "Mille chœurs pour un regard"

Du 19 au 21 mars, des centaines de concerts vont avoir lieu en France avec des chorales et ensembles vocaux. Depuis 1996, des dizaines de programmes de recherche en ophtalmologie ont été financés par l'association Retina France, reconnue d'utilité publique, avec les bénéfices des concerts. Plusieurs affections visuelles qui touchent des millions de personnes sont en



passé d'être guéries, des traitements existent pour certaines formes de maladies comme la dégénérescence maculaire exsudative dite aussi DMLA Humide. L'objectif de "Mille chœurs pour un regard" 2010 est d'atteindre les 900 concerts. Les chorales sont donc invitées à s'inscrire auprès de l'association. "J'espère qu'elles seront nombreuses à mes côtés pour entonner ma chanson, Mille chœurs, un regard", souligne Gilbert Montagné, parrain de l'événement.

[www.retina.fr](http://www.retina.fr)



# Check-up gratuits pour tous



L'assurance maladie prend en charge de nombreux bilans de santé et dépistages. Rapide tour d'horizon.

## DE 0 A 6 ANS

### examens de santé petite enfance

Vingt examens de croissance sont possibles (surveillance poids, taille, yeux, oreilles, etc.) dont trois obligatoires : le 8<sup>e</sup> jour, le 9<sup>e</sup> mois et le 24<sup>e</sup> mois. La CPAM propose aussi des examens associant pédiatre, psychologue, ophtalmo, dentiste. Demandez au pédiatre.

## DE 0 A 18 ANS

### dépistage du saturnisme

Il s'agit d'une intoxication par le plomb. Le jeune enfant, le fœtus et l'embryon y sont plus exposés que l'adulte. Au moindre doute ou dans l'une de ces situations : logement aux peintures écaillées, ingestion de peinture écaillée, activité professionnelle à risque... demandez à votre médecin de vous prescrire une plombémie (bilan sanguin).

## DE 6 ANS A 18 ANS

### rendez-vous de prévention dentaire

Un mois avant sa date anniversaire, tous les trois ans, votre enfant reçoit un courrier

l'invitant à se rendre chez le dentiste de votre choix pour un examen bucco-dentaire.

## ADULTES

### l'examen périodique de santé

Tous les salariés et ayants droit de plus de 16 ans, affiliés au régime général, peuvent en faire la demande auprès de leur centre de Sécu. Les personnes en situation sociale difficile (chômeurs, non-actifs, etc.) sont convoquées. Lors de la visite médicale, vous serez soumis à un prélèvement sanguin, mesures poids-taille, analyse d'urine, électrocardiogramme, mesure du souffle, examens visuels, auditifs et bucco-dentaires.

## DE 50 ANS A 74 ANS

### dépistage du cancer colorectal

Tous les deux ans, vous recevrez un courrier d'invitation à participer au dépistage du cancer colorectal. Vous réalisez ce test chez vous puis l'envoyez, à l'aide d'une enveloppe T pré-affranchie, à un laboratoire d'analyses agréé. Comptez 15 jours pour recevoir les résultats (communiqués à votre médecin).

## FEMMES, DE 50 ANS A 74 ANS

### dépistage du cancer du sein

Tous les deux ans, vous recevrez une invitation à effectuer une mammographie de dépistage, avec bon de prise en charge et liste des radiologues agréés. Les résultats seront transmis à votre médecin et votre gynécologue dans un délai de 15 jours.

## POUR TOUS

### dépistage des hépatites

Une hépatite est l'inflammation des cellules du foie causée par des virus (VHA, VHB, VHC) et peut entraîner cirrhose ou cancer du foie. Si vous voulez être dépistée, parlez-en à votre médecin qui vous prescrira un test.

Pour plus d'informations, interrogez votre médecin ou votre CPAM, ou [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr) onglet « votre caisse ».

Les  
p'tits  
plus de  
Modes &

## Internet bien-être

Vous avez plus de 50 ans et désirez vous simplifier la vie ? Surfez sur [www.celyatis.com](http://www.celyatis.com) et découvrez des produits santé, bien-être, forme, confort, autonomie, services adaptés à vos besoins. Un site complet et fonctionnel.

## Doucement les basses!

Près de 10 millions de jeunes accros au baladeur risquent une perte partielle ou totale de l'ouïe. Pour les mettre en garde, profitez de la 13<sup>e</sup> journée nationale de l'Audition, le 11 mars 2010. Tests auditifs gratuits et animations diverses dans toute la France. Infos : 0810.200.219 et [www.audition-infos.org](http://www.audition-infos.org)

## ÇA ME PLAÎT, JE LE FAIS

### Masque anti-âge

Prenez cinq olives noires, écrasez-les pour obtenir une texture plus ou moins épaisse. Appliquez-la sur votre visage, laissez 5 minutes, puis rincez. Souplesse et élasticité assurées grâce aux propriétés antioxydantes et à la vitamine E contenues dans les olives.



On a la solution

## Est-il vrai que le massage du cuir chevelu accélère la croissance des cheveux ?

Marie, Bordeaux.

Le massage du cuir chevelu stimule effectivement la circulation sanguine, ce qui apporte plus de nutriments aux follicules pileux. Cela permet donc

de revitaliser vos cheveux s'ils ont un coup de mou en optimisant au maximum vos prédispositions génétiques. Mais c'est tout ! Si vos cheveux, en bonne santé, poussent lentement et fins, aucun massage ne les fera pousser plus vite ni plus épais.

Adressez-nous vos questions par mail : [redaction@modesetravaux.com](mailto:redaction@modesetravaux.com)