

AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ

Les produits C60-France.com ne sont pas conçus pour diagnostiquer, traiter ou guérir un problème de santé, ni pour faire ou suggérer des allégations de santé. Ils ne peuvent être utilisés sur l'homme ou la femme que dans le cadre de la recherche scientifique. Vivez une vie plus longue et plus saine avec C60-France.com.

Vous pouvez choisir parmi 3 huiles dans notre gamme d'huiles C60. Mais comment faire ce choix ? Nous allons le voir, ce choix reste une décision qui vous est personnelle, adaptée à vos préférences et habitudes alimentaires.

LE GOÛT

Dans le cadre d'une prise journalière, le goût d'une huile doit être votre premier critère de choix. En effet il faut que cela reste un plaisir vers votre pleine vitalité. Passons en revue le goût de nos huiles C60 :

- **L'huile de coco:** son parfum gourmand évoque les vacances et le monoï. Son goût est assez léger et neutre. Elle est obtenue à partir de la pulpe blanche de la noix de coco, fruit du cocotier. Notre huile de coco est fractionnée, elle reste donc toujours liquide et ne fige pas. Le procédé de fractionnement (hydrolyse puis distillation) permet d'enlever ou de séparer certains composants tels que les triglycérides à longue chaîne et de seulement conserver les triglycérides à chaîne moyenne. Ce procédé permet d'améliorer grandement la stabilité de cette huile et d'en allonger la durée de vie. Cette huile a par ailleurs une très haute concentration en acide caprique et acide laurique, ce qui lui donne ainsi plus d'antioxydants et d'effets désinfectants.
- **L'huile d'avocat:** son parfum est fidèle au fruit dont elle est extraite. La saveur de l'huile d'avocat est très douce, légèrement herbacée et plus neutre que celle de l'huile d'olive. C'est une huile originale et qui change de l'habitude. Notre huile d'avocat est certifiée agriculture biologique.
- **L'huile d'olive:** L'huile d'olive est la reine de la cuisine pour ses qualités remarquables. Notre fournisseur est un oléiculteur de notre ville, Salon de Provence. Il possède son propre moulin, il maîtrise donc l'intégralité de son processus de fabrication. Avec seulement 1400 arbres, il s'attache à perpétuer un savoir ancestral. Il propose 5 huiles différentes, de la plus douce à la plus ardente, 17 fois médaillées depuis 2005. Il utilise des produits autorisés en agriculture biologique. C'est la garantie pour vous d'un produit d'excellence. Nous utilisons une huile douce, très peu piquante, qui garde son typique caractère provençal, obtenue avec une variété traditionnelle du massif des Alpilles. Toute en finesse et en rondeur, elle déploie des arômes vifs et frais de pamplemousse et de tomate.



ET LA DIÉTÉTIQUE ?

On trouve 3 grandes familles d'acides gras.

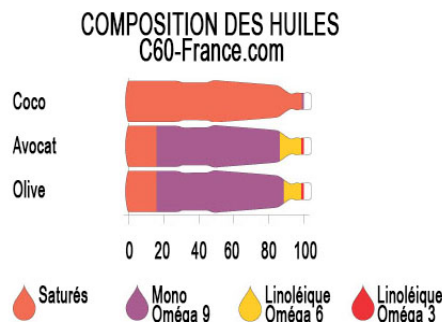
Les **acides gras saturés** (présents dans les viandes, le beurre, le lait), consommés en excès, ont tendance à favoriser les maladies cardiovasculaires en élevant le taux de cholestérol sanguin. Heureusement les huiles végétales n'en contiennent que peu, comparé aux graisses animales (autour de 10 % pour la plupart des huiles).

Les **acides gras polyinsaturés** sont plus intéressants, notamment les **oméga-6** (l'acide linoléique par exemple) et les **oméga-3** (l'acide alpha-linolénique ou ALA). Ces acides gras sont dits « essentiels » car notre corps ne peut les synthétiser à partir d'autres sources d'aliments. Il est donc important d'en avoir dans son alimentation, notamment grâce aux huiles végétales. Mais les **oméga-6**, avec leurs vertus hypocholestérolémiantes, et les **oméga-3** qui participent, entre autres, à la protection cardiovasculaire, doivent être



consommés dans des proportions équilibrées. Les études scientifiques conseillent un ratio oméga-6/oméga-3 inférieur à 4/1. Cependant notre alimentation s'avère carencée en **oméga-3** au profit des **oméga-6**. L'on comprend mieux l'intérêt de rechercher des huiles riches en oméga-3 (la ration optimale d'ALA est de deux grammes par jour).

La dernière famille d'acides gras sont les **mono-insaturés**. Il s'agit principalement de l'acide oléique, **oméga-9**, qui tire son nom de l'huile d'olive dont il est le principal constituant. Les mono-insaturés ont un effet positif sur le métabolisme, en particulier d'aider à prévenir les cancers et les maladies auto-immunes et de se protéger de l'apparition d'accidents cardiovasculaires. Cependant en trop grandes quantités (plus de 50 g par jour), certaines études ont montré que les acides gras mono-insaturés pouvaient avoir l'effet inverse en augmentant le taux de LDL, le « mauvais cholestérol ».



Il faut donc consommer l'ensemble de ces acides gras dans des proportions équilibrées. Le rapport idéal oméga-9/oméga-6/oméga-3 doit être de 10/2,5/1.

Les l'huiles d'olive et d'avocat se rapprochent assez bien de ces proportions. Ces 2 huiles sont également très riches en antioxydants et vitamines diverses.

L'huile de coco est assez particulière. En effet elle contient une combinaison rare de trois acides gras : l'acide laurique, caprique et caprylique, qui sont parmi les plus rares dans la nature. Ces acides gras à chaîne moyenne (MCFA) procurent des bienfaits extraordinaires sur la santé ; ils sont faciles à brûler au cours d'exercices physiques et ont des propriétés antibactériennes.

L'huile de coco est particulièrement indiquée pour les personnes qui ont des problèmes de vésicule biliaire, en effet c'est la seule huile qui ne nécessite pas d'action de cet organe.

On peut noter ces bénéfices :

- Equilibre le système hormonal
- Elimine le candida
- Améliore la digestion
- Hydrate la peau
- Réduit la cellulite
- Atténue les rides et les taches de vieillesse
- Equilibre la glycémie sanguine et améliore l'énergie
- Améliore l'état des personnes atteintes d'Alzheimer
- Augmente le cholestérol HDL (le « bon cholestérol ») et diminue le LDL
- Brûle les graisses



QUE CHOISIR ALORS ?

En conclusion, le choix va dépendre de votre alimentation. Si vous avez peu d'huile ou de graines oléagineuses dans votre alimentation ou que vous mangez beaucoup de viande rouge, préférez l'huile d'avocat.

Si vous avez déjà des huiles, prenez l'huile d'olive, elle a des bienfaits incomparables.

Si vous voulez surveiller votre cholestérol, réguler les systèmes hormonal ou digestif, prenez l'huile de coco. Notre huile étant fractionnée, elle restera toujours liquide.