



Tournefeuille Avenir Environnement

UNE BONNE ALIMENTATION

**Pour rester en bonne santé
et préserver l'environnement**

----- **Octobre 2013** -----

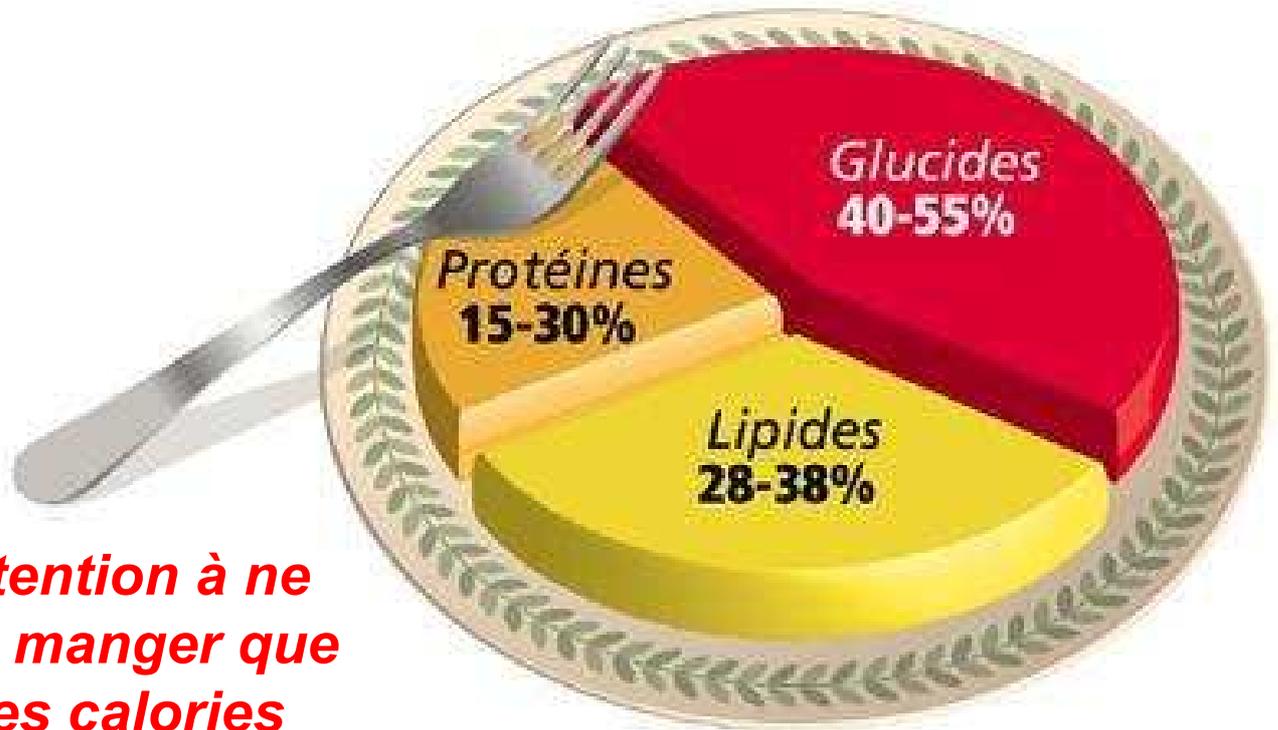
« *Que ton aliment soit ta première médecine* »
Hippocrate, 460-356 avant J.-C.

<http://tournefeuilleavenirenvironnement.blogspot.fr> + <http://pournepusmarchersurlatete eklablog.com>

Dans quel monde vit-on ?

- **736 parlementaires** à Bruxelles, **15 000 lobbyistes**
- **Agroalimentaire = 3^{ième} secteur en Europe**
(après l'agriculture et la chimie)
- **6 entreprises représentent 80% du commerce mondial des céréales.** *Source : Denis Horman*
- **10 entreprises contrôlent 80% du marché des pesticides** (Avantis, Monsanto, Pioneer, Syngenta, BASF, Dupont...). *Source : Jean Ziegler*
- **Tests sur les OGM : 3 mois seulement ...**
- **Effets des perturbateurs endocriniens, effets cumulatifs et synergiques des pesticides dans le temps : non testés.**

Voici l'assiette idéale recommandée, => A remplir avec les bons aliments



Attention à ne pas manger que des calories vides !

Source : www.lanutrition.fr

Exemples d'aliments-santé

	aliments « toxiques » :	à remplacer par :
petit déjeuner	viennoiseries, pain blanc, pâtes à tartiner	pain complet, beurre, chocolat 70 %, œuf...
en-cas	sodas barres industrielles	tisanes « détox » noix, fruits secs...
apéritif	chips, cacahuètes... alcools, sodas	amandes, olives... jus de fruit, de tomate...
entrée	charcuterie industrielle, pizza...	avocat, salades composées, soupes...
plats	frites, riz précuit plats industriels viandes rouges	légumes variés plats cuisinés traditionnels poissons gras, viandes blanches, œufs « bio », crustacés...
desserts	pâtisseries industrielles	fruits variés

Source : "LES CLÉS DE L'ALIMENTATION SANTÉ" - Dr Michel LALLEMENT

Assiettes bio, sans gluten, avec peu de protéines animales



Apéro frais et sain,
qui ne coupe pas
l'appétit mais l'ouvre !

Assiette bio, sans
gluten, et sans
protéines animales



Les protéines - 1 (cf. Fiche TAE)

Notre consommation de viande a doublé depuis 50 ans

Consommation quotidienne de viande = Apport en **graisses saturées**
(=> taux de cholestérol, maladies cardio-vasculaires, surpoids, obésité...)

Viandes rouges consommées en excès => Augmentation des **cancers colorectaux** (cf. dérivés cancérigènes créés dans le tube digestif).

Il faut 7 à 10 kg de protéines végétales pour 1 kg de protéines animales.

Dans le monde, 33% des terres sont utilisées pour l'alimentation du bétail.

1 hectare consacré à la production de viande nourrit 1 personne.

Ce même hectare cultivé en céréale destinée à l'alimentation humaine permettrait de nourrir 5 à 30 personnes (selon le type de céréale).

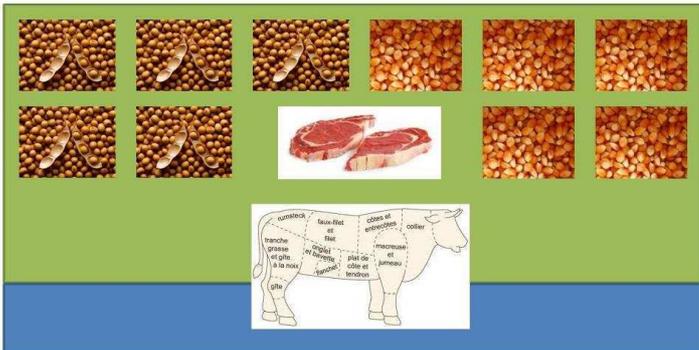
Elevage = 18% des émissions de gaz à effet de serre

Ruminants = 37% Méthane mondial (impact 23 fois plus fort que le CO₂)

Engrais utilisés pour l'élevage = 65% émissions de Protoxyde d'Azote
(impact 296 fois plus fort que le CO₂)

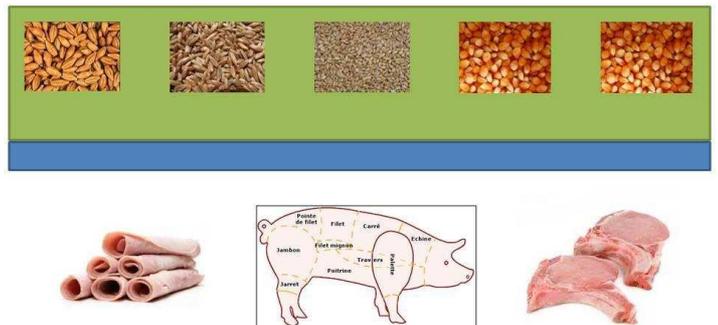
POUR PRODUIRE :

- 1 kg de viande de **BOEUF** ... il faut 250 m² :
+ 10 kg de céréales et 13 000 l d'eau



POUR PRODUIRE :

- 1 kg de viande de **PORC** ... il faut 120 m² :
+ 5 kg de céréales et 5000 l d'eau



POUR PRODUIRE :

- 1 kg de viande de **POULET**... il faut 70 m² :
+ 2 kg de céréales et 4000 l d'eau



POUR PRODUIRE :

- 1 kg de **CEREALES** ou **LEGUMINEUSES**,
☺ il ne faut que 20 m² et 1300 l d'eau



Elevage intensif ou traditionnel ?

De l'impact de la nourriture des animaux sur notre santé

					
		GLUCIDES			
<ul style="list-style-type: none"> - Plus d'Oméga 6 (<i>pro-inflammatoire, fait grossir</i>) - Plus d'engrais, de phytosanitaires, d'eau et de pollution des eaux - Plus d'additifs pour compenser les carences de l'alimentation animale 	←	Maïs (plante la plus riche en énergie, plante tropicale)	Herbe, Blé, Sorgho	→	<ul style="list-style-type: none"> - Plus d'Oméga 3 (<i>anti-inflammatoire</i>) - Moins d'émissions de Gaz à Effet de Serre
		PROTEINES			
<ul style="list-style-type: none"> - Importé à 72% - OGM - Déforestation en Amazonie - Réduction cultures vivrières locales - Fluctuation des cours mondiaux 	←	Soja (plante la plus riche en protéines)	Pois, Féveroles, Lupin, Vesce	→	<ul style="list-style-type: none"> - Peu de phytosanitaires - Pas d'OGM - Moins d'émissions de Gaz à Effet de Serre - Amélioration de la qualité de nos sols
		LIPIDES			
<ul style="list-style-type: none"> - Plus d'Oméga 6 	←	Huile de palme (une des plus riches en calories)	Lin, Colza	→	<ul style="list-style-type: none"> - Moins d'antibiotiques - Plus d'Oméga 3
		<i>Pour que tous les élevages en France mangent correctement, il suffirait de planter 1% de notre surface agricole en lin...</i>			

Les protéines - 2 (cf. Fiche TAE)

Selon les diététiciens, la fréquence de consommation idéale est :

- 4 fois par semaine : toutes viandes confondues
- 2 fois par semaine : du poisson

Quelques idées pour manger moins de viande :

- Essayez d'abord de diminuer la quantité de viande que vous mangez (cf. diapositive suivante pour les recommandations).
- Ne mangez pas de viande le soir si vous avez déjà eu à midi
- Privilégiez les viandes blanches (volaille...)
- Essayez de remplacer la viande par des œufs (ou du poisson)
- Essayez les protéines végétales (l'association **Céréales + Légumineuses** apporte tous les acides aminés nécessaires)

Les protéines - 3 (cf. Fiche TAE)

Apports nutritionnels conseillés (ANC)
pour la population française (AFSSA, 2010)

Protéines = 20% produit (en moy.)

	ANC PROTÉINES 2010
Jusqu'à 2 ans	10 g/j
De 2 à 3 ans	12 g/j
De 4 à 10 ans	0,85 à 0,9 g/kg et /j
De 11 à 18 ans	0,78 à 0,9 g/kg et /j
Adultes	0,83 g/kg et /j
Femmes enceintes	0,82 à 1 g/kg et /j
Femmes allaitantes	1,1 g/kg et /j
Sportifs d'endurance	1,2 à 1,4 g/kg et /j
Sportifs de force	1,3 à 1,5 g/kg et /j
Personnes âgées	1 g/kg et /j

Protéines	Teneur en protéines pour 100g
ANIMALES	Viande 30 g Poisson 20 g Oeufs 13 g Produits laitiers 5 g Fromages 20 à 30 g
VÉGÉTALES	Céréales cuites 3 à 5 g Pain complet 8 à 10 g Légumineuses cuites 7 à 8 g Graines oléagineuses 10 à 12 g

Exemple de répartition des différentes sources de protéines sur une semaine

Jours	1	2	3	4	5	6	7
Midi	Céréale + légumineuse	Œufs	Tarte salée	Quinoa	Œufs	Céréale + légumineuse	Œufs ou tofu
Soir	Quinoa	Céréale	Sarrasin	Galettes végétales	Sarrasin	Quinoa	Céréale

Source : "Mes assiettes gourmandes", Valérie CUPILLARD & Hélène LEMAIRE (diététicienne-nutritionniste)

Fiche TAE "Protéines végétales"

TENEUR EN PROTÉINE

LEGUMINEUSES

SOJA JAUNE 30 g protéines / 100 g
LENTILLES VERTES 27 g protéines / 100 g
LENTILLES CORAIL 25 g protéines / 100 g
SOJA VERT (HARICOTS MUNGO) 25 g protéines / 100 g
POIS CASSES 24 g protéines / 100 g
HARICOTS BLANCS 22 g protéines / 100 g
HARICOTS AZUKIS 21 g protéines / 100 g
POIS CHICHES 21 g protéines / 100 g

OLEAGINEUX

COURGE (graines) 25 g protéines / 100 g
TOURNESOL (graines) 23 g protéines / 100 g
AMANDES 21 g protéines / 100 g
CHIA (graines) 21 g protéines / 100 g 20 g oméga 3 / 100 g
PISTACHES 20 g protéines / 100 g
SESAME (graines) 18 g protéines / 100 g
NOIX 15 g protéines / 100 g
NOISSETTES 15 g protéines / 100 g

CEREALES

AMARANTE* 15 g protéines / 100 g	QUINOA* 12 g protéines / 100 g
KAMUT (blé ancien) 15 g protéines / 100 g	PETIT EPEAUTRE 11 g protéines / 100 g
BLE (grains entiers) 14 g protéines / 100 g	RIZ ROUGE 10 g protéines / 100 g
MILLET 14 g protéines / 100 g	COUSCOUS 10 g protéines / 100 g
RIZ SAUVAGE 13 g protéines / 100 g	ORGE 9 g protéines / 100 g
EPEAUTRE 13 g protéines / 100 g	RIZ BLANC/COMPLET 8 g protéines / 100 g
SARRASIN 13 g protéines / 100 g	POLENTA (MAIS) 8 g protéines / 100 g
BOULGOUR (de BLE) 12 g protéines / 100 g	

Il est très important de combiner céréales et légumineuses au cours d'un même repas (surtout si ce repas est végétarien). En effet, les céréales ou les légumineuses prises séparément ne sont pas complètes en termes d'acides aminés essentiels. Lorsqu'elles sont combinées, les carences de l'une sont comblées par les apports de l'autre et le repas est alors complet.

* Deux exceptions dans les céréales : le quinoa et l'amarante, qui ne nécessitent pas d'être combinées à des légumineuses.

Les glucides

Sucres rapides VS Sucres lents

Index glycémique élevé = Stockage sucres + graisses

Hypoglycémie, diabète, aug du taux de triglycérides...

Ce que nous recommandons :

Si possible : 10% max. d'aliments à IG > 70

Au minimum : 2/3 de sucres lents ("complets")

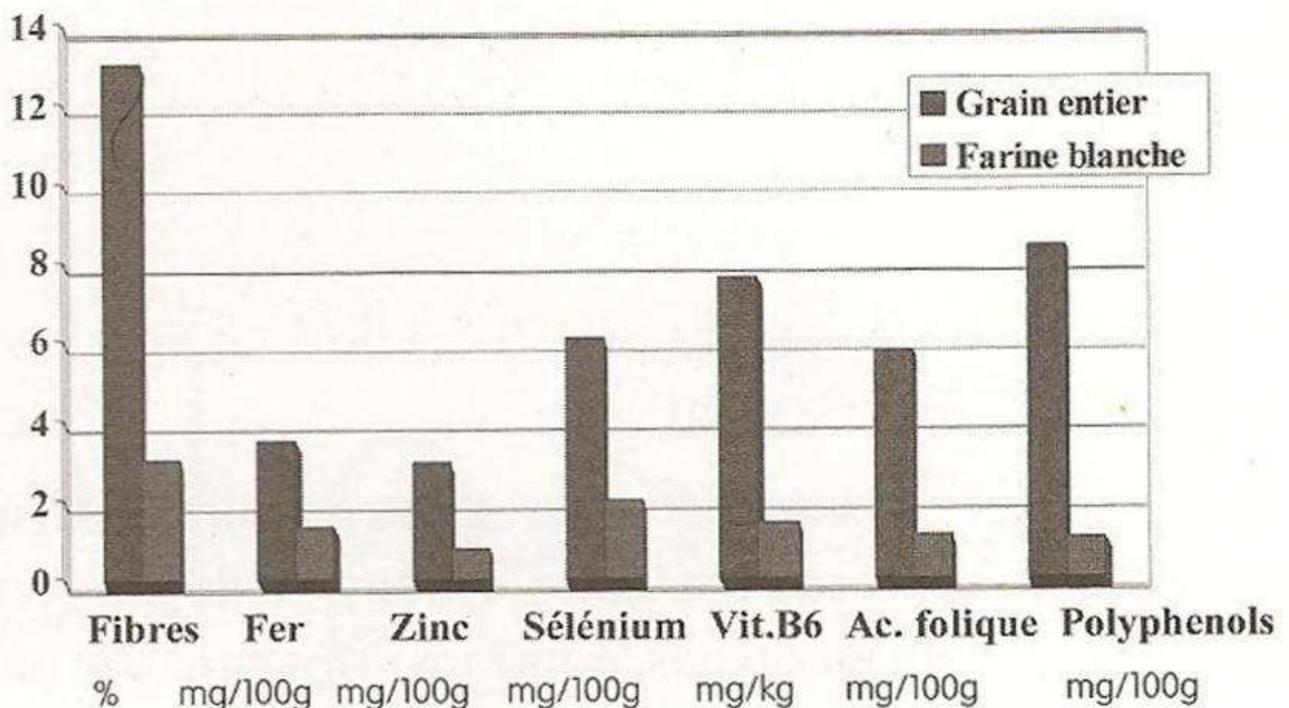
Au maximum : 15% de sucres rapides ("raffinés")

Raffiné VS "Le moins raffiné possible"

=> Micronutriments indispensables, index glycémique + bas

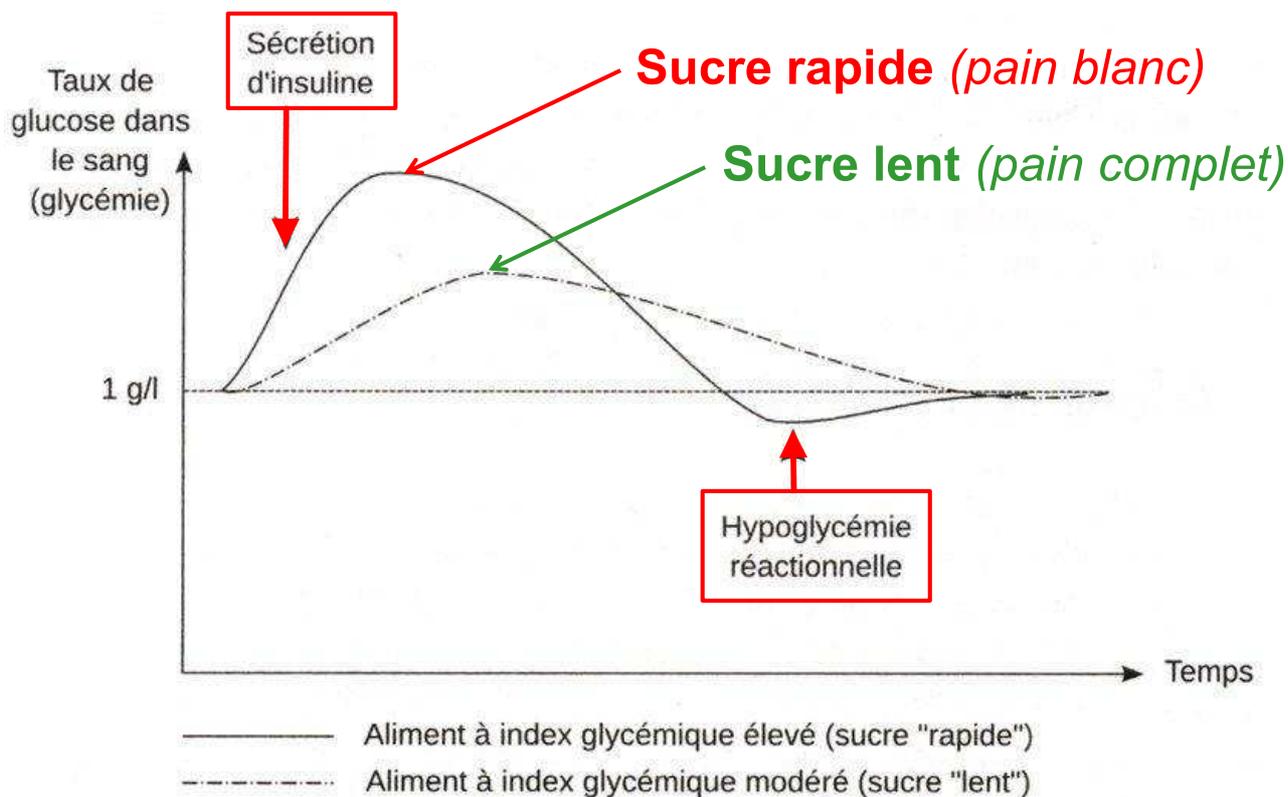
* Si céréales complètes => obligatoirement BIO (polluants chimiques résiduels : fongicides dans les farines, etc...)

Farine intégrale VS Farine blanche : Teneurs en constituants bénéfiques



Source : "Une autre assiette" - Claude AUBERT

Les glucides : Index glycémique



Source : "LES CLÉS DE L'ALIMENTATION SANTÉ" - Dr Michel LALLEMENT

Aliments : IG

Aliment	Index glycémique
Glucose	100
Pain blanc	80 à 90
Pommes de terre	70 à 90 (selon mode de cuisson)
Corn flakes	85
Sucre	75
Riz blanc, pâtes blanches	70
Pain bis, orge mondé, châtaignes	60 à 65
Pain et riz complets, boulghour, couscous complet	45 à 50
Pain intégral, pâtes complètes « al dente », farine intégrale de sarrasin,	40
Haricots secs, lentilles, pois chiches, graines oléagineuses	25 à 35
Fructose	20
Légumes et fruits	15 à 40

ALIMENTS	IG
Bière	110
Sirop de Glucose (référence)	100
Pommes de terre frites	90
Carottes cuites / Riz précuit / Farine de blé blanche	85
Pain blanc / Purée Pdt	80
Chips / Croissants / Brioche	75
Riz blanc standard / Sucre	70
Pommes de terre vapeur	65
Pain complet / Miel	60
Patates douces	55
Riz complet / Riz basmati blanc	50
Farine de blé intégrale (tout)	45
Farine/grains de quinoa, sarrasin	40
Carottes crues / Abricots secs	35
Haricots verts	30
Lentilles / Chocolat noir > 70%	25
Choux (tous) / Courgettes...	20
Noix, noisettes, amandes /	15
Céréales germées / Sirop Agave	

Source : "Faut-il être végétarien ? : Pour la santé et la planète", Claude AUBERT et Nicolas LE BERRE

Source : "Les clés de l'alimentation santé" <http://www.docteur-michel-lallement.com>

Sucre blanc VS Sucre de canne



Sucre de canne complet VS Sucre blanc (calories vides)

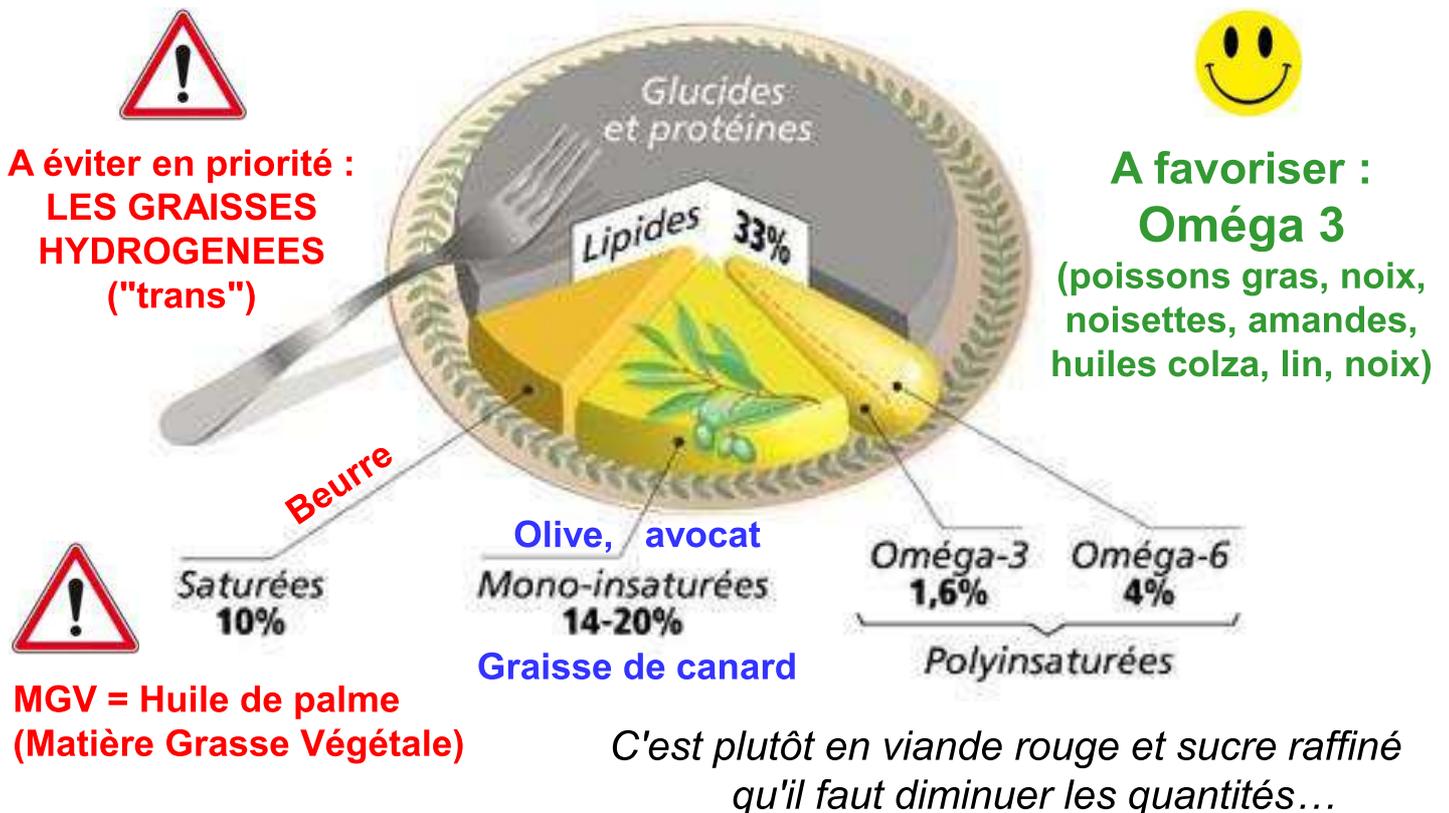
Sucre blanc : des calories et rien d'autre

Nutriment	Sucre complet	Sucre blanc
Eau	1,5 à 7 g	0
Saccharose	72 à 78 g	99,8
Fructose	1,5 à 7 g	0
Glucose	1,5 à 7 g	0
Protéines	280 mg	0
Sels minéraux	1 400 à 3 100 mg	
Potassium	10 à 13 mg	0
Calcium	40 à 100 mg	200 mg
Magnésium	70 à 90 mg	0
Phosphore	20 à 90 mg	0
Sodium	19 à 30 mg	0
Fer	10 à 13 mg	0
Cuivre	0,1 à 0,9 mg	0
Zinc	0,2 à 0,4 mg	0
Manganèse	0,2 à 0,5 mg	0
Fluor	5,3 mg	0
Vitamines		
provitamine A	200 mg	0
vit. B1	0,065 mg	0
vit. B2	0,01 mg	0
vit. B5	0,0105 mg	0
vit. B6	7 mg	0
vit. C	111 µg	0
vit. E	7 mg	0

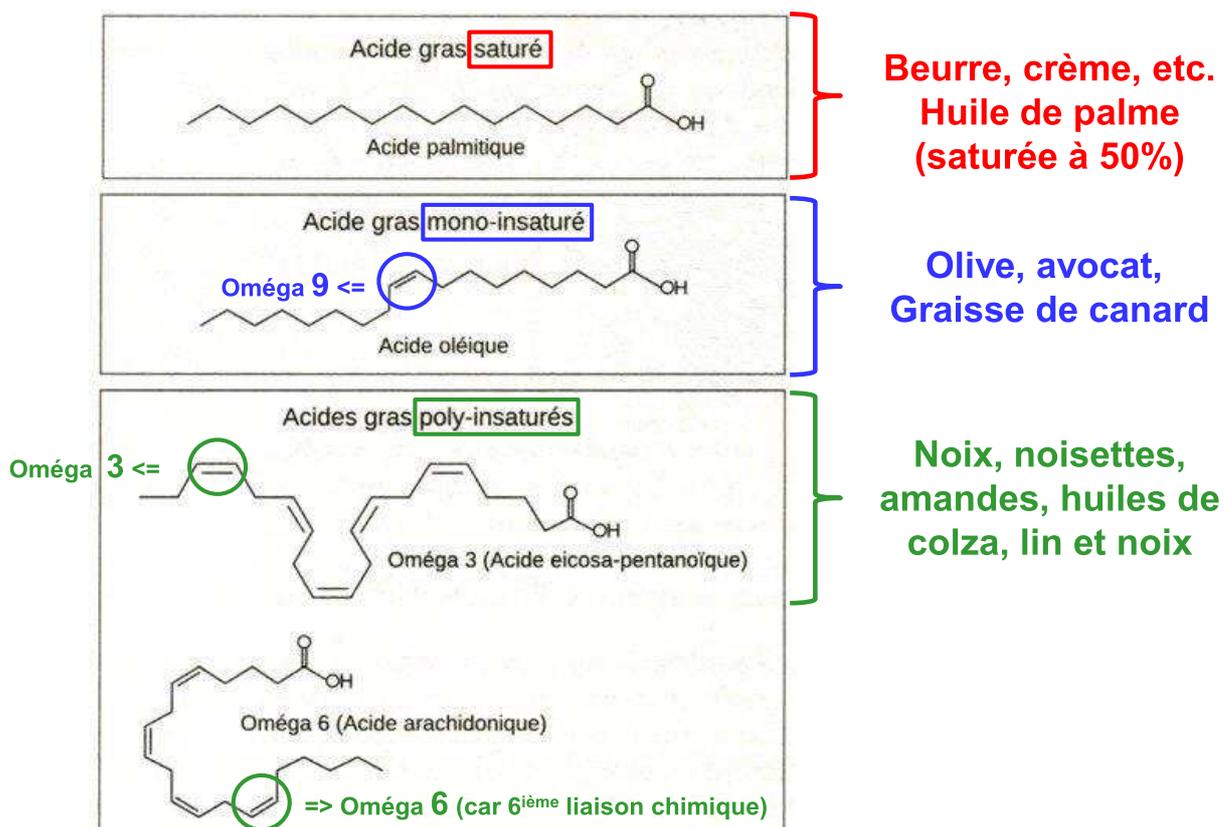
Source : "Une autre assiette" - Claude AUBERT

Les lipides (cf. Fiche Huiles TAE)

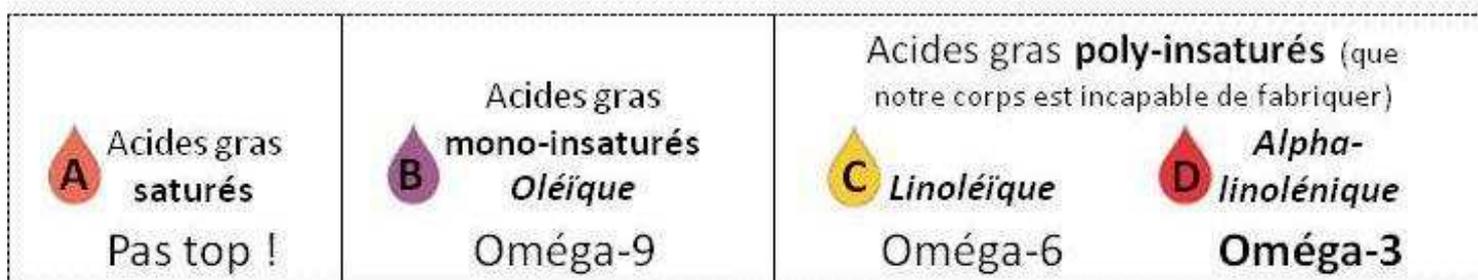
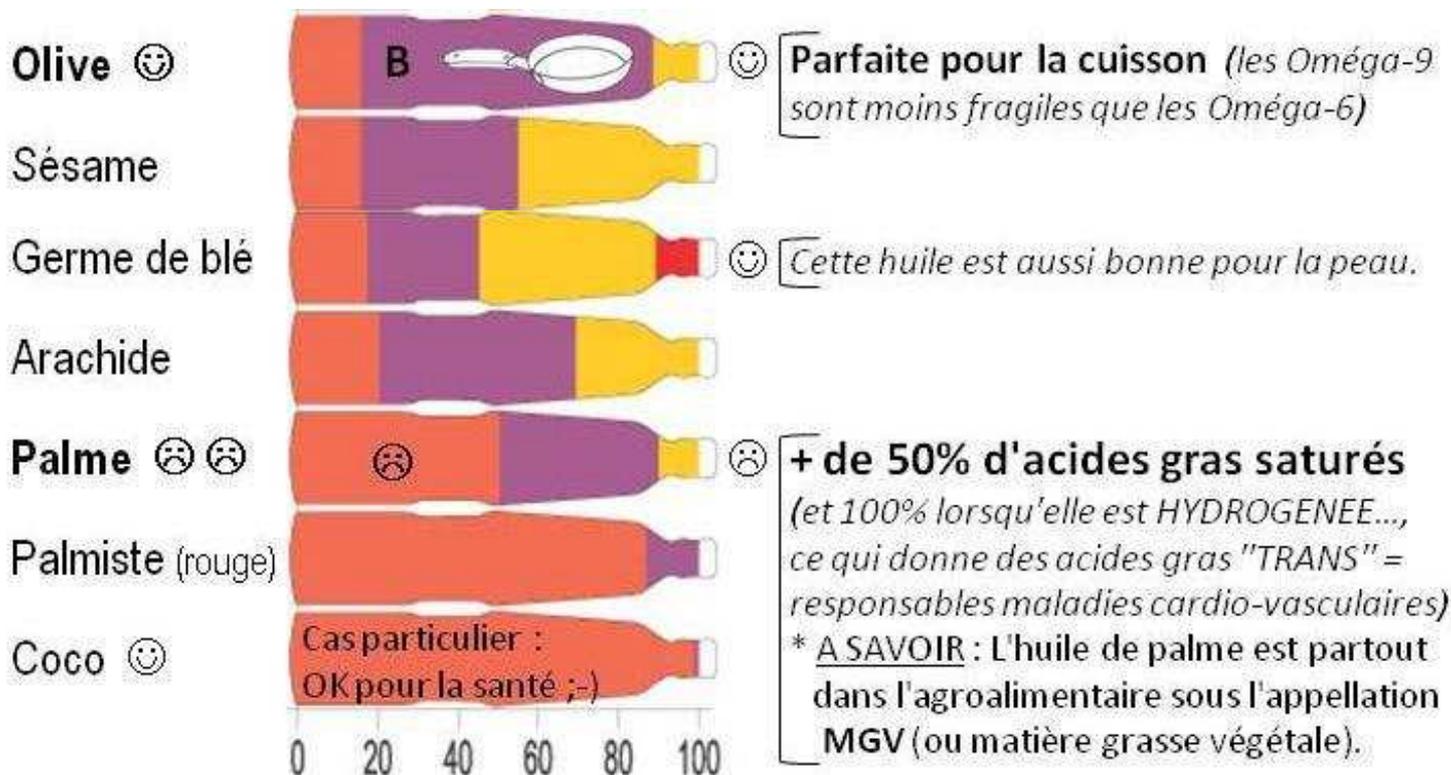
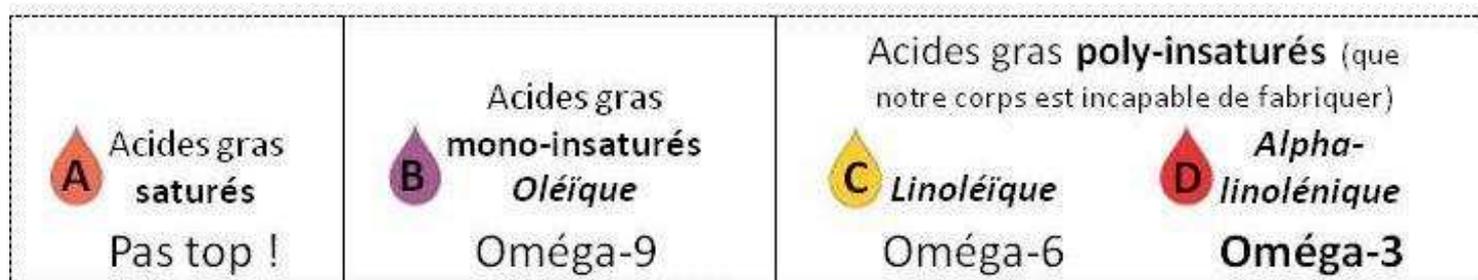
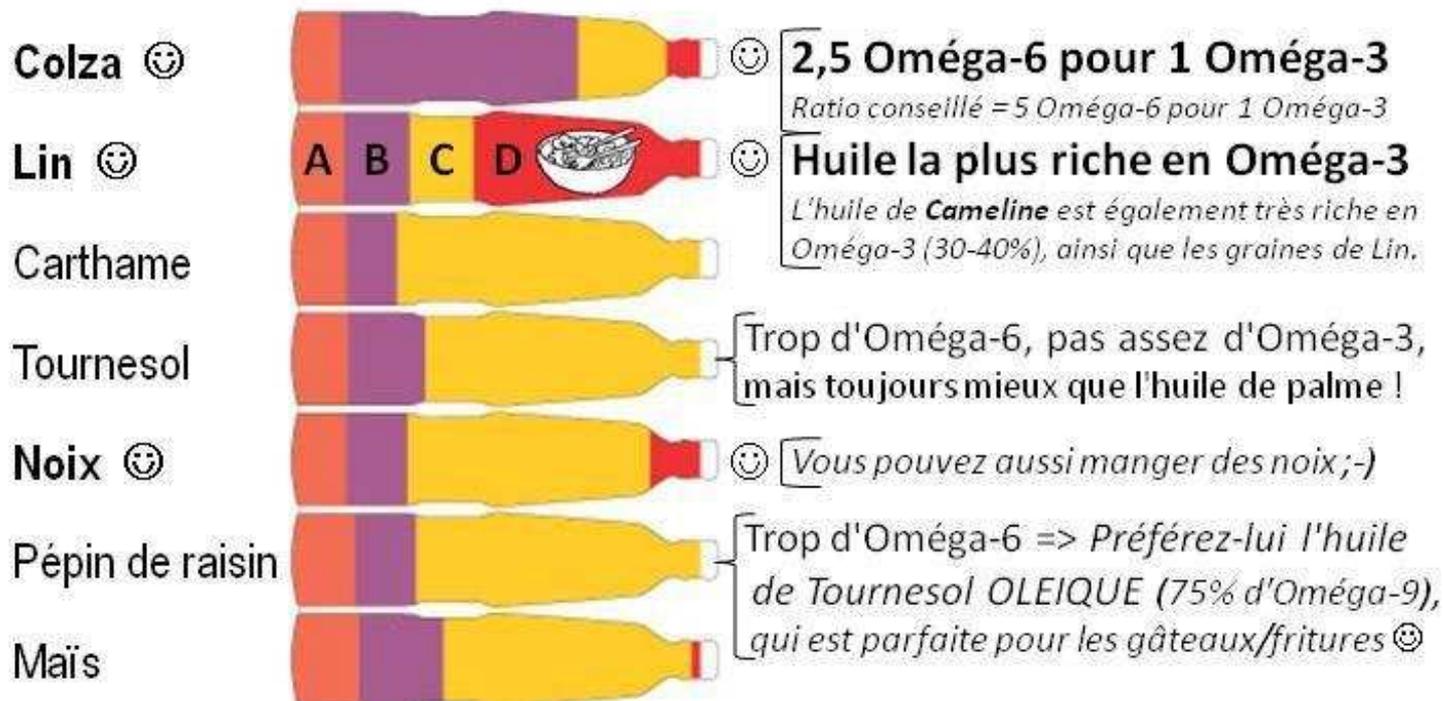
Notre organisme a besoin d'acides gras pour fonctionner



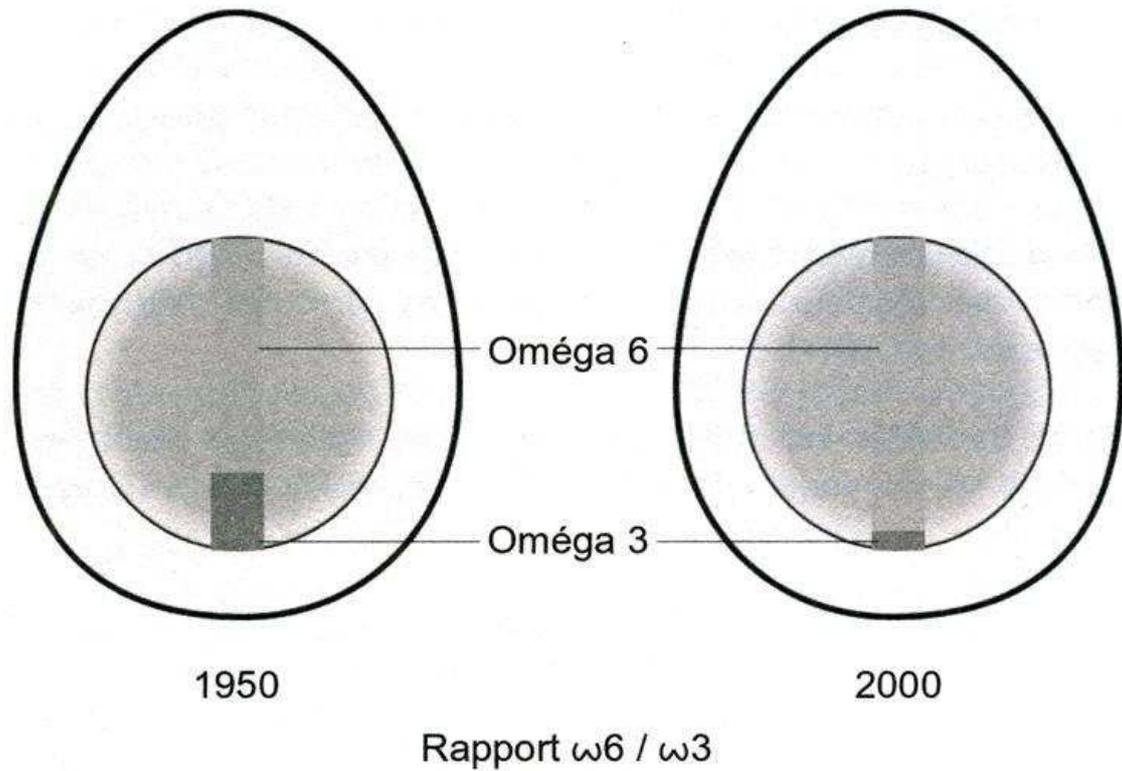
Les familles d'acides gras



Composition des huiles courantes en acides gras



Les œufs d'hier et d'aujourd'hui...



Source : "LES CLÉS DE L'ALIMENTATION SANTÉ" - Dr Michel LALLEMENT

FEVRIER

Code sur l'œuf:
"3" pour une poule élevée en cage

Code: "2" pour une poule qui n'a jamais vu le soleil

Code: "1" pour une poule élevée en volière avec un accès dehors.

Code: "0" pour une poule libre! Pays d'élevage, ici FR pour France

FRUITS

- bananes
- clémentines
- mandarines
- noix
- oranges
- pamplemousses
- pommes

LEGUMES

- betteraves
- carottes
- céleri
- choux
- choux-fleurs
- choux-rouges
- endives
- navets
- poireaux
- pommes de terre
- radis noirs
- salades

juste une poule!

Manger de saison, pourquoi ?

L'aspect nutritionnel avant tout

Le fruit / légume qui pousse à une saison précise contient les vitamines et minéraux adaptés à nos besoins nutritionnels.



- Agrumes riches en vitamine C l'hiver
- Melon, tomates, courgettes, fraises, riches en eau en été

A contrario, les fruits mûris artificiellement perdent plus de 70% des vitamines, enzymes et nutriments qu'ils devraient nous apporter... et aussi leur goût !

Les fruits/légumes de saison sont riches en antioxydants, qui protègent nos cellules des agressions (pollution, UV).

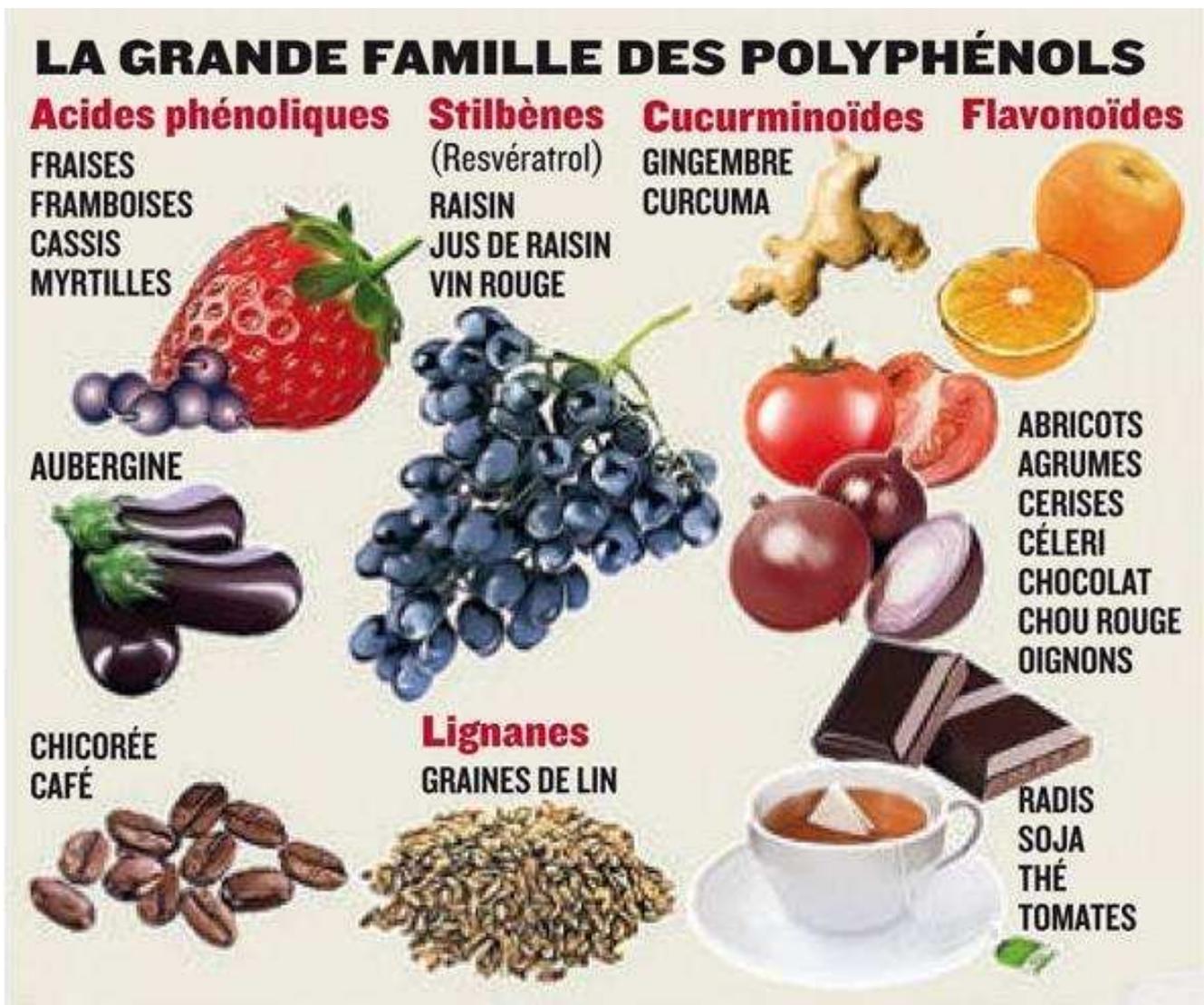
Et ils sont aussi... moins traités (peu ou pas de stockage) moins chers (peu ou pas de transport)



SYNTHESE SUR LA NUTRITION - 1

Ce vers quoi nous devons aller :

- **Protéines : 1/3 animales + 2/3 végétales**
(pour avoir tous les acides aminés essentiels, combiner les Céréales et les Légumineuses, si possible germées)
 - **Glucides : + de sucres lents & complets***
(privilégier les aliments non raffinés bio, à IG faible)
 - **Lipides : + d'oméga 3** (colza, oléagineux : 35%)
(favoriser les oméga 9 : olive, graisse de canard : 50%)
- * *Les aliments complets et les fruits et légumes frais sont sources de fibres et de micronutriments régulateurs et protecteurs (vitamines, minéraux, oligo-éléments, etc).*



Ingrédients : Lire les étiquettes !

Ingrédients : Sucre, matière grasse végétale non hydrogénée et hydrogénée, œufs, sirop de glucose-fructose, farine de blé, sucre glace (sucre, amidon de maïs), chocolat noir 3.7 % (pâte de cacao, sucre, émulsifiant (lécithine de soja), arôme vanille), cacao maigre en poudre, margarine [matière grasse végétale, émulsifiant (E471), correcteur d'acidité (citrate de sodium), acidifiant (acide citrique), colorant (bêta-carotène)], lactose, stabilisant (glycérol), noix de coco râpée, séchée 2.5 % (équivalent noix de coco 5.5 %), cacao en poudre, arômes, chocolat blanc (sucre, lait entier en poudre, beurre de cacao, émulsifiant (lécithine de soja), arôme vanille), lactose et protéines de lait, émulsifiants (lécithine de soja, E472b, E475), sirop de glucose, poudre à lever (diphosphate disodique, carbonate acide de sodium), sel, lait entier en poudre, lait écrémé en poudre, épaississant (gomme xanthane), colorant (E150b).

- 1 : Sucre, => **1^{er} ingrédient en quantité !**
- 2 : **matière grasse végétale** non hydrogénée et **hydrogénée**,
- 3 : œufs.
- 4 : sirop de glucose-fructose, => **Encore du sucre...**
- 5 : farine de blé, => **Enfin !**
- 6 : sucre glace (sucre, amidon de maïs), => **Encore...**
- 7 : chocolat noir 3.7 %
- 8 : Tout le reste (5 à 10% maximum, en masse)

GATEAU AU YAOURT

RECETTE DE BASE

Fait-maison : c'est mieux !

Ingrédients	Grammes	% en masse	Avantages
3 pots de farine	210	28%	Possibilité d'utiliser la farine de son choix...
3 œufs	180	24%	Bio ou fermier
1,5 pots de sucre	150	20%	A diminuer ou choisir en version non raffinée
1 yaourt	125	17%	Bio, fait-maison, de brebis, ou végétal...
1/2 pot d'huile	70	9%	Moins de matière grasse que dans le commerce
Poudre à lever	7	1%	Sans phosphates...
	742		

VARIANTE sans gluten

Ingrédients	Grammes	% en masse
1 pomme bio coupée ou râpée	200	21%
3 œufs bio (n 0)	180	19%
1,5 pots de sucre roux de canne	150	16%
2 pots de farine (de riz bio)	140	15%
1 yaourt bio, entier, fait-maison	125	13%
1 pot d'amandes en poudre bio	70	7%
1/2 pot huile Tournesol Oléique	70	7%
Poudre à lever	7	1%
	942	



Et le Bio dans tout ça ...



Le Bio : Pourquoi ? => La santé

- ✓ **En Europe, 40% des cancers sont liés à l'alimentation** (Source : Film « Nos enfants nous accuseront »)
- ✓ **Aujourd'hui, le problème n'est plus d'avoir les preuves du lien Environnement - Santé, il y a des milliers d'études, ce qui manque c'est la volonté politique** (Pr. BELPOMME, cancérologue)
- ✓ **21 pesticides en moyenne dans une assiette** (62% des fruits, 37% des céréales et 30% des légumes consommés contiennent des résidus de pesticides).
- ✓ **La France est le 1er consommateur de pesticides en Europe** (et le 3ième dans le monde !)

□ Pour plus d'informations sur les problèmes liés à la consommation de produits non-bio, RDV en annexe.

Le Bio : Quels sont les avantages ?

Les aliments bio sont beaucoup + riches en nutriments et antioxydants :

- + de Matière sèche (*+ de matière nutritive, + de fibres*)
 - + de Minéraux (*magnésium, fer, zinc...*)
 - + de Vitamines (*C en particulier*)
 - + de Polyphénols (*et autres antioxydants*)
 - + d'Acides gras Polyinsaturés (*oméga 3*) dans les œufs, le lait et la viande bio.
- de Nitrates

Pas d'OGM, ni d'hormones, ni d'antibiotiques...



Le Bio : Comprendre son coût

Savez-vous que, lorsque vous achetez des tomates issues de l'agriculture conventionnelle à 1€ le kilo, **vous le payez en fait 2 voire 3 euros*...**

Pourquoi ?

Car le producteur tire 80% de ses revenus des subventions qu'il reçoit de la Politique Agricole Commune (PAC)...

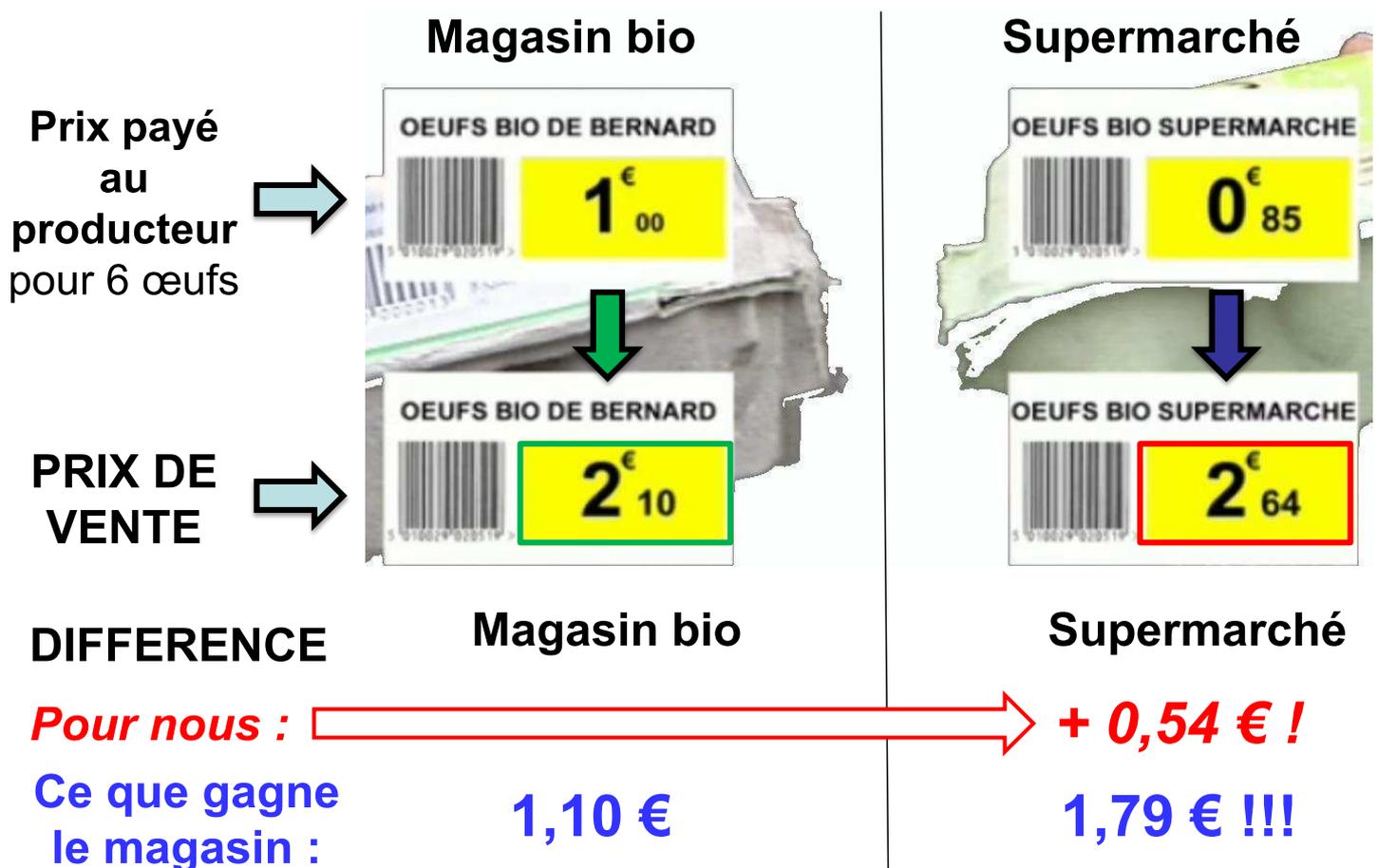
D'où vient cet argent ? ... de vos impôts !

- Le budget de la PAC (56 milliards d'euros) est le plus gros budget de l'Europe (40%).

L'agriculteur bio facture son kilo de tomates 3€ car c'est le juste prix du maraîchage éthique !

** Sans parler des coûts de dépollution des sols, eaux, etc.*

Le Bio : Exemple des œufs bio !



Le Bio : Quel coût ? – Comparatif

	Grande Distribution		Magasin Bio spécialisé
	Conventionnel (MDD)	Bio	
Pâtes (coquillettes blanches) (macaronis ½ complets)	0.89 EUR/kg (NC) N'existe pas	1.74 EUR/kg (UE) 1.98 EUR/kg (UE)	1.90 EUR/kg (It) 2.48 EUR/kg (It)
Riz (long blanc) (long ½ complet)	1.51 EUR/kg (UE) N'existe pas	N'existe pas 4.40 EUR/kg (UE)	3.14 EUR/kg (Fr) 2.25 EUR/kg (Fr)
Œufs x 6	1.57 EUR (gros - plein air, France)	1.88 EUR (moyen - France)	2.16 EUR (gros – Haute Garonne)
Lait ½ écrémé x 6	0.76 EUR (France)	0.92 EUR (All.)	1.06 EUR (France)
Yaourts (nature x 12) (fruits x 8)	1.30 EUR (NC) 1.90 EUR (NC)	2.57 EUR (France) 2.46 EUR (UE)	NC NC
Huile olivex1l (ext. fr)	5.06 EUR (UE, n UE)	4.90 EUR (UE, n UE)	10.20 EUR (It)

Le Bio : Quel coût ? – Comparatif

	Grande Distribution		Magasin Bio spécialisé
	Conventionnel (MDD)	Bio	
PdT nouvelles	1.68 EUR/kg (Fr) 3.90 EUR/kg (Noirmoutiers)	2.00 EUR/kg (Israël)	3.20 EUR/kg (Ile de Batz)
Tomates rondes	1.99 EUR/kg (Fr)	5.80 EUR/kg (Esp)	3.89 EUR/kg (Sud Ouest)
Carottes	1.00 EUR/kg (Fr)	1.95 EUR/kg (Esp)	2.69 EUR/kg (Fr)
Abricots	3.60 EUR (Fr)	6.90 EUR (Esp)	6.99 EUR (Fr)
Farine (T65) (T110)	0.54 EUR/kg (T45) N'existe pas	0.92 EUR/kg (UE) 0.99 EUR/kg (UE)	1.50 EUR/kg (Lauragais) 1.50 EUR/kg (Lauragais) (Moulue meule de pierre)
Sucre canne	3.80 EUR/kg (n UE)	4.46 EUR/kg (n UE)	4.43 EUR/kg (n UE)

Le Bio : Comment réduire son coût

- **Diminuer sa consommation de viande**
- **Augmenter la part [Légumineuses + Céréales]**
- **Acheter en direct/vrac et de saison** (marchés, magasins de producteurs => pour limiter les intermédiaires)
- **Privilégier les produits à faible différence de prix :**
Œufs (n 0), pâtes, riz, farines, légumineuses, pain.

- **Il est possible d'avoir un budget équivalent, voire moins élevé, mais en changeant ses habitudes : en adoptant par exemple une alimentation à dominante végétale.**

Cf. enquête allemande : les consommateurs bio payent en moyenne leurs aliments 30% plus cher que les conventionnels, mais ont un budget inférieur de 9% grâce à une alimentation à dominante végétale.

Le Bio : Les aliments prioritaires

- **Privilégier :**
 - **Les produits complets ou semi-complets** (non raffinés)
 - **Les produits gras** : beurre, huile, lait, yaourts, œufs.
 - **Les fruits et légumes que l'on ne pèle pas** (fruits rouges, raisins, salades...) **et les légumes racines** (pommes de terre, carottes, radis, fenouils, navets, betteraves...)
 - **Les produits consommés en grande quantité** (pâtes, farines)
- **Si on ne peut pas acheter bio :**
 - **Acheter local, en vrac et de saison** : moins de produits chimiques utilisés car peu ou pas de stockage.
 - **Laver à l'eau chaude, et peler les fruits et légumes**
 - **Eviter les purées, jus et compotes non bio**
 - **Eviter les produits raffinés et transformés** (cf. additifs ☹)

Ustensiles de cuisine - 1

Les matières à oublier :

- Le **Polycarbonate** (code **PC**, numéro : catégorie OTHER).



Il s'agit d'un condensé de **Bisphénol-A** : évitez donc en priorité les cuis-vapeur avec paniers en Polycarbonate !

- Le **Téflon** (PTFE, qui, sous l'action de la chaleur, donne du PFOA suspecté d'être **cancérigène** et **toxique pour la reproduction**).



Ustensiles de cuisine - 2

Les matières à oublier :

- L'**aluminium**, qui, lorsqu'il est en contact avec une **substance acide** (et surtout s'il est **chauffé**) forme des **sels d'aluminium**, aujourd'hui suspectés d'être précurseurs de la maladie d'Alzheimer ( *papillottes*).

Matériaux sains pour cuisiner :

Inox 18/10, fonte, fer, plats en terre cuite à fond blanc ou en céramique (pas en revêtement), verre et Pyrex.

Emballages plastiques - 1

A éviter en priorité :

➤ LES BOÎTES DE CONSERVE

(migration de BPA venant du revêtement intérieur)



➤ Film "alimentaire" souple

(=> PVC libérant des phtalates)

La quantité de Bisphénol A ou de phtalates libérée par l'emballage dépend de la **durée de stockage/contact** et de la **température (chauffage)**, et augmente dans le cas d'un **produit liquide ou gras**.

LOGO							
	PETE	HDPE	V	LDPE	PP	PS	OTHER
ACTION							
CODE (N°)	N°1 : PET ou PETE	N°2 : HDPE ou PE-HD	N°3 : PVC ou V	N°4 : LDPE ou PE-LD	N°5 : PP	N°6 : PS	N°7 : OTHER, dont PC
NOM	PolyÉthylène-Téréphtalate	PolyÉthylène (High Density)	PolyChlorure de Vinyle	PolyÉthylène (Low Density)	PolyPropylène	PolyStyrène	Autres plastiques dont le fameux PolyCarbonate
TOXIQUES	Antimoine, Pseudo-oestrogènes	/	Phtalates (anti-androgènes), Dioxines, ...	/	/	Styrène (mutagène), P-NonylPhénol	BisPhénol A
UTILISATION (exemples)	Bouteilles (eau, jus de fruits, huile...)	Bouteilles de lait, flacons...	Film plastique "alimentaire", jouets souples	Sachets, film intérieur des briques ...	Pots de yaourt, margarine...	Barquettes, pots de yaourt, gobelets...	Anciens biberons, intérieur boîtes de conserves et canettes...
PROBLEMES	Perturbations hormonales, fausses couches, cancers.	/	Perturbations hormonales, mauvais système immunitaire, maladies du foie.	/	/	Perturbations hormonales, cancers, leucémies.	Perturbations hormonales (surtout si exposition in utéro), malformations, infertilité, obésité, diabète, cancers.

Emballages plastiques - 2

Le **Bisphénol A** et les **phtalates** sont des **perturbateurs endocriniens** : notre corps les prend pour des hormones féminines et déclenche des processus non désirés.

Une loi vient d'être votée, interdisant le BPA dans les contenants alimentaires, mais elle n'entrera en vigueur qu'en Juillet 2015...

Rien ne vous empêche de l'appliquer dès aujourd'hui en consommant des **produits frais ou conservés en bocaux de verre**.

Emballages plastiques - 3

Que faire des restes alimentaires ?

⇒ **Le film alimentaire est à proscrire**
(libération de phtalates dès qu'il est étiré, chauffé, ou lors d'un contact).

⇒ **La solution** : des bols/saladiers avec une assiette posée dessus (ou dessous dans le cas d'une quiche), ou des contenants en Pyrex avec un couvercle en Pyrex ou plastique non toxique (PEHD n 2, PELD n 4, ou PP n 5), ou des boîtes en PP.

Bibliographie : Livres - 1

- **"DÉCRYPTER LES ÉTIQUETTES"**, Rachel FRÉLY – LAROUSSE Pratique
- **"FAUT-IL ÊTRE VÉGÉTARIEN?"**, Claude AUBERT, Terre vivante
- **"GLUTEN, COMMENT LE BLÉ MODERNE NOUS INTOXIQUE"**, Julien VENESSON
- **"L'ALIMENTATION SANTÉ EN PRATIQUE"**, Virginie PARÉE
- **"LA GRANDE INVASION"**, Stéphane HOREL, Editions du moment
- **"LA MEILLEURE FAÇON DE MANGER"**, Angélique HOULBERT, Marabout
- **"LA VÉRITÉ SUR LES OGM, C'EST NOTRE AFFAIRE !"**, Corinne LEPAGE
- **"LE BON CHOIX POUR CUISINER"**, Juliette POUYAT
- **"LE LIVRE ANTITOXIQUE"**, Dr Laurent CHEVALLIER
- **"LE LIVRE DE CUISINE"**, Andrée ZANA-MURAT, Albin Michel
- **"LE LIVRE NOIR DE L'AGRICULTURE"**, Isabelle SAPORTA, Fayard
- **"LE MONDE SELON MONSANTO"**, Marie-Monique ROBIN, La découverte
- **"LES 100 MEILLEURS ALIMENTS POUR VOTRE SANTÉ ET LA PLANÈTE"**, Dr. Laurent CHEVALLIER
- **"LES CLÉS DE L'ALIMENTATION SANTÉ"**, Dr Michel LALLEMENT, Mosaïque-Santé

Bibliographie : Livres - 2

- **"LES MOISSONS DU FUTUR"**, Marie-Monique ROBIN, Arte Editions
- **"LES RÈGLES D'UNE SAINE ALIMENTATION"**, Michael POLLAN
- **"NO STEAK"**, Aymeric CARON
- **"MANGER BIO, C'EST MIEUX !"**, Claude AUBERT, Denis LAIRON, André LEFEBVRE
- **"MANGER BIO, C'EST PAS DU LUXE"**, Lylian LE GOFF, Terre vivante
- **"MANGER SAIN POUR 3 FOIS RIEN"**, Claude et E. AUBERT, Terre vivante
- **"MANIFESTE POUR RÉHABILITER LES VRAIS ALIMENTS"**, Michael POLLAN
- **"MES ASSIETTES GOURMANDES"**, Valérie CUPILLARD, Prat Editions
- **"PETIT DICTIONNAIRE ÉNERVÉ DES ALIMENTS TOXIQUES"**, Dr Franck GIGON
- **"QUELLE AGRICULTURE POUR QUELLE ALIMENTATION ?"**, C. AUBERT, G. FLÉCHET
- **"TOUS COBAYES"**, Gilles-Eric SÉRALINI, Flammarion Document
- **"UNE AUTRE ASSIETTE"**, Claude AUBERT, Le courrier du livre
- **"UNE SEULE TERRE POUR NOURRIR LES HOMMES"**, Florence THINARD, Gallimard
- **"VIVE LA MALBOUFFE, À BAS LE BIO !"**, C. LABBÉ, JL PORQUET, O. RECASENS

DVDs / Documentaires

- "COMMENT NOURRIR L'AVENIR", de Jean-James GARREAU & Kevin GARREAU
- "HOMO TOXICUS", de Carole POLIQUIN
- "LA GRANDE INVASION" et "LES ALIMENTEURS", de Stéphane HOREL
- "LE MONDE SELON MONSANTO", de Marie-Monique ROBIN
- "LES MOISSONS DU FUTUR", de Marie-Monique ROBIN
- "MANGER PEUT-IL NUIRE À LA SANTÉ ?" - Isabelle SAPORTA (France 3)
- "NOS ENFANTS NOUS ACCUSERONT", de Jean-Paul JAUD
- "NOTRE POISON QUOTIDIEN, COMMENT L'INDUSTRIE CHIMIQUE EMPOISONNE NOTRE ASSIETTE", de Marie-Monique ROBIN
- "PLASTIC PLANET", de Werner BOOTE
- "SOLUTIONS LOCALES POUR UN DÉSORDRE GLOBAL", de Coline SERREAU

Bibliographie : Sites & Blogs

- <http://www.docteur-michel-lallement.com>
- <http://reseau-environnement-sante.fr>
- <http://robin.blog.arte.tv>
- <http://stop-bpa.fr> & <http://www.sans-bpa.com/>
- <http://vivresanshuiledepalme.blogspot.fr>
- <http://www.asef-asso.fr/telecharger-nos-guides>
- http://www.biogourmand.com/mes_recettes_bio.htm
- <http://www.dangersalimentaires.com>
- <http://www.homotoxicus.com>
- http://www.mutuellepaysdevilaine.fr/media/proteines_acides_amines_001108200_1526_06092010.pdf
- <http://www.sabotage-hormonal.org>
- <http://www.stephanehorel.fr>
- <http://www.zenenergy.net/page15/files/tag-l00e9gumineuses.html>

ANNEXES

Problèmes liés à la production et la consommation de produits de l'agriculture conventionnelle ("non-bio")

ANNEXES : Non-Bio = Problèmes

➤ **Liens établis entre exposition aux pesticides et cancers** (cf. majorité des articles publiés dans toutes les revues scientifiques de 2008 à 2011) :

- ✓ Exposition de la mère aux pesticides agricoles et domestiques pendant la grossesse => Certains cancers (lymphome et leucémie) chez l'enfant.
- ✓ Augmentation du risque de cancer du sein, du testicule et lymphome chez les personnes ayant des teneurs élevées en composés organochlorés ("Chlordécone" par ex.)
- ✓ Augmentation des cancers chez l'enfant dans les régions à forte activité agricole.
- Pesticides enfin reconnus comme cause de maladie professionnelle chez les agriculteurs.

ANNEXES : Non-Bio = Problèmes

➤ **Perturbateurs endocriniens**

- ✓ **Molécules ayant l'effet d'hormones**, et modifiant le fonctionnement des cellules et des organes, **même à des doses très faibles** (100 à 1000 fois moins que les DJA - *Dose Journalière Admissible* - pour les foetus).
- ✓ **Effets épi-génétiques** : modification de la façon dont les gènes vont s'exprimer et orienter le développement du foetus => **Risques de désordres métaboliques, comme l'obésité et la résistance à l'insuline, pouvant se transmettre sur plusieurs générations.**

ANNEXES : Non-Bio = Problèmes

➤ **Menaces sur la fertilité masculine et le foetus**

- **Le sperme des hommes exposés aux pesticides est appauvri en spermatozoïdes** (=> - 50% sur les 50 dernières années, dans les pays industrialisés)
- **Augmentation des malformations concernant les organes génitaux chez les garçons.**
- Diminution du poids de naissance et circonférence de la tête, **perturbations hormonales.**

➤ **Effets neurotoxiques très probables**

- **Augmentation du risque de maladie de Parkinson**
- **Perturbation du développement du cerveau** pouvant être graves et irréversibles.

ANNEXES : Non-Bio = Problèmes

- **Stockage dans les graisses de certains pesticides organochlorés**, *pourtant interdits depuis les années 1970 :*

Une partie de ces molécules stockées depuis 20-25 ans est transmise au nourrisson via le lait maternel...

- **Effet "cocktail"**

Les effets cumulatifs synergiques, ne sont pas pris en compte dans les tests de toxicité.

Non- Bio : Le problème des enfants

- **Les enfants ne sont pas des petits adultes**
 - ✓ **Les effets les plus nocifs se produisent sans doute pendant la grossesse.**
 - ✓ Les enfants mangent et boivent beaucoup plus qu'un adulte par rapport à leur poids (*environ 3 fois plus pour un enfant de 1 à 3 ans*)
 - ✓ **Le système immunitaire des enfants est encore partiellement inopérant.**
 - ❑ **Constat : l'incidence des cancers augmente plus rapidement chez les enfants que chez les adultes.**