

La malbouffe est partout ! (hamburgers, frites, chips, pâtisseries, bonbons, sodas, etc).

Ces aliments sont trop riches en graisses, sucre et sel, et en **additifs**.

On peut « mal manger » de temps en temps, si le reste de l'alimentation est varié.

L'excès amène à des problèmes tels que : la prise de poids, l'essoufflement, l'acné.

Certains produits peuvent même exciter, perturber le sommeil et donner mal à la tête.

« Mal manger » peut provoquer à l'âge adulte de l'obésité, problèmes cardiaques, etc.

Les additifs

Les « stabilisants » et les « émulsifiants » servent à augmenter l'onctuosité d'un produit.

Les « arômes » et « exhausteurs de goût » sont utilisés pour donner du goût aux aliments.

Des colorants sont également ajoutés pour améliorer l'aspect des aliments.

Des édulcorants artificiels, comme l'aspartame, sont utilisés pour donner un goût sucré.

Les conservateurs retardent la dégradation des aliments (consommables plus longtemps).

Que manger à la place ?

Une bonne alimentation doit être équilibrée et variée (manger de tout, en bonne quantité).

FRUITS et LEGUMES <i>Tu dois manger au moins 5 fruits et légumes par jour !</i>	= Vitamines + Minéraux + Fibres Protègent des maladies	En manger beaucoup
PAIN, RIZ, PATES, CEREALES	Riches en sucres lents, qui t'apportent de l'énergie.	En manger beaucoup
VIANDE, POISSON, ŒUFS, LENTILLES, NOIX ...	Ils t'apportent les protéines nécessaires à la croissance.	En quantité raisonnable
LAIT, FROMAGE, YAOURTS	= Calcium (indispensable au développement des os et dents).	En quantité raisonnable
GRAISSES / SUCRES	Bons acides gras (huile olive, de colza, de lin, ...) ou pas (beurre, huile de palme, ...)	En manger peu (bien les choisir) * Sucre : en manger très peu (préférer le sucre roux)

Comment peux-tu manger plus sainement ?

- ⇒ Lire les étiquettes des aliments industriels transformés (céréales, conserves ...)
- ⇒ Eviter les produits contenant du sucre ou du sel ajouté (et des additifs).
- ⇒ Manger plus de fruits et légumes crus non transformés (+ de nutriments).
- ⇒ Eviter les aliments frits. Les remplacer par des aliments grillés ou juste poêlés.

A la place d'un paquet de chips ou d'une barre chocolatée, tu peux manger : un fruit (pomme par exemple), des olives, des tomates cerises, des fruits secs (abricots, amandes, ...)

Acheter des produits locaux, de saison et si possible bio

Des aliments comme la banane ne sont cultivés que dans certaines régions du monde, alors que d'autres, comme les fraises, poussent près de chez toi, mais à une certaine époque.

Mieux vaut donc acheter des produits locaux et de saison qui sont plus frais et plus nutritifs, et qui auront parcouru moins de chemin ...

Le « Bio » : C'est plus cher ou moins cher ?

Les produits biologiques sont plus chers, mais ce prix correspond en fait au prix réel du produit (c'est-à-dire à l'argent qui permet au producteur de vivre correctement ...).

Dans l'agriculture conventionnelle (non-bio), de l'argent est accordé sous forme de subventions aux agriculteurs. Cela permet de réduire les coûts et de vendre moins cher ...

Pour acheter des produits bio à un prix abordable, il faut réduire le nombre d'intermédiaires. Vous pouvez par exemple : acheter à un producteur local sur votre marché, ou acheter dans un magasin regroupant des producteurs, ou être dans une AMAP (livraison chaque semaine).

En ce qui concerne l'agro-alimentaire (produits transformés par l'industrie), il vaut essayer de s'en passer le plus possible et de refaire la cuisine soi-même à base de produits frais.

Suivez les bons conseils du D^r Chevallier

1. **Mangez plutôt des petits poissons (maquereaux, sardines...) que des gros (saumon ou thon).** => La quantité de produits toxiques stockée dans leur graisse est proportionnelle à leur durée de vie, leur taille et leur régime alimentaire ...
2. **Méfiez-vous des étiquettes trop longues, surtout celles avec plus de 3 additifs (E...).** => Evitez en particulier les E320, E210 à E213, notamment quand ils sont associés.
3. **Evitez les graisses industrielles et l'huile de palme.** => Attention aux différentes appellations : "*graisse partiellement hydrogénée*", "*matière grasse végétale*", "MGV"...
4. **Sachez que le terme "arôme" correspond toujours à un arôme synthétique.** => Préférez "arôme naturel de", qui est vraiment naturel.
5. **Privilégiez les fruits et légumes biologiques et surtout ceux de couleur orange.** => Ils contiennent des "bêta-carotènes" qui améliorent le fonctionnement du foie.
6. **Lavez les fruits et légumes non bio avec de l'eau chaude.** => Plus efficace qu'avec de l'eau froide mais souvent insuffisant car beaucoup de pesticides sont dans la plante ...
7. **Achetez des fruits et légumes bio, de saison et d'origine locale (marché).** => Peu de transport (donc peu de CO₂) et pas de produits chimiques utilisés pour le stockage.
8. **Choisissez des aliments bruts, c'est-à-dire les moins transformés possibles.** => Les fruits, légumes, œufs et lait frais contiennent moins d'additifs que les conserves.
9. **Choisissez des emballages en verre, ou en plastiques non toxiques (N°2, N°4 ou N°5).** => Du Bisphénol A* et des phtalates* sont présents dans les plastiques N°3, N°6 et N°7, et dans le revêtement interne de certaines boîtes de conserve ou canettes à boire.
* *Perturbateurs hormonaux, fortement suspectés d'être reprotoxiques et cancérigènes.*
10. **Ne réchauffez pas d'aliments au micro-ondes dans des récipients en plastique.** => La chaleur entraîne une migration des plastifiants toxiques dans la nourriture ...
11. **N'utilisez plus de poêles anti-adhésives en TEFLON, qui libèrent des toxiques.** => Privilégiez les poêles en inox, fonte, fer, ou vraie céramique (pas en "revêtement").
12. **Attention au sel.** => 1g de sodium = 2,5 grammes de sel

Extraits de son livre « **Les 100 meilleurs aliments pour votre santé et la planète** »

Source :

Nouvel Observateur N°2417 du 3 au 9 mars 2011

Article « Connaître les risques et s'en prémunir »