



Marine VENTURA, Maële OLIVIER, Agathe MIRALLES



Bien manger

Sommaire

<i>Sais-tu ce qu'est la malbouffe ?</i>	<i>Page 3</i>
<i>Pourquoi n'est-ce pas bon pour toi ?</i>	<i>Page 3</i>
<i>Dois-tu t'en passer complètement ?</i>	<i>Page 4</i>
<i>Que se passe-t-il si tu en manges trop ?</i>	<i>Page 4</i>
<i>As-tu déjà entendu parler des additifs ?</i>	<i>Page 5</i>
<i>Que dois-tu manger à la place ?</i>	<i>Page 6</i>
<i>Tu dois manger 5 fruits et légumes par jour !</i>	<i>Page 8</i>
<i>Sais-tu composer un petit-déjeuner sain ?</i>	<i>Page 8</i>
<i>Comment peux-tu manger plus sainement ?</i>	<i>Page 9</i>
<i>Pourquoi achètes-tu des mauvais produits ?</i>	<i>Page 9</i>
<i>Acheter des produits locaux, de saison et bio</i>	<i>Page 11</i>
<i>Le « Bio » : C'est plus cher ou moins cher ?</i>	<i>Page 11</i>
<i>Conclusion</i>	<i>Page 12</i>
<u>Annexe</u> : Conseils, Lexique, Graphique	

Sais-tu ce qu'est la « Malbouffe » ?

La malbouffe est partout !

Dans - les épiceries,
 - les supermarchés
 - et la restauration rapide.

Elle est bon marché et attractive et tout le monde s'en régale ...

⇒ ***Mais qu'est-ce que c'est exactement ?***

En Europe, la « Malbouffe » est souvent associée aux « fast-food » (restauration rapide), mais elle s'applique aussi à d'autres produits :

- ✓ Les aliments de la restauration rapide et les plats à emporter (hamburgers, frites, pâtisseries, pizza et beignets, etc).
- ✓ Les en-cas à grignoter comme les chips, les bonbons, les barres chocolatées, certains biscuits et gâteaux, et les sodas.
- ✓ Les produits transformés ainsi que tous les plats préparés industriellement, comme les pizzas surgelées, en vente en grandes surfaces.

⇒ ***Les nutritionnistes déconseillent fortement de manger ce type d'aliments en grande quantité.***

Pourquoi n'est-ce pas bon pour toi ?

Car ces aliments sont trop riches en : => graisses,
 => sucre et sel,
 => et en additifs.

Pour être en bonne santé, ton corps a besoin de *nutriments*, que les produits industriels ne t'apportent pas.

Les nutriments se trouvent dans les aliments frais et naturels, comme les fruits, les légumes, le lait, les œufs ...

Malheureusement, au cours de leur transformation, les aliments perdent beaucoup, voire tous leurs bienfaits.

Dois-tu t'en passer complètement ?

Tu peux te permettre de « mal manger » de temps en temps, mais uniquement si le reste de ton alimentation est varié.

Que se passe-t-il si tu en manges trop ?

« Mal manger » de temps en temps est sans conséquence.

C'est l'excès qui amène à toutes sortes de problèmes comme :

- ✓ La prise de poids
- ✓ L'essoufflement
- ✓ L'acné

Certains produits peuvent même :

- ✓ Provoquer une certaine excitation
- ✓ Perturber le sommeil
- ✓ Donner mal à la tête

Et l'habitude de « mal manger » peut provoquer à l'âge adulte, de graves problèmes de santé (obésité, problèmes cardiaques, etc).

As-tu déjà entendu parler des « additifs » ?

Les « *stabilisants* » et les « *émulsifiants* » servent à augmenter l'onctuosité d'un produit (en y incorporant un corps gras).

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

⇒ *Bien souvent, ils ne contiennent rien du produit naturel dont ils ont le goût.*

Par exemple, la fraise naturelle entre rarement dans la composition des bonbons à la fraise.

Les arômes naturels sont pourtant meilleurs pour la santé.

⇒ *Ils correspondent au terme « Arôme naturel DE ... ».*

Des *vitamines* et des *minéraux* sont parfois ajoutés aux aliments, aux céréales du petit déjeuner par exemple.

Dans ce cas, on parle alors d'aliments enrichis.

⇒ *Ceux-ci sont bons pour la santé.*

Des *colorants* sont également ajoutés pour améliorer l'aspect des aliments et donner envie aux consommateurs d'en manger.

Des *édulcorants* artificiels, comme l'aspartame, sont utilisés pour donner un goût sucré sans apporter les calories du vrai sucre.

Les *conservateurs* retardent la dégradation des aliments, qui sont donc consommables plus longtemps.

⇒ *De nombreux conservateurs sont artificiels, mais certains produits naturels, comme le vinaigre, sont connus pour avoir les mêmes propriétés.*

Que dois-tu manger à la place ?

Une bonne alimentation doit être équilibrée et variée, autrement dit : => Il faut manger de tout, mais dans les bonnes quantités.

Il existe 5 groupes d'aliments :

Pour savoir ce qu'il faut manger et en quelle quantité, les diététiciens ont classé les aliments en 5 groupes :

- Les FRUITS et LEGUMES frais, congelés ou en conserve.
Ils t'apportent des vitamines et des minéraux essentiels, ainsi que des fibres, et te protègent contre les maladies.
⇒ *En manger beaucoup*
- Le PAIN, les POMMES DE TERRE, le RIZ, les PATES, les CEREALES.
Ce sont des aliments riches en sucres lents, qui contiennent de l'amidon et qui t'apportent de l'énergie
⇒ *En manger beaucoup*
- La VIANDE, le POISSON, les ŒUFS, les LENTILLES, les NOIX.
Ils t'apportent les protéines nécessaires à la croissance.
⇒ *En manger en quantité raisonnable*
- Le LAIT, le FROMAGE, les YAOURTS.
Riches en calcium, ils sont indispensables au développement de tes os et de tes dents.
⇒ *En manger en quantité raisonnable*

➤ Les aliments contenant des **GRAISSES**.

Ils peuvent contenir de bons acides gras essentiels (huile d'olive, huile de colza, huile de lin, ...) mais pas toujours (beurre, huile de palme, huile de tournesol, ...)

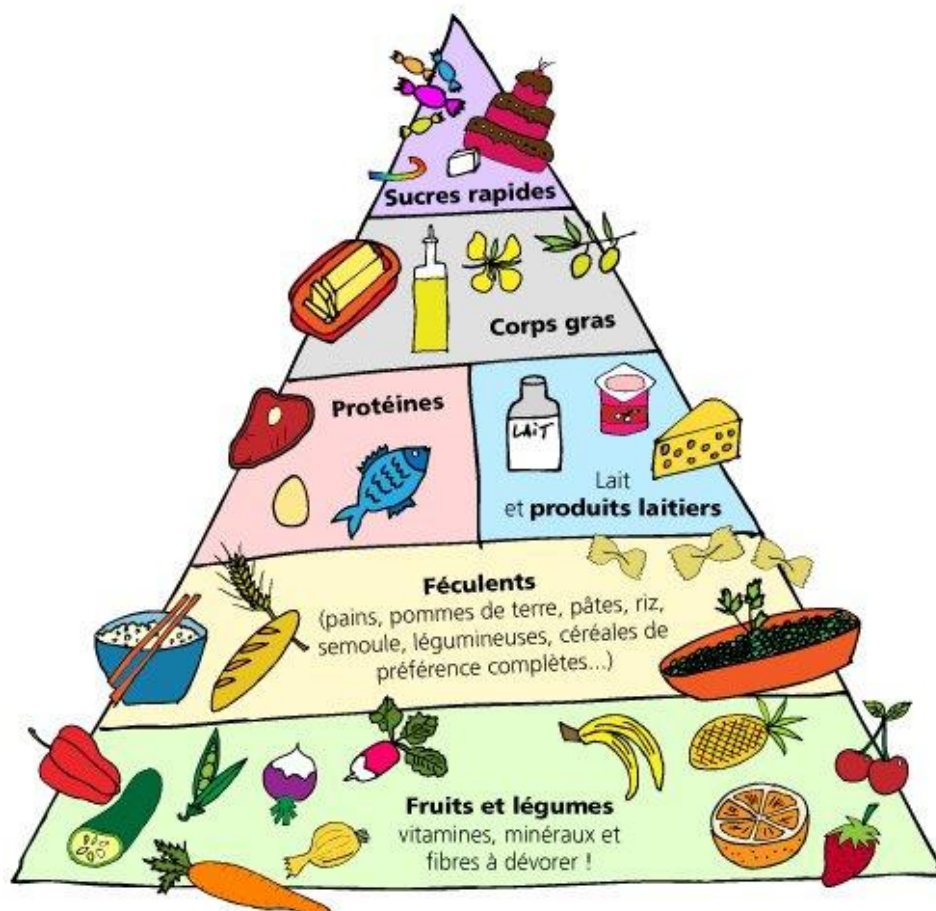
⇒ *En manger peu (et bien les choisir)*

➤ Les aliments contenant du **SUCRE**.

Ils te donnent beaucoup d'énergie, mais qui ne dure pas ...
Ce sont par exemple les gâteaux, biscuits, glaces, bonbons...

⇒ *En manger très peu (et préférer le sucre roux)*

Au tableau (et ci-dessous) se trouve une pyramide indiquant la proportion idéale de chaque groupe d'aliments dans un repas.



⇒ Tu dois privilégier les fruits, les légumes et les féculents, au détriment des produits gras ou sucrés, plutôt malsains.

Tu dois manger 5 fruits et légumes par jour !

Manger 5 portions de fruits et légumes par jour peut te paraître beaucoup mais c'est plus simple que tu ne l'imagines.

⇒ *Tu peux manger autant de fruits et légumes que tu le souhaites. Et plus ils sont variés, mieux c'est.*

Sais-tu composer un petit-déjeuner sain ?

Un bon petit-déjeuner t'apporte le quart des nutriments et de l'énergie dont tu as besoin chaque jour.

Voici quelques bonnes idées :

- ✓ Un fruit ou du jus de fruits,
- ✓ Des céréales ou du muesli avec un yaourt,
- ✓ Un œuf à la coque ou brouillé, avec un toast,
- ✓ Des tartines, avec du beurre, de la confiture, etc.

Voici par contre, un exemple de petit-déjeuner plutôt malsain :

- ✓ Bacon grillé, œuf sur le plat, saucisse, frites
- ✓ Céréales soufflées, sucrées ou au chocolat,
- ✓ Barre de céréales sucrée,
- ✓ Viennoiserie,
- ✓ Chips ...

Comment peux-tu manger plus sainement ?

Il existe de nombreuses façons de manger sainement :

- ⇒ *Lis les étiquettes des aliments industriels transformés, surtout celles des céréales et des conserves ...*
- ⇒ *Evite les produits contenant du sucre ou du sel ajouté (et des additifs).*
- ⇒ *Mange plus de fruits et légumes crus non transformés. Ils contiennent plus de nutriments.*
- ⇒ *Evite les aliments frits et remplace-les par des aliments grillés ou juste poêlés, qui contiennent moins de graisse...*

Voici quelques idées d'en-cas, à consommer à la place d'un paquet de chips ou d'une barre chocolatée :

- ✓ Un fruit (une pomme par exemple)
- ✓ Des olives
- ✓ Des tomates-cerises
- ✓ Des fruits secs (des abricots secs, des amandes, ...)

Pourquoi achètes-tu des mauvais produits ?

Des fois, tu es irrésistiblement attiré par que certains aliments ... comme si une force « obscure » te poussait vers eux ...

- ⇒ *Les marques ont de nombreuses astuces pour te pousser à acheter leurs produits.*

En reconnais-tu certaines ?

1. Les jouets gratuits :

Dans la restauration rapide, des jouets sont souvent offerts avec les menus enfants ...

⇒ *Cela peut te pousser à aller y manger ...*

2. L'utilisation des célébrités :

Les gens connus font parfois de la publicité pour des sodas ou des aliments pas très diététiques.

⇒ *Si tu aimes une star, cela peut t'encourager à en acheter ...*

3. L'utilisation d'Internet :

Lorsque tu surfes sur Internet, de nombreuses publicités t'incitent à « mal manger » ...

⇒ *Après, lorsque tu fais les courses, ton cerveau se rappelle de ces produits et tu peux craquer ...*

4. 1 produit gratuit pour 1 acheté :

Quelle bonne affaire !

⇒ *Tu peux être tenté d'acheter 2 produits malsains au lieu d'un seul ...*

5. L'utilisation des personnages de dessins animés :

Les enfants adorent les héros de dessins animés.

⇒ *Un produit montrant leur personnage préféré sera irrésistible ...*

Acheter des produits locaux, de saison et bio

Des aliments comme l'ananas ou 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 ...***

Remarque : La banane vient par bateau, l'ananas par avion ...

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

Nous sommes allées au supermarché et nous avons regardé les prix :

⇒ d'1 kg de carottes :

- 2,50€ en bio
- 0,75€ en agriculture conventionnelle (non-bio)

⇒ d'1 kg d'oranges :

- 1,90€ en bio
- 1,30€ en agriculture conventionnelle (non-bio)

On s'aperçoit que les produits biologiques sont plus chers.

⇒ ***Le prix des produits bio correspond en fait au prix réel du produit (c'est-à-dire à l'argent qui permet au producteur de vivre correctement).***

Vous devez savoir que dans l'agriculture conventionnelle (non-bio), de l'argent est accordé sous forme de subventions aux agriculteurs. Cela leur permet de réduire leurs coûts et de vendre moins cher ...

Si l'agriculture bio était subventionnée, les produits seraient donc moins chers ... mais ce n'est malheureusement pas encore le cas !

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**
- ⇒ Acheter dans un magasin regroupant des producteurs**
- ⇒ Faire partie d'une AMAP (Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne).**

En ce qui concerne l'agro-alimentaire, c'est-à-dire tous les 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.

Conclusion

Manger est l'un des grands plaisirs de la vie : plaisir du goût, des saveurs, des couleurs, plaisir de s'offrir un moment de détente, plaisir de se retrouver en famille ... mais c'est aussi ce qui détermine notre bien-être et notre santé au quotidien.

L'une des règles essentielle à retenir en matière d'équilibre alimentaire est de manger des fruits et des légumes chaque jour.

Qu'ils soient crus, frais, surgelés ou en conserve, les fruits et des légumes sont les alliés de notre santé.

Ils sont indispensables à notre quotidien car ils nous protègent de certaines maladies, tout en nous apportant des nutriments indispensables à notre tonus (minéraux, vitamines et fibres).

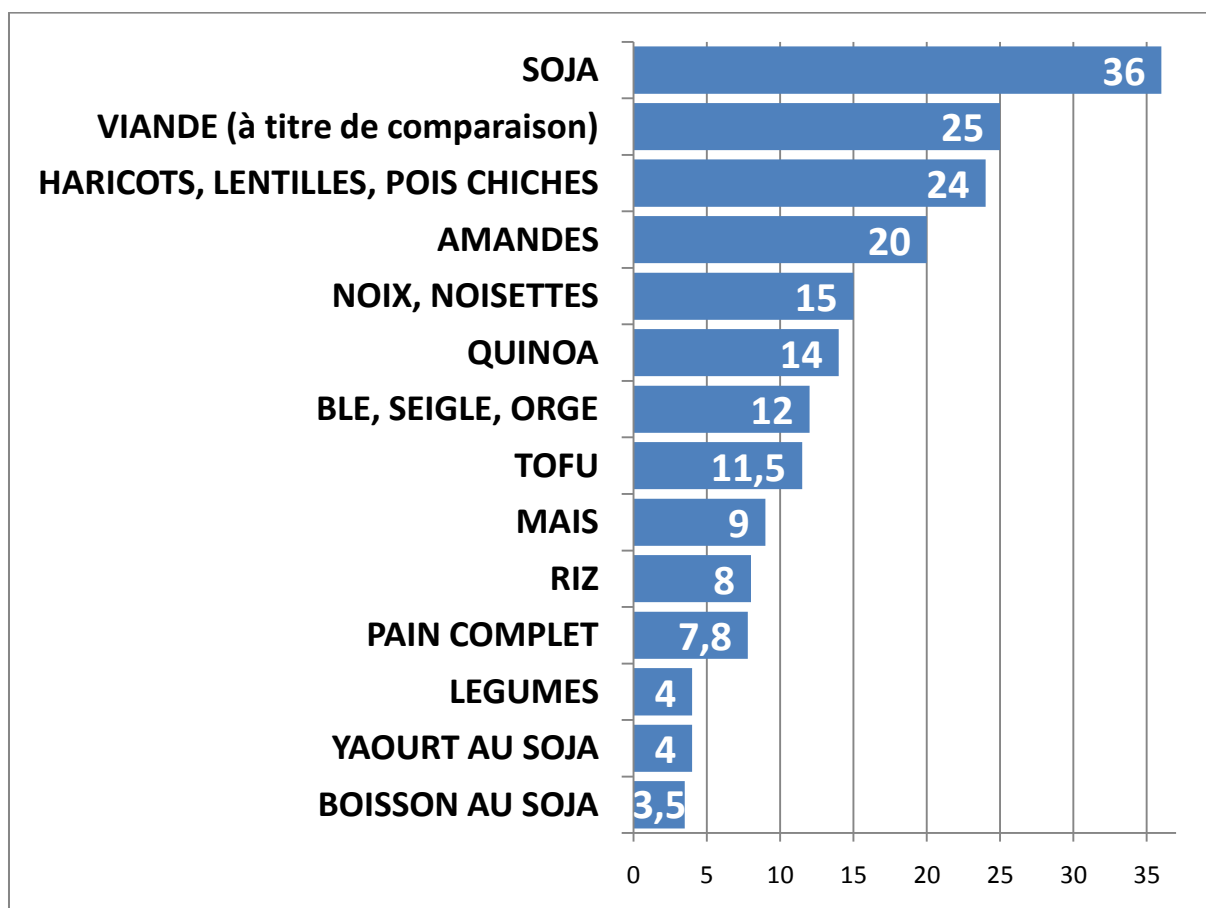
C'est pourquoi la consommation de 5 fruits et légumes est donc l'objectif minimum à atteindre chaque jour.

Bibliographie : « Comment bien manger ? »

Auteur : Kate Knighton - Edition : Usborne



TENEUR EN PROTEINES DES VEGETAUX (g/100g)



Suivez les bons conseils du D' 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 produits 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 »

Lexique

- **Malbouffe** : Désigne une nourriture industrielle de médiocre qualité.
- **Nutritionniste** : Spécialiste de la nutrition qui donne des conseils sur la manière de s'alimenter (équivalent à « Diététicien »)
- **Additif** : Substance que l'on ajoute à un produit. Les colorants sont des additifs alimentaires.
- **Acné** : Maladie de la peau caractérisée par des boutons, en particulier sur le visage. Les adolescents ont très souvent de l'acné.
- **Stabilisant** : Produit qui stabilise une matière, qui ralentie une réaction chimique.
- **Emulsifiant** : Produit chimique ou naturel utilisé pour augmenter l'onctuosité de certains produits, ou pour stabiliser une émulsion.
- **Exhausteur de goût** : Substance qui, sans avoir une saveur propre, ne modifie pas le goût mais augmente l'intensité de la perception olfactive ou gustative (goût et/ou odeur) d'une denrée alimentaire.
- **Nutriment** : Composé organique ou minéral nécessaire à l'organisme pour assurer son développement et son entretien.
- **Agriculture Conventiionnelle** : Agriculture occidentale moderne, qui utilise à une mécanisation poussée, des pesticides et engrais chimiques.
- **Arôme** : Sensation perçue par rétro-olfaction lorsque l'on mange. On parle aussi de fumet, parfum, bouquet, ... La notion d'arôme s'applique particulièrement aux produits alimentaires.
- **Vitamine** : Substance organique indispensable en petites quantités au bon fonctionnement de notre organisme. Ne peut pas être synthétisée par notre organisme (sauf la vitamine D, qui est synthétisée par la peau sous l'effet des rayons UV). Doit donc être apportée par l'alimentation.

- **Minéraux** : Substances nécessaires en petites quantités à l'organisme. Elles comprennent : le sodium, le chlore, le potassium, le calcium, le phosphore et le magnésium.
- **Colorant** : Ingrédient en poudre ou liquide, naturel ou synthétique qui, comme son nom l'indique, sert à colorer.
- **Edulcorant** : Produit qui donne une saveur sucrée aux aliments, mais qui n'est pas du sucre et n'apporte donc pas ou peu de calories.
- **Conservateur** : Substance qui prolonge la durée de vie d'une denrée alimentaire en la protégeant des dégâts faits par les micro-organismes.
- **Sain** : La santé est un état de complet bien-être physique et mental, et ne consiste pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité.
- **Malsain** : Qui n'est pas sain, qui a en soi le germe de quelque maladie. Nuisible à la santé physique ou morale.
- **Publicité** : Action de promouvoir la vente d'un produit en exerçant sur le public une influence ou une action psychologique, afin de créer en lui des besoins, des désirs. Moyens employés pour promouvoir un produit.
- **Supermarché** : Un supermarché est un établissement de vente au détail proposant, en libre-service, des produits alimentaires et de grande consommation.
- **Agriculture biologique** : Système de production agricole basé sur le respect du vivant et des cycles naturels, qui gère de façon globale et durable la production en favorisant l'agro-système mais aussi la biodiversité, les activités biologiques des sols et les cycles biologiques.
- **Subvention** : Transfert d'argent ne faisant pas l'objet d'une vérification, mais pour lequel l'admissibilité et le droit sont vérifiés.
- **AMAP** : Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne. Une AMAP est, en France, un partenariat de proximité entre un groupe de consommateurs et une ferme locale, le tout basé sur un système de distribution hebdomadaire composée des produits de la ferme.