

ALIMENTATION :

Contenants & Contenu

VERSUS

Santé et environnement

----- **22 AVRIL 2017** -----

« Que ton aliment soit ta première médecine »

Hippocrate, 460-356 avant J.-C.

<http://pournepusmarchersurlatete.eklablog.com>

**Les emballages
contenant
notre nourriture**



Perturbateurs endocriniens (PHTALATES, BISPHENOL-A...)



PETE



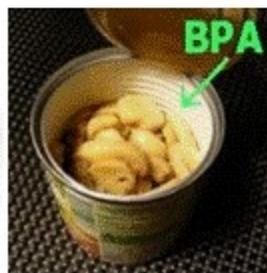
PVC



PS



PC



Plastiques sans danger



HDPE



LDPE



PP

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 - 1

A éviter en priorité :

➤ **BOÎTES DE CONSERVE**

*(migration de Bisphénol-A
provenant du revêtement)*

➤ **Film "alimentaire" souple**

(= PVC libérant beaucoup de phtalates)



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

Emballages plastiques - 2

Le **Bisphénol A** et les **phtalates** sont des **perturbateurs endocriniens** :

Notre corps les confond avec des hormones féminines et déclenche des processus non désirés (*chez la femme : puberté précoce...*), ou bloque des processus naturels (*chez l'homme*).

Vous pouvez les éviter en consommant des produits frais achetés en vrac, conservés dans des bocaux en verre, ou surgelés.

Emballages plastiques - 3

Que faire des restes alimentaires ?

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

⇒ **Solution** : bols et/ou saladiers avec une assiette posée dessus/dessous, ou des contenants en Pyrex avec un couvercle en Pyrex ou en plastique non toxique (PEHD n°2, PELD n°4, ou PP n°5), ou des boîtes en Polypropylène PP (n°5).

Ustensiles de cuisine - 1

Matières à oublier :

- **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 !

- **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

Matières à oublier :

- **Aluminium** : contact avec une **substance acide + chauffage** = formation de **sels d'aluminium**, aujourd'hui suspectés d'être des précurseurs de la maladie d'Alzheimer.
( *papillotes => utilisez des mini-cocottes*)

MATERIAUX SAINS POUR CUISINER :

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

**Le contenu de
notre assiette**

Aliments toxiques VS 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

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



Assiette sans gluten,
à faible IG, avec des
protéines végétales



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.** (MGV = Huile de palme 😞)
- 4 : **sirop de glucose-fructose, => Encore pire que le sucre...**
- 5 : **farine de blé, => Enfin !**
- 6 : **sucre glace (sucre, amidon de maïs), => Encore 😞**
- 7 : **chocolat noir 3.7 % => 3,7% seulement !**
- 8 : **Tout le reste (additifs) = 5 à 10% maximum !**

GATEAU AU YAOURT

RECETTE DE BASE

Fait-maison : c'est mieux !

Ingrédients

3 pots de farine
3 œufs
1 yaourt
1 pot de sucre
1/2 pot d'huile
Poudre à lever

Grammes

210
180
125
90
70
7
742

% en masse

31%
26%
18%
13%
10%
1%

Avantages

Possibilité d'utiliser la farine de son choix...
Bio ou fermier
Bio, fait-maison, de brebis, ou végétal...
A choisir en version non raffinée (ou sirop d'agave)
Moins de matière grasse que dans le commerce
Sans phosphates...

Ma VARIANTE sans gluten

Ingrédients

1 pomme bio coupée ou râpée
3 œufs bio (n°0)
2,5 pots de farine de riz bio
1 yaourt bio ou végétal
1 pot sucre complet de canne
1 pot d'amandes en poudre bio
1/3 pot huile Tournesol Oléïque
Poudre à lever

Grammes

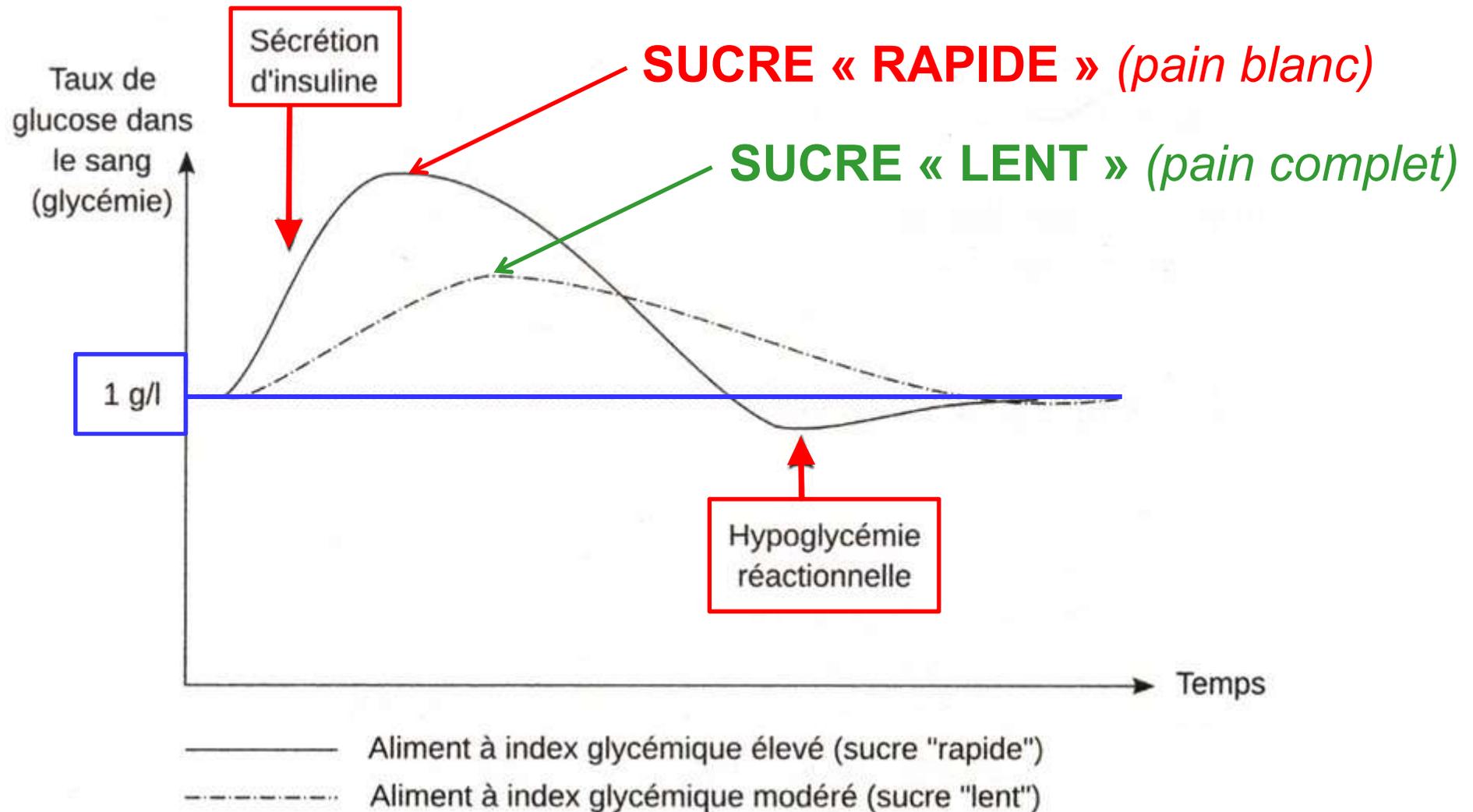
200
180
175
125
90
60
50
7
942

% en masse

23%
20%
20%
14%
10%
7%
6%
1%



Glucides : INDEX GLYCÉMIQUE



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

ALIMENTS	IG
Sirop de Glucose (référence)	100
Pommes de terre frites	90
Carottes cuites / Riz précuit /	85
Farine de blé blanche	
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 : "Les clés de l'alimentation santé" http://www.docteur-michel-lallement.com	

**Les aliments à IG > 50
sont déconseillés**

*(=> à manger avec des
aliments à IG faibles :
légumes verts par ex.)*

Entre 35 et 50 => A limiter
**Les aliments à IG < 35
sont recommandés :**

- légumes +++, et fruits
(si possible entiers),
- légumineuses,
- oléagineux.

Glucides – Résumé

« SUCRES » => A REDUIRE AU MAXIMUM

Index glycémique élevé = Stockage sucres & graisses
Surpoids, fatigue, diabète, triglycérides, etc...

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

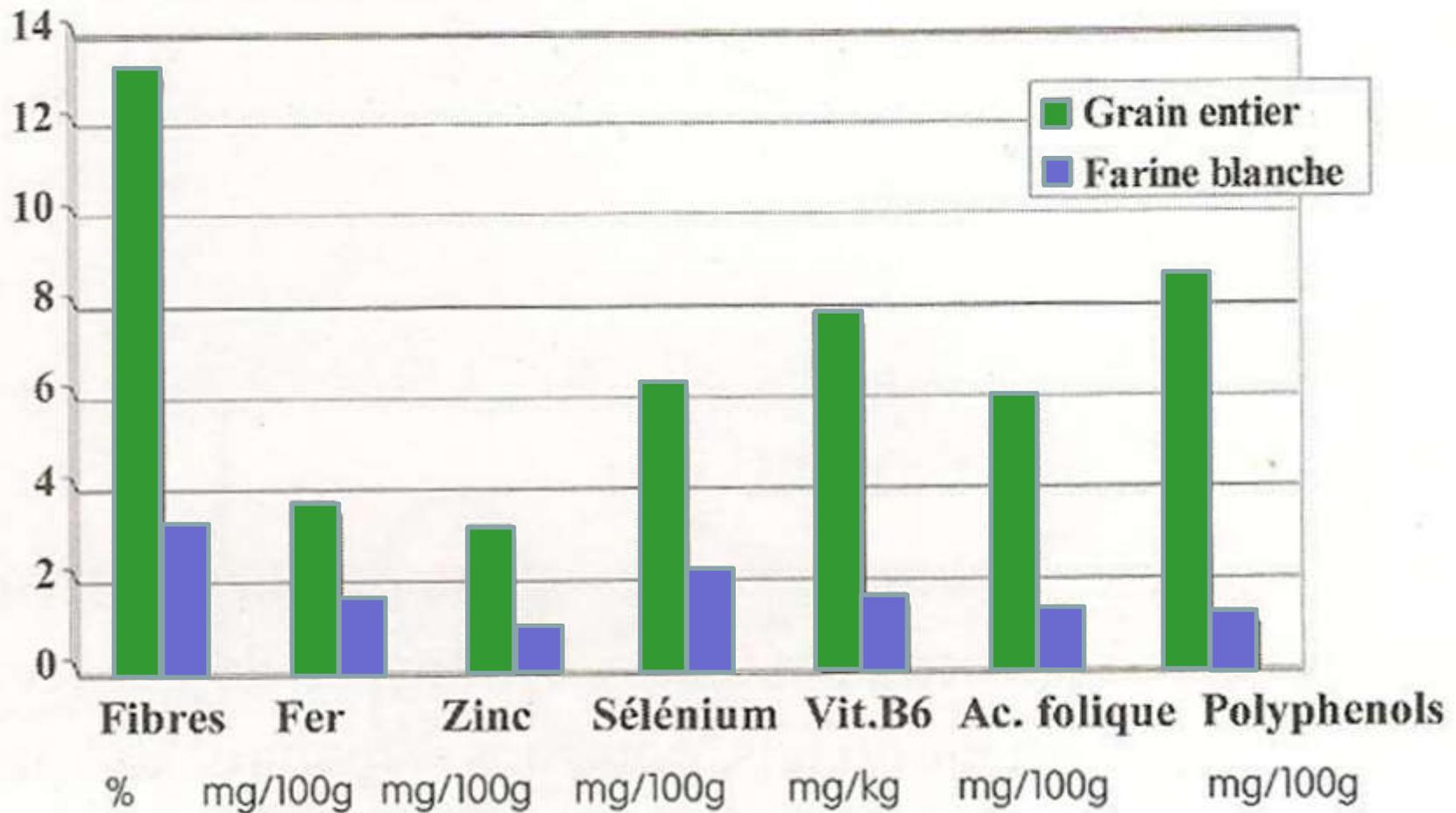
Privilégier les produits non transformés :

=> les légumes, légumineuses, oléagineux

**=> les céréales à IG bas ou non raffinées
(fibres, nutriments indispensables)**

* Si céréales complètes => **obligatoirement BIO** (car polluants chimiques résiduels : fongicides dans farines)

Farine intégrale VS Farine blanche : *Teneurs en constituants bénéfiques*



Source : "Une autre assiette" - Claude AUBERT

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

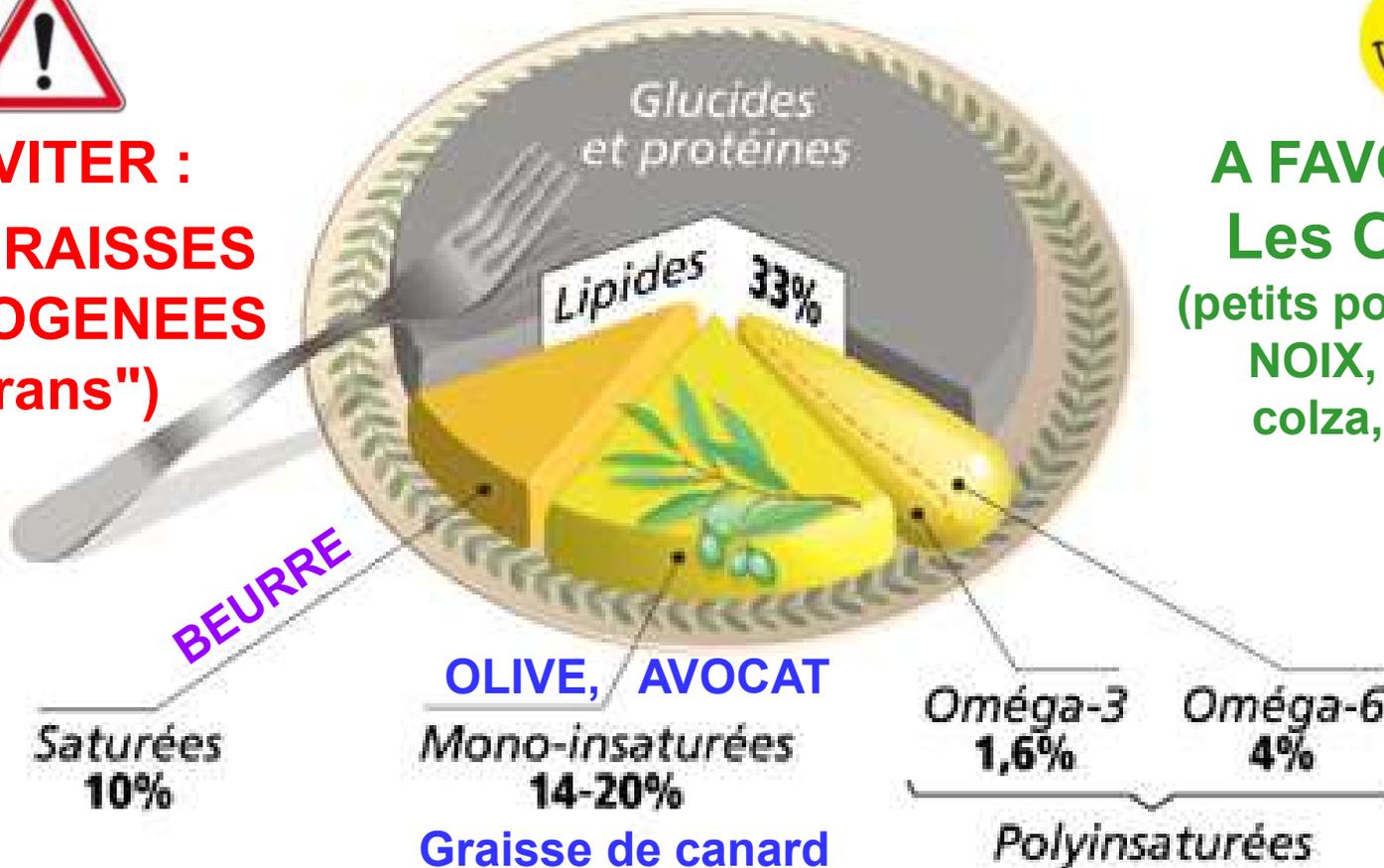
Source : "Une autre assiette" - Claude AUBERT

LIPIDES

Notre corps a besoin d'acides gras pour fonctionner



A EVITER :
LES GRAISSES
HYDROGENEES
("trans")



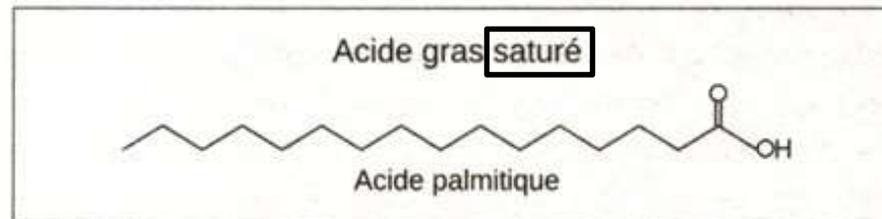
A FAVORISER :
Les Oméga 3
(petits poissons gras,
NOIX, huiles de
colza, lin, noix)



MGV = Matière Grasse Végétale = Tj HUILE DE PALME

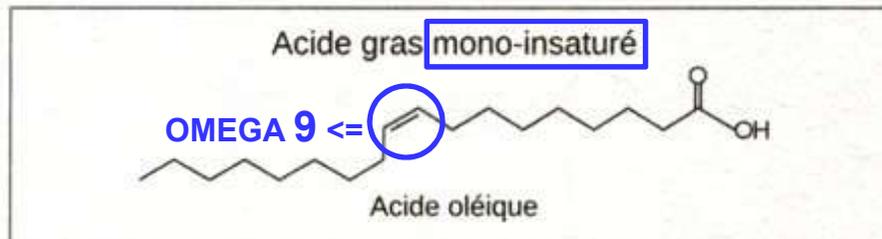
Acides gras « saturés » et « insaturés »

Solide



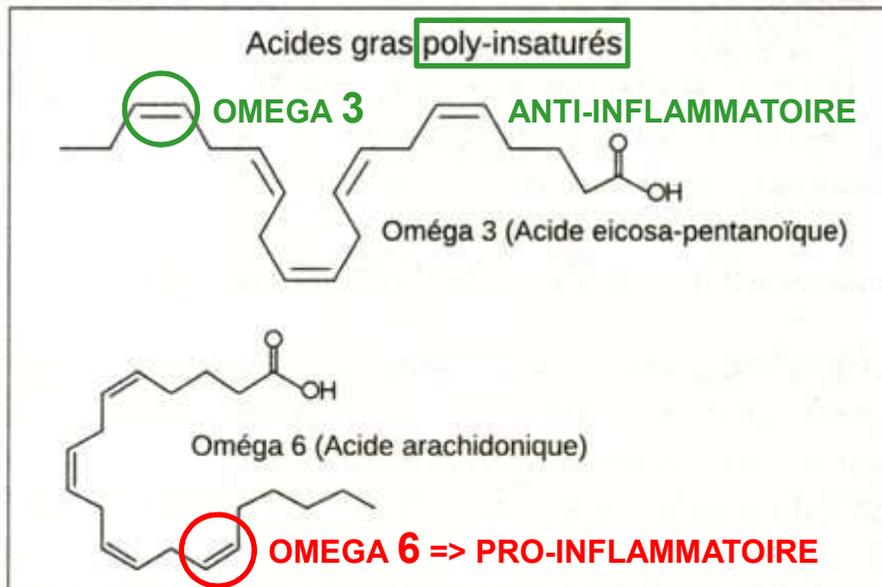
Beurre, crème, etc.
HUILE DE PALME
(saturée à 50% min)

Liquide à T°
ambiante



OLIVE, AVOCAT,
Graisse de canard
=> *Résiste à la chaleur*

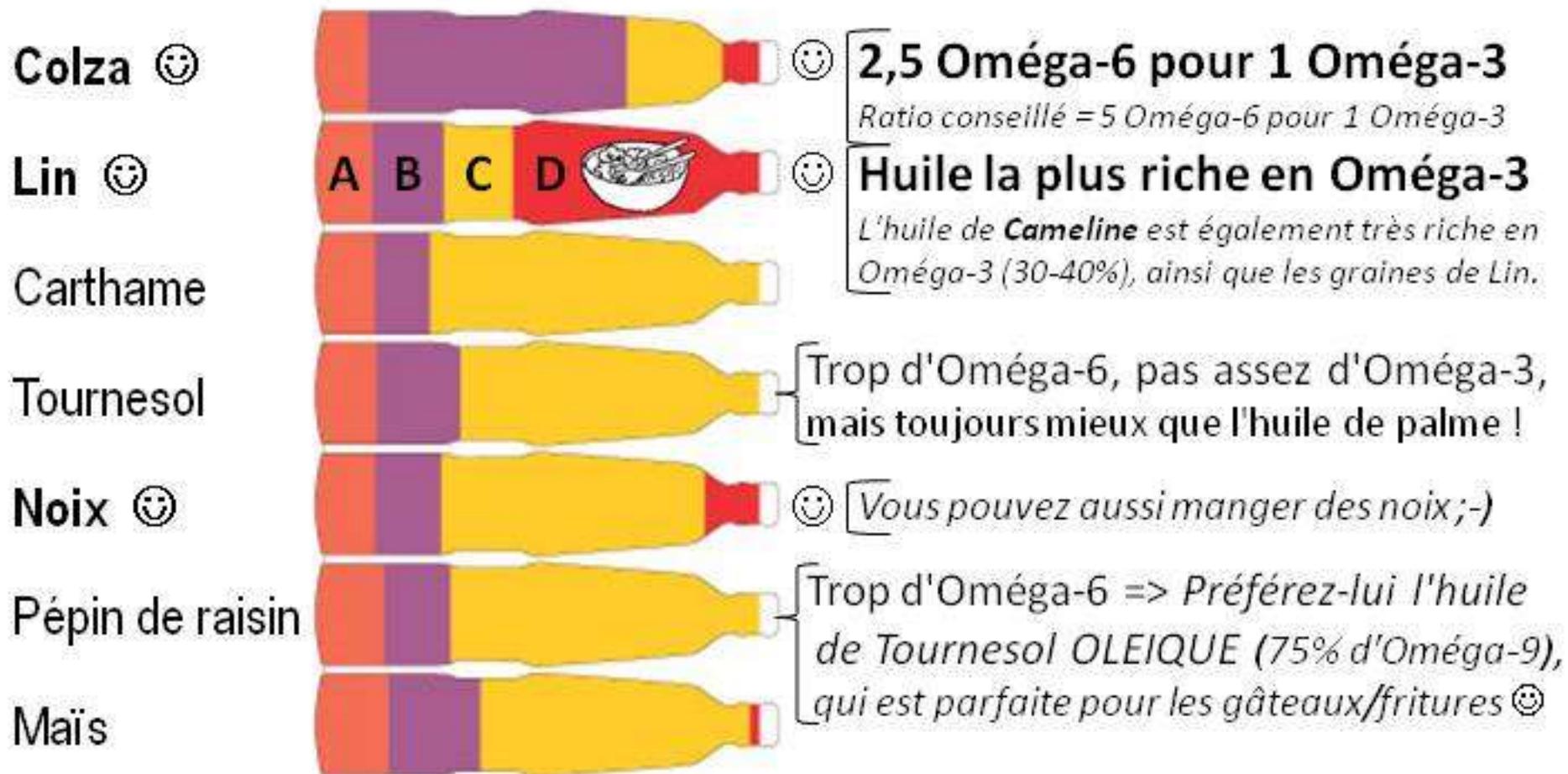
LIQUIDE
*A conserver
dans le frigo,
et à l'abri de
la lumière*



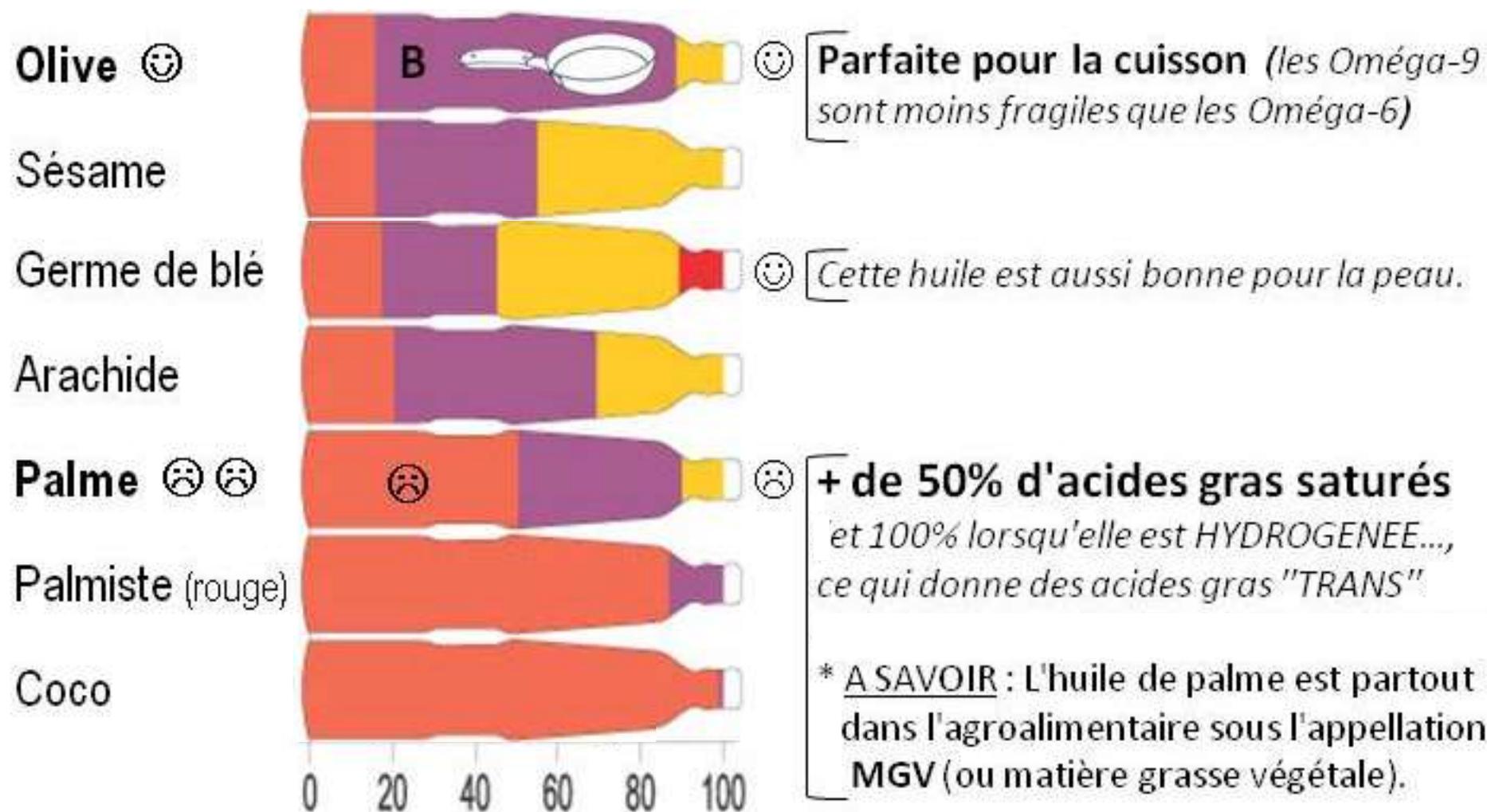
NOIX, huiles de
colza, lin et noix

Ratio idéal :
1 OMEGA 3
pour
5 OMEGA 6

Composition des huiles courantes en acides gras



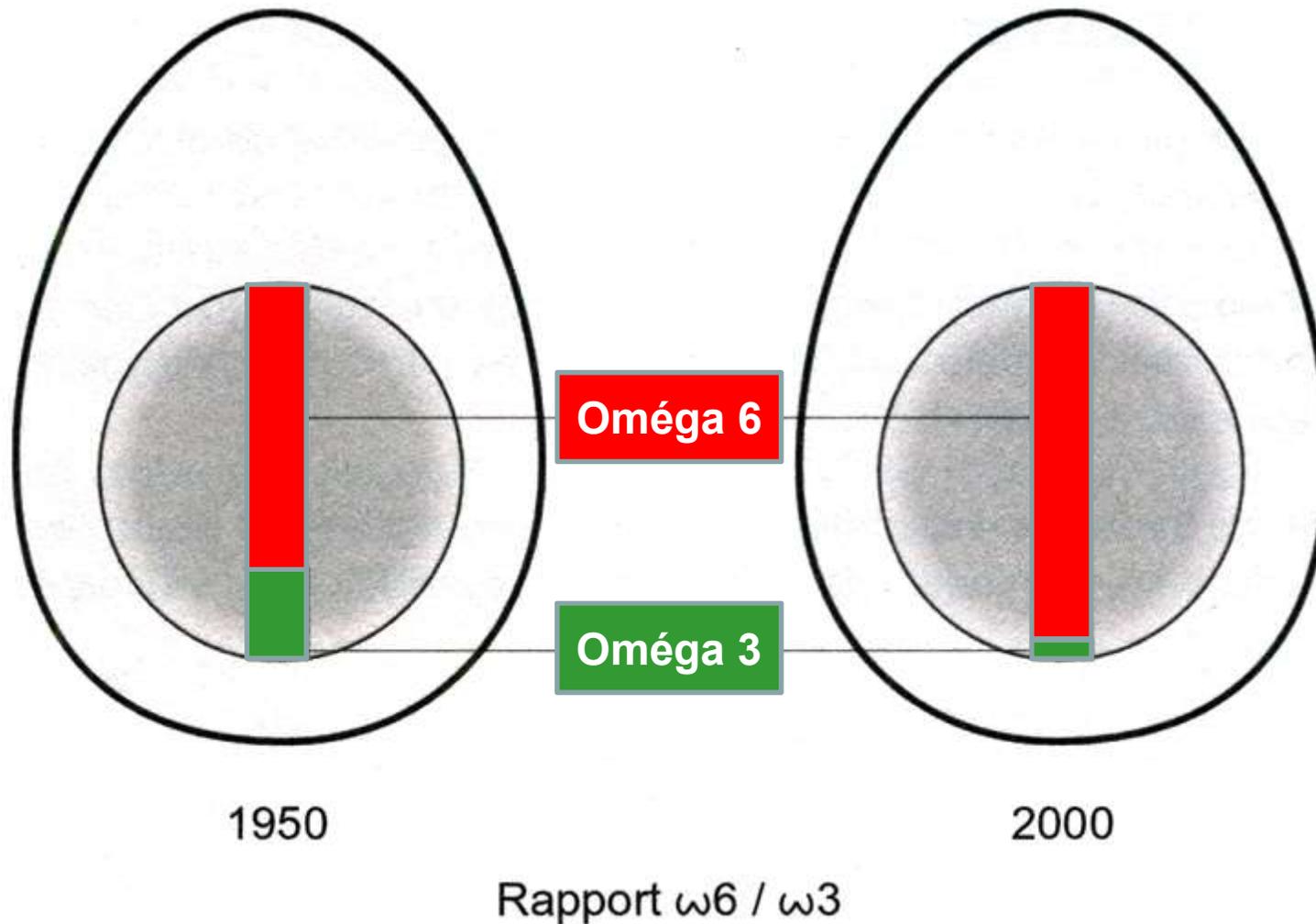
<p>A Acides gras saturés Pas top !</p>	<p>Acides gras mono-insaturés B Oléique Oméga-9</p>	<p>Acides gras poly-insaturés (que notre corps est incapable de fabriquer)</p> <p>C Linoléique Oméga-6</p> <p>D Alpha-linolénique Oméga-3</p>	
---	--	--	--



* A SAVOIR : L'huile de palme est partout dans l'agroalimentaire sous l'appellation **MGV** (ou matière grasse végétale).

<p>A Acides gras saturés Pas top !</p>	<p>B Acides gras mono-insaturés <i>Oléique</i> Oméga-9</p>	<p>Acides gras poly-insaturés (que notre corps est incapable de fabriquer)</p> <p>C <i>Linoléique</i> Oméga-6 D <i>Alpha-linolénique</i> Oméga-3</p>	
---	---	--	--

Les œufs d'hier et d'aujourd'hui...



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

FEVRIER



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

Protéines / Santé / Environnement

Notre consommation de viande a doublé depuis 50 ans

**Consommation quotidienne de viande =
Acidification du corps + Inflammation chronique ☹️**

Viandes rouges en excès = Augmentation des cancers colorectaux
(dérivés cancérigènes créés dans le tube digestif)

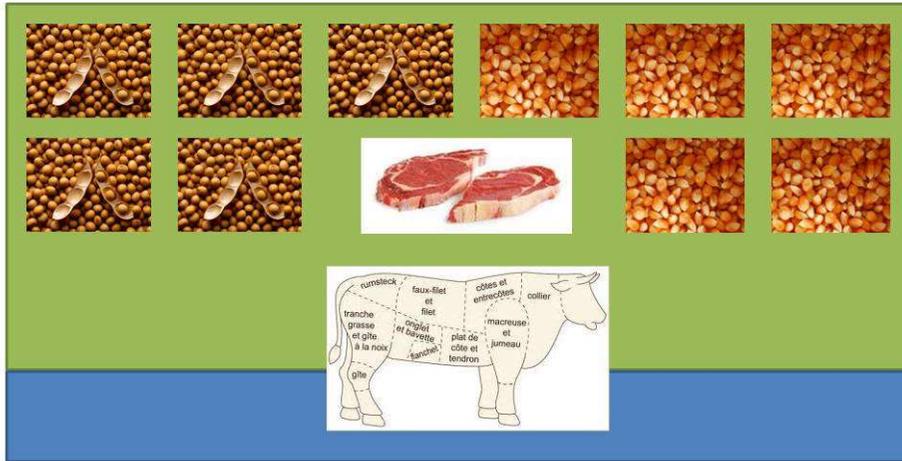
**Il faut 7 à 10 kg de protéines végétales pour produire 1 kg de protéines animales. 33% des terres sont utilisées pour l'alimentation du bétail.
1 hectare consacré à la production de viande nourrit 1 seule personne.**

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% du 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)

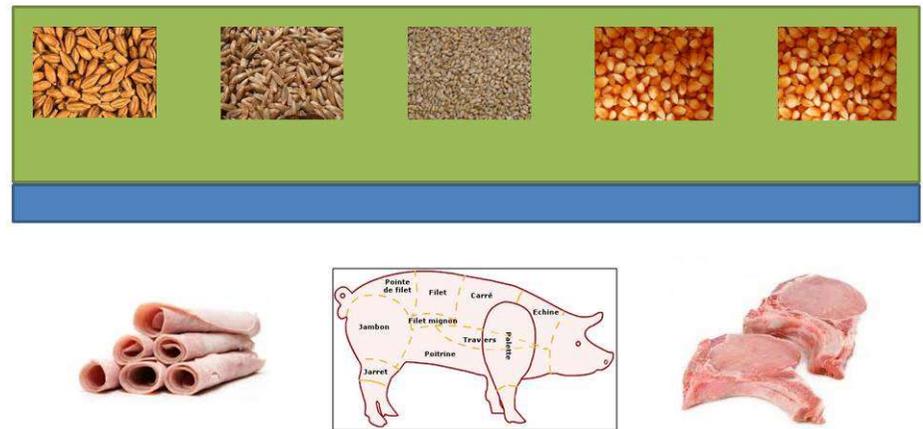
POUR PRODUIRE :

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



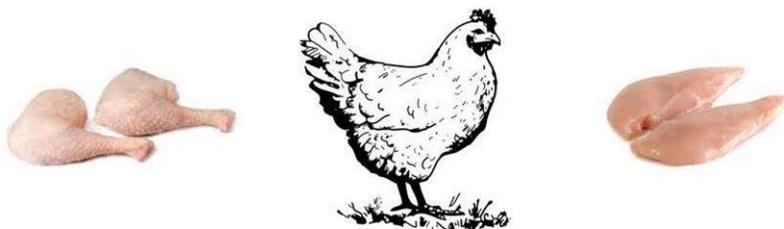
POUR PRODUIRE :

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



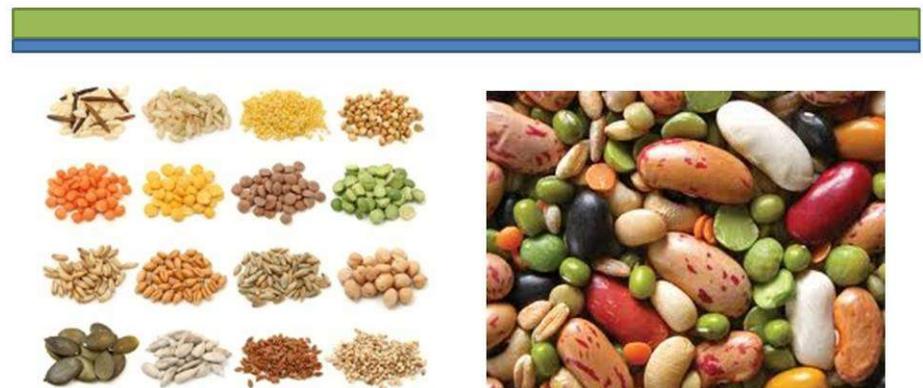
POUR PRODUIRE :

- **1 kg** de viande de **POULET**... il faut **70 m²** :
+ **2 kg** de céréales et **1000 l** d'eau



POUR PRODUIRE :

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



Protéines animales :

Diminuez votre consommation

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 :

- Commencez par réduire votre portion de viande...
- Ne mangez pas de la viande le midi ET le soir
- Privilégiez les viandes blanches/à 2 pattes (volaille...)
- Remplacez la viande par des œufs (ou des petits poissons)
- **Essayez les protéines végétales** (*l'association **Céréales + Légumineuses** apporte tous les acides aminés nécessaires*)

Teneur en protéines végétales

TENEUR EN PROTÉINES

LEGUMINEUSES	OLEAGINEUX	CEREALES	
SOJA JAUNE 30 g protéines / 100 g	COURGE (graines) 25 g protéines / 100 g	AMARANTE* 15 g protéines / 100 g	QUINOA* 12 g protéines / 100 g
LENTILLES VERTES 27 g protéines / 100 g	TOURNESOL (graines) 23 g protéines / 100 g	KAMUT (blé ancien) 15 g protéines / 100 g	PETIT EPEAUTRE 11 g protéines / 100 g
LENTILLES CORAIL 25 g protéines / 100 g	AMANDES 21 g protéines / 100 g	BLE (grains entiers) 14 g protéines / 100 g	RIZ ROUGE 10 g protéines / 100 g
SOJA VERT (HARICOTS MUNGO) 25 g protéines / 100 g	CHIA (graines) 21 g protéines / 100 g 20 g oméga 3 / 100 g	MILLET 14 g protéines / 100 g	COUSCOUS 10 g protéines / 100 g
POIS CASSES 24 g protéines / 100 g	PISTACHES 20 g protéines / 100 g	RIZ SAUVAGE 13 g protéines / 100 g	ORGE 9 g protéines / 100 g
HARICOTS BLANCS 22 g protéines / 100 g	SESAME (graines) 18 g protéines / 100 g	EPEAUTRE 13 g protéines / 100 g	RIZ BLANC/COMPLET 8 g protéines / 100 g
HARICOTS AZUKIS 21 g protéines / 100 g	NOIX 15 g protéines / 100 g	SARRASIN 13 g protéines / 100 g	POLENTA (MAIS) 8 g protéines / 100 g
POIS CHICHES 21 g protéines / 100 g	NOISETTES 15 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.

Manger de saison, pourquoi ?

L'aspect nutritionnel avant tout

Le fruit / légume qui pousse à une saison précise contient des 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).

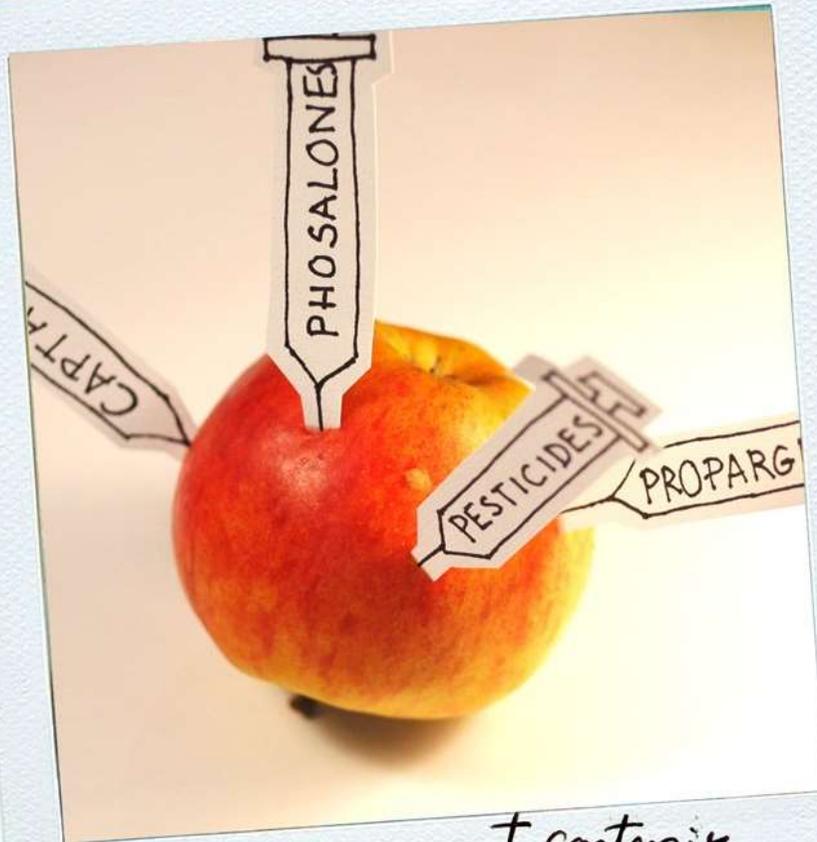
Et ils sont aussi... moins traités (peu ou pas de stockage) moins chers (peu ou pas de transport)

SYNTHESE SUR LA NUTRITION

Ce vers quoi nous devons aller :

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

Et le Bio dans tout ça ...



une pomme peut contenir
jusqu'à 27 traitements par an
aux pesticides



juste
une pomme

une pomme par jour,
en forme toujours!

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 !

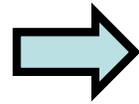
- Le budget de la PAC (56 milliards d'euros) est le plus gros budget de l'Europe (40%).

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 !

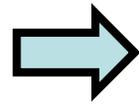
Prix payé
au
producteur
pour 6 œufs



Magasin bio



PRIX DE
VENTE



Supermarché



DIFFERENCE

Magasin bio

Supermarché

Pour nous :



+ 0,54 € !

Ce que gagne
le magasin :

1,10 €

1,79 € !

Le Bio : Comment réduire son coût

➤ **Diminuer consommation de viande/produits laitiers**

➤ **Augmenter la part de [Légumineuses + Céréales]**

➤ **Acheter en direct, en 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** (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 😞)

Bibliographie : Livres – 1/3

- **"ALORS ON MANGE QUOI ?"**, Dr. Laurent CHEVALLIER & Claude AUBERT
- **"CES GLUCIDES QUI MENACENT NOTRE CERVEAU"**, Dr David PERLMUTTER
- **"DÉCRYPTER LES ÉTIQUETTES"**, Rachel FRÉLY
- **"DÉSINTOXIQUEZ-VOUS"**, Dr Véronique VASSEUR & Clémence THÉVENOT
- **"DITES À VOTRE MÉDECIN QUE LE CHOLESTÉROL EST INNOCENT, IL VOUS SOIGNERA SANS MÉDICAMENT"**, Dr Michel de LORGERIL
- **"EAT"**, Gilles LARTIGOT
- **"ET SI ON ARRÊTAIT D'EMPOISONNER NOS ENFANTS ?"**, Erwann MENTHÉOUR
- **"FAMILLE (PRESQUE) ZÉRO DÉCHET"**, Jérémie PICHON & Bénédicte MORET
- **"FAUT-IL ÊTRE VÉGÉTARIEN?"**, Claude AUBERT
- **"GLUTEN, COMMENT LE BLÉ MODERNE NOUS INTOXIQUE"**, Julien VENESSON
- **"JE NE MANGE PAS DE PRODUITS INDUSTRIELS"**, Stéphane GUILBAUD
- **"L'ALIMENTATION SANTÉ, EN PRATIQUE"**, Virginie PARÉE
- **"LA GRANDE INVASION"**, Stéphane HOREL
- **"LA MEILLEURE FAÇON DE MANGER"**, Angélique HOULBERT
- **"LA VÉRITÉ SUR LES OGM, C'EST NOTRE AFFAIRE !"**, Corinne LEPAGE

Bibliographie : Livres – 2/3

- **"LA SOCIÉTÉ TOXIQUE"**, Pryska DUCOEURJOLY
- **"LE BON CHOIX POUR CUISINER"**, Juliette POUYAT
- **"LE CHARME DISCRET DE L'INTESTIN"**, Giulia ENDERS
- **"LE GUIDE ANTI-TOXIQUE DE LA GROSSESSE"**, Dr L. CHEVALLIER & C. AUBERT
- **"LE LIVRE ANTI-TOXIQUE"**, Dr Laurent CHEVALLIER
- **"LE LIVRE NOIR DE L'AGRICULTURE"**, Isabelle SAPORTA
- **"LE MONDE SELON MONSANTO"**, Marie-Monique ROBIN
- **"LE NOUVEAU RÉGIME MÉDITERRANÉEN"**, Dr Michel de LORGERIL
- **"LE RÉGIME CAMPBELL"**, Collin CAMPBELL / Howard JACOBSON
- **"LES 100 MEILLEURS ALIMENTS POUR VOTRE SANTÉ ET LA PLANÈTE"**,
Dr. Laurent CHEVALLIER
- **"LES CLÉS DE L'ALIMENTATION SANTÉ"**, Dr Michel LALLEMENT
- **"LES 3 CLÉS DE LA SANTÉ"**, Dr Michel LALLEMENT
- **"LES MOISSONS DU FUTUR"**, Marie-Monique ROBIN
- **"LES RÈGLES D'UNE SAINE ALIMENTATION"**, Michael POLLAN
- **"NO STEAK"**, Aymeric CARON

Bibliographie : Livres – 3/3

- **"MANGER BIO, C'EST MIEUX !"**, Claude AUBERT, Denis LAIRON, André LEFEBVRE
- **"MANGER BIO, C'EST PAS DU LUXE"**, Lylian LE GOFF
- **"MANGER SAIN POUR 3 FOIS RIEN"**, Claude et E. AUBERT
- **"MANIFESTE POUR RÉHABILITER LES VRAIS ALIMENTS"**, Michael POLLAN
- **"PALÉOBIOTIQUE"**, Marion KAPLAN
- **"PERTURBATEURS ENDOCRINIENS, LA MENACE INVISIBLE"**, Marine JOBERT & François VEILLERETTE
- **"PETIT DICTIONNAIRE ÉNERVÉ DES ALIMENTS TOXIQUES"**, Dr Franck GIGON
- **"PROGRAMME SUCRE DÉTOX EN 7 JOURS"**, Dr Pierre NYS
- **"QUE DU BON POUR MON INTESTIN"**, Lene KNUDSEN
- **"QUELLE AGRICULTURE POUR QUELLE ALIMENTATION ?"**, C. AUBERT, G. FLÉCHET
- **"TOUS COBAYES"**, Gilles-Éric SÉRALINI
- **"UNE AUTRE ASSIETTE"**, Claude AUBERT
- **"UNE SEULE TERRE POUR NOURRIR LES HOMMES"**, Florence THINARD
- **"VIVE LA MALBOUFFE, À BAS LE BIO !"**, C. LABBÉ, JL PORQUET, O. RECASENS
- **"VOUS ÊTES FOUS D'AVALER ÇA !"**, Christophe BRUSSET

DVDs / Documentaires (+ *Envoyé spécial* & *Cash investigation* de 2016)

- "COMMENT NOURRIR L'AVENIR", de Jean-James GARREAU & Kevin GARREAU
- "**HOMO TOXICUS**", de Carole POLIQUIN
- "**LA GRANDE INVASION**" et "**LES ALIMENTEURS**", de Stéphane HOREL
- "**LA SANTÉ DANS L'ASSIETTE**" ("[Forks over knives](#)"), de Lee FULKERSON
- "**LE JEUN, UNE NOUVELLE THÉRAPIE**", de Thierry de LESTRADE
- "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://stop-bpa.fr> & <http://www.sans-bpa.com/>
- <http://www.asef-asso.fr/telecharger-nos-guides>
- <http://www.docteur-michel-lallement.com>
- <http://reseau-environnement-sante.fr>
- <http://www.sabotage-hormonal.org>
- <http://www.homotoxicus.com>
- <http://www.stephanehorel.fr>
- <http://robin.blog.arte.tv>
- <http://www.dangersalimentaires.com>
- <http://vivresanshuiledepalme.blogspot.fr>
- http://www.biogourmand.com/mes_recettes_bio.htm
- <http://www.lasantedanslassiette.com/> & <http://antigonexxi.com/>
- <http://lartigot.blogspot.fr> & <http://lesportifvivant.com/>

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 fœtus

- **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.**