

ALIMENTATION

Contenants & Contenu

VS

Santé et environnement

----- **12 JANVIER 2015** -----

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

<http://pournplusmarchersurlatete.eklablog.com>

Les contenants

Emballages plastiques - 1

A éviter en priorité :

➤ **BOÎTES DE CONSERVE**

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

➤ **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**, 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 prend pour des hormones féminines et déclenche des processus non désirés.

Vous pouvez dès aujourd'hui 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 lors d'un contact).

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



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



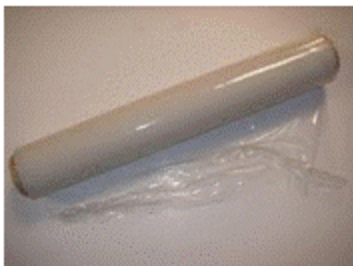
Plastiques sans danger



PETE



PVC



PS



PC

















HDPE



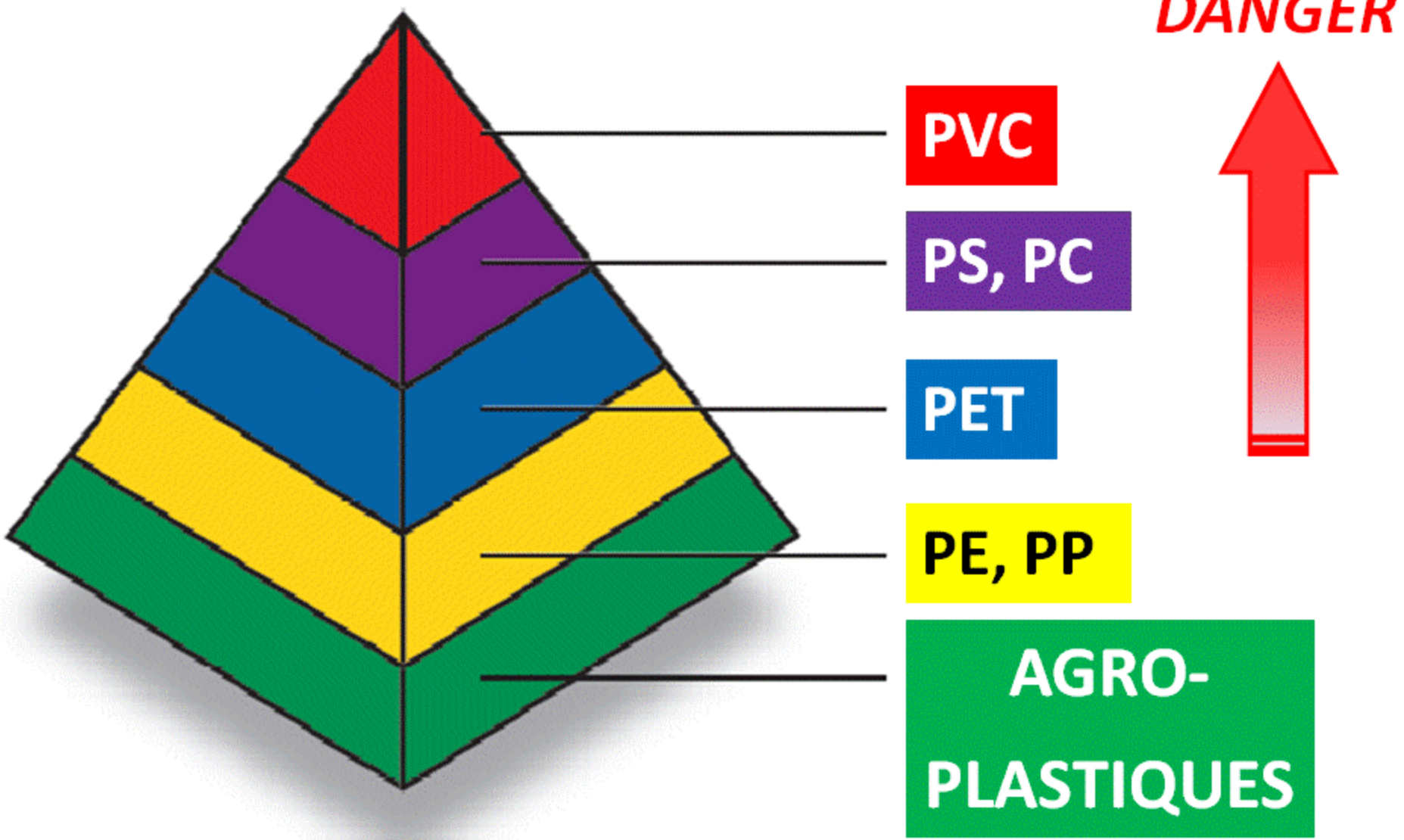
LDPE



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-Téréphthalate	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.

PYRAMIDE DES PLASTIQUES



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** : 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*).

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

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

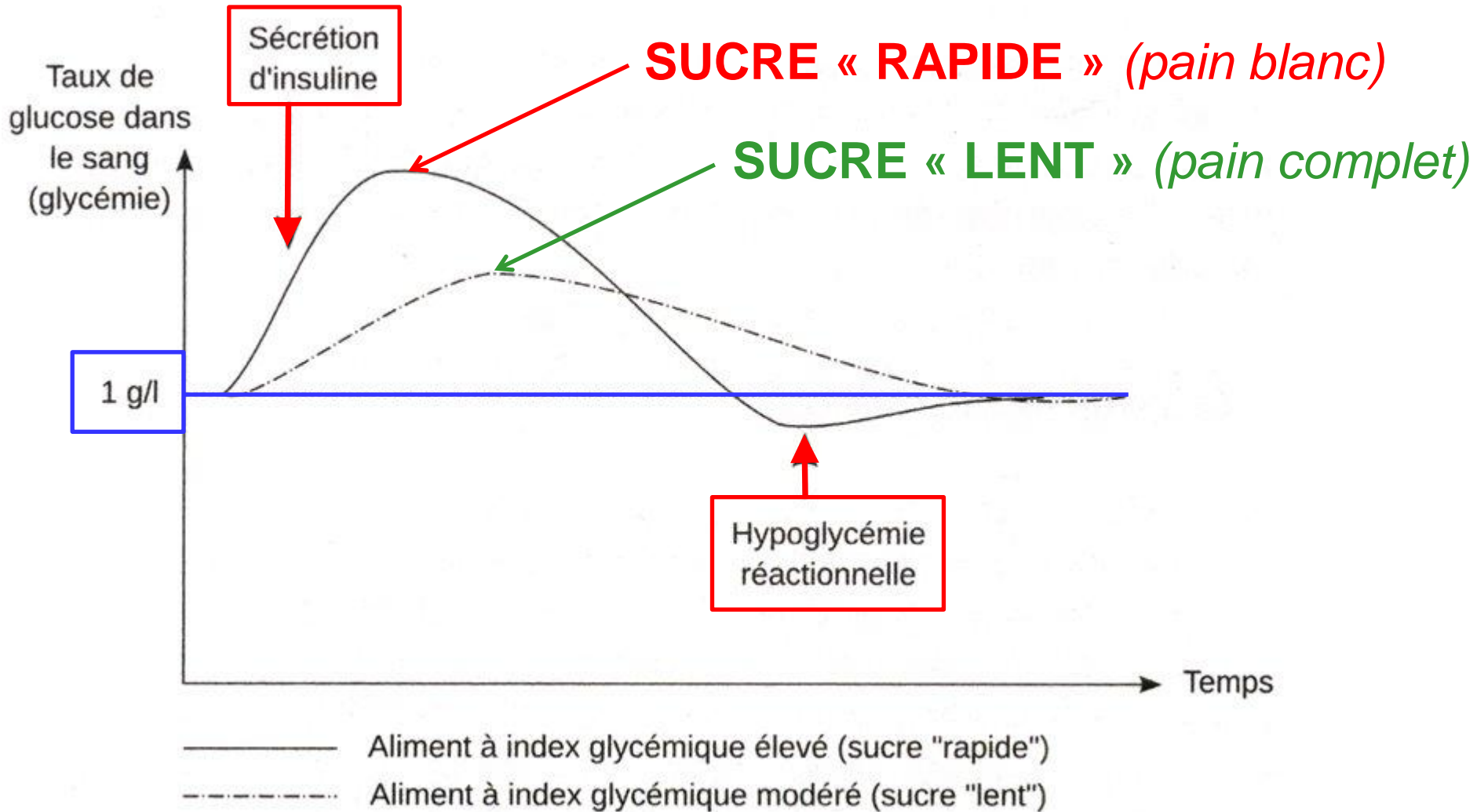
Apéro frais et sain,
qui ne coupe pas
l'appétit mais l'ouvre !



Assiette sans gluten,
à faible IG et avec
protéines végétales



Glucides : INDEX GLYCÉMIQUE



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

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 / Céréales germées / Sirop Agave	15

Tous les aliments à IG > 70 sont déconseillés (=> à manger impérativement avec des aliments à IG faibles, légumes verts par exemple)

Ceux entre 50 et 70 à limiter

Tous les aliments à IG < 50 sont recommandés :
les fruits et légumes (si possible crus),
les céréales complètes,
les légumineuses,
et tous les oléagineux.

Glucides – Résumé

Sucres rapides => A REDUIRE AU MAX

Index glycémique élevé = Stockage sucres + graisses

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

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

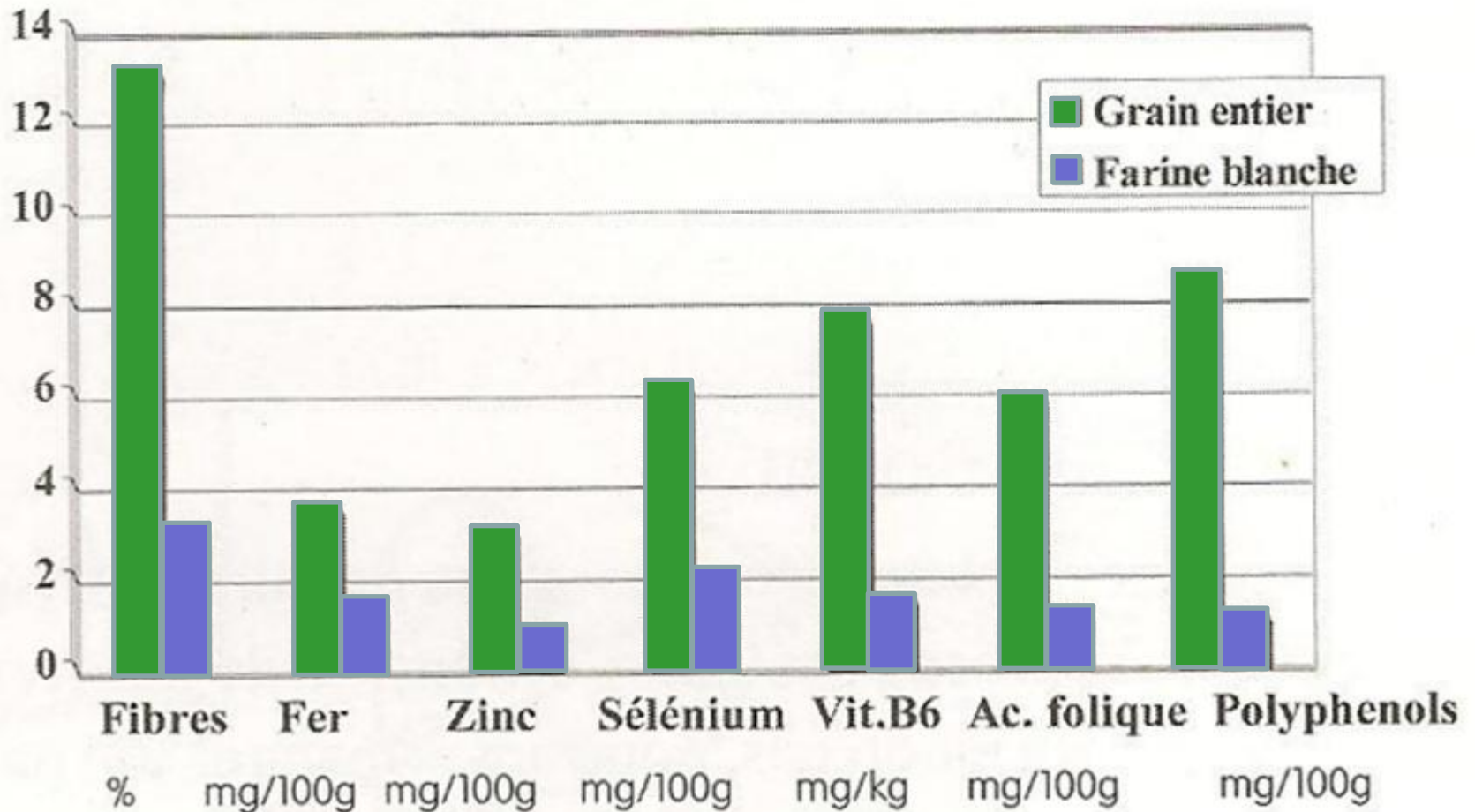
Privilégier "Le moins raffiné possible"

=> Index glycémique bas + Micronutriments indispensables

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

* Si céréales complètes => **obligatoirement BIO**
(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

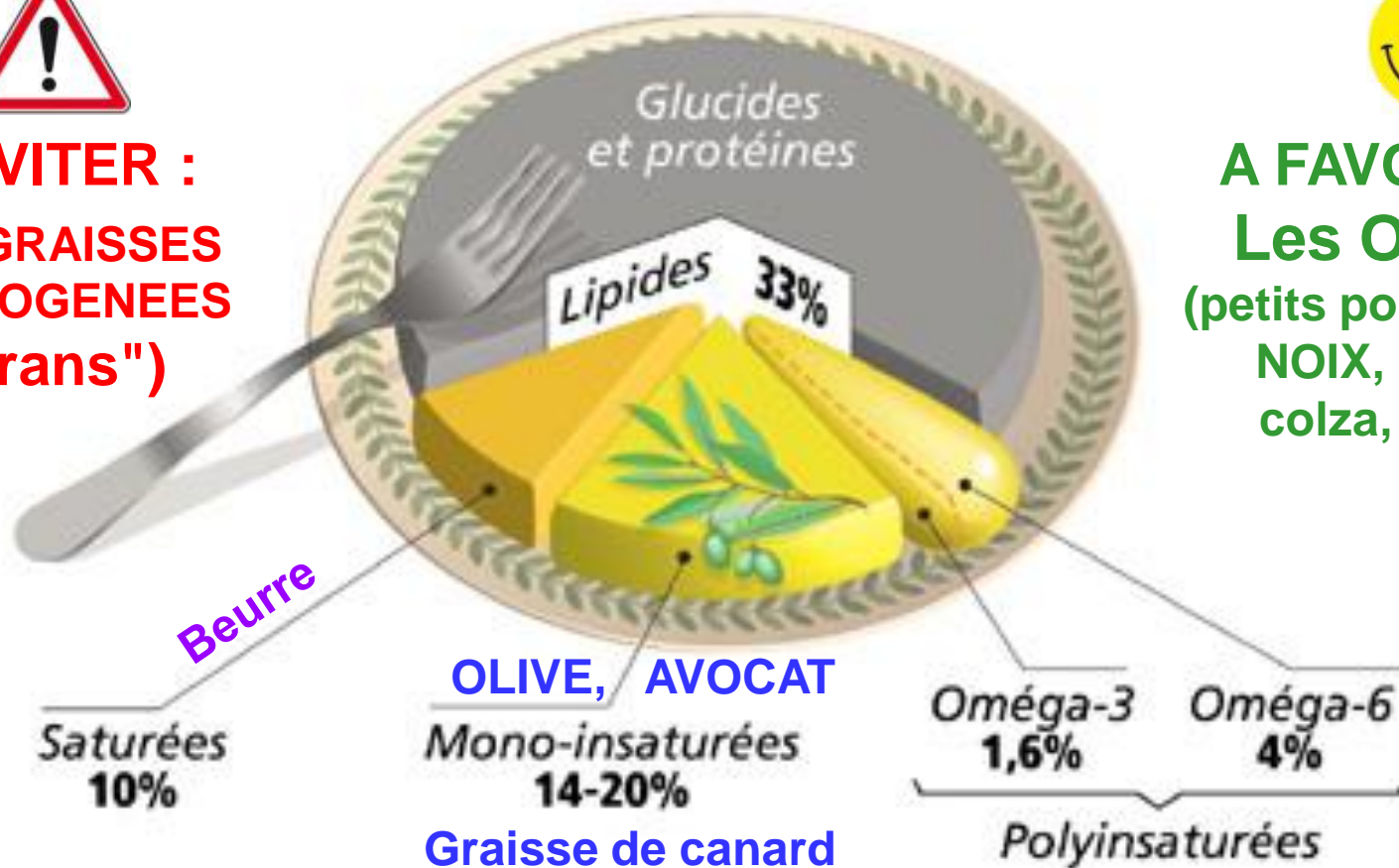
Notre corps a besoin d'acides gras pour fonctionner



A EVITER :
LES GRAISSES
HYDROGENEES
("trans")



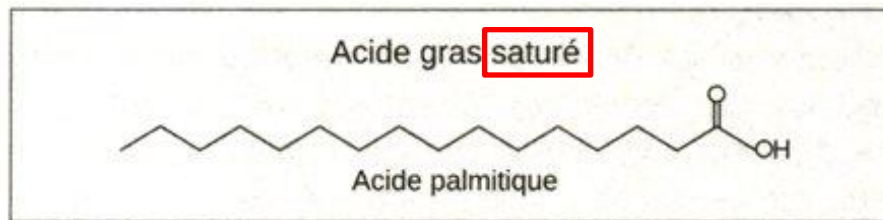
A FAVORISER :
Les Oméga 3
(petits poissons gras,
NOIX, huiles de
colza, lin, noix)



MGV = Matière Grasse Végétale = Tj HUILE DE PALME

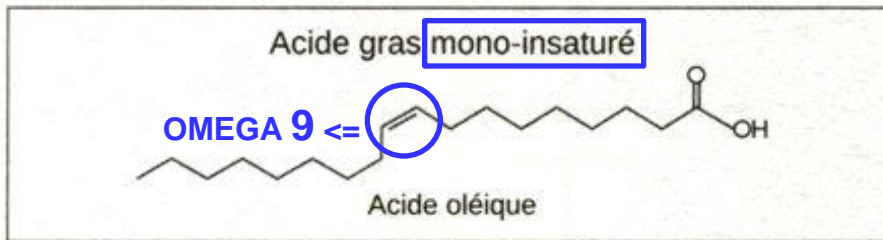
Acides gras « saturés » et « insaturés »

Solide



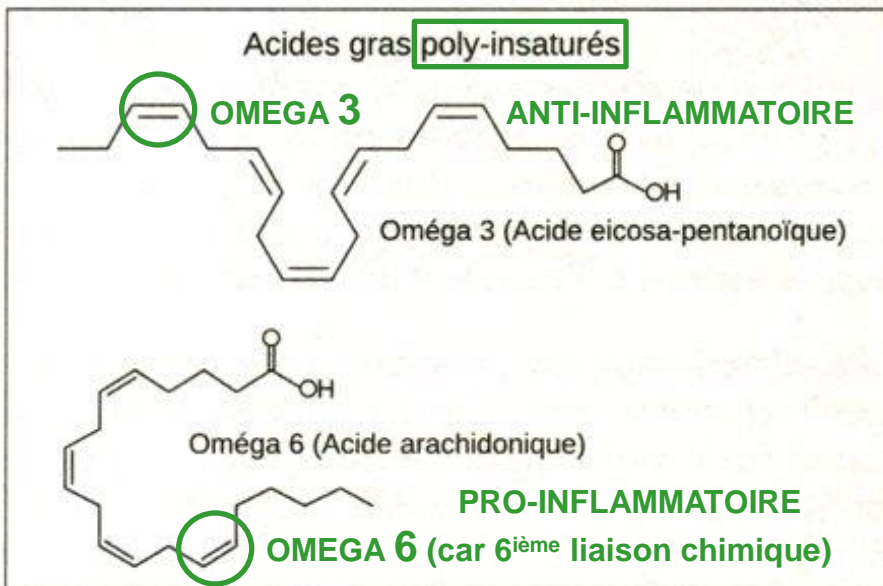
Beurre, crème, etc.
HUILE DE PALME
(saturée à 50%)

**Liquide à T°
ambiante**



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

LIQUIDE
*A conserver
dans le frigo*



**NOIX, huiles de
colza, lin et noix**

Ratio idéal :
1 OMEGA 3
pour
5 OMEGA 6

Composition des huiles courantes en acides gras

Colza 😊



2,5 Oméga-6 pour 1 Oméga-3

Ratio conseillé = 5 Oméga-6 pour 1 Oméga-3

Lin 😊



Huile la plus riche en Oméga-3

L'huile de **Cameline** est également très riche en Oméga-3 (30-40%), ainsi que les graines de Lin.

Carthame



Tournesol



Trop d'Oméga-6, pas assez d'Oméga-3, mais toujours mieux que l'huile de palme !

Noix 😊



Vous pouvez aussi manger des noix ;-)

Pépin de raisin



Trop d'Oméga-6 => Préférez-lui l'huile de Tournesol OLEIQUE (75% d'Oméga-9), qui est parfaite pour les gâteaux/fritures 😊

Mais



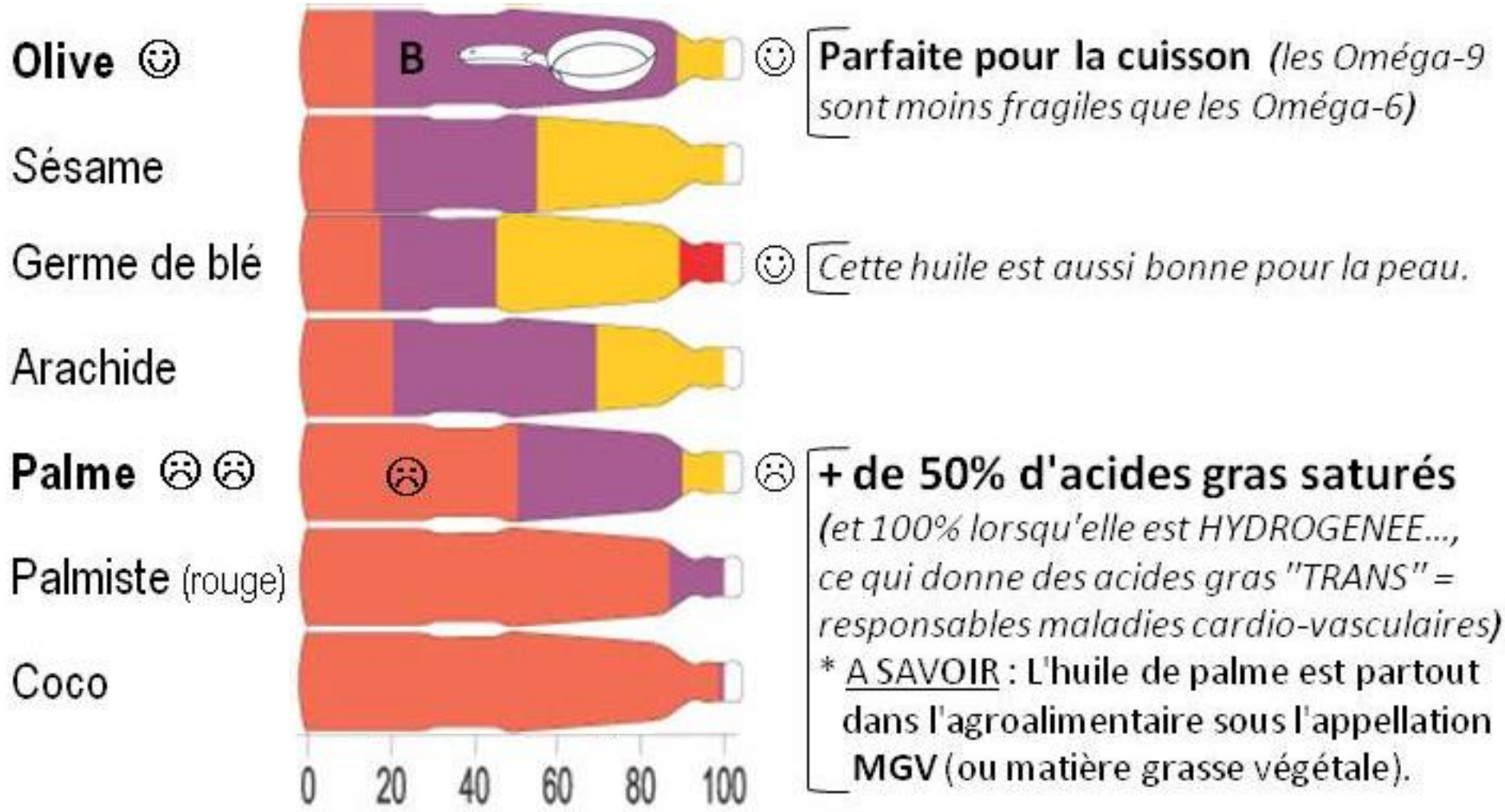
A Acides gras saturés
Pas top !

B Acides gras mono-insaturés
Oléique
Oméga-9

Acides gras **poly-insaturés** (que notre corps est incapable de fabriquer)

C *Linoléique*
Oméga-6

D *Alpha-linolénique*
Oméga-3



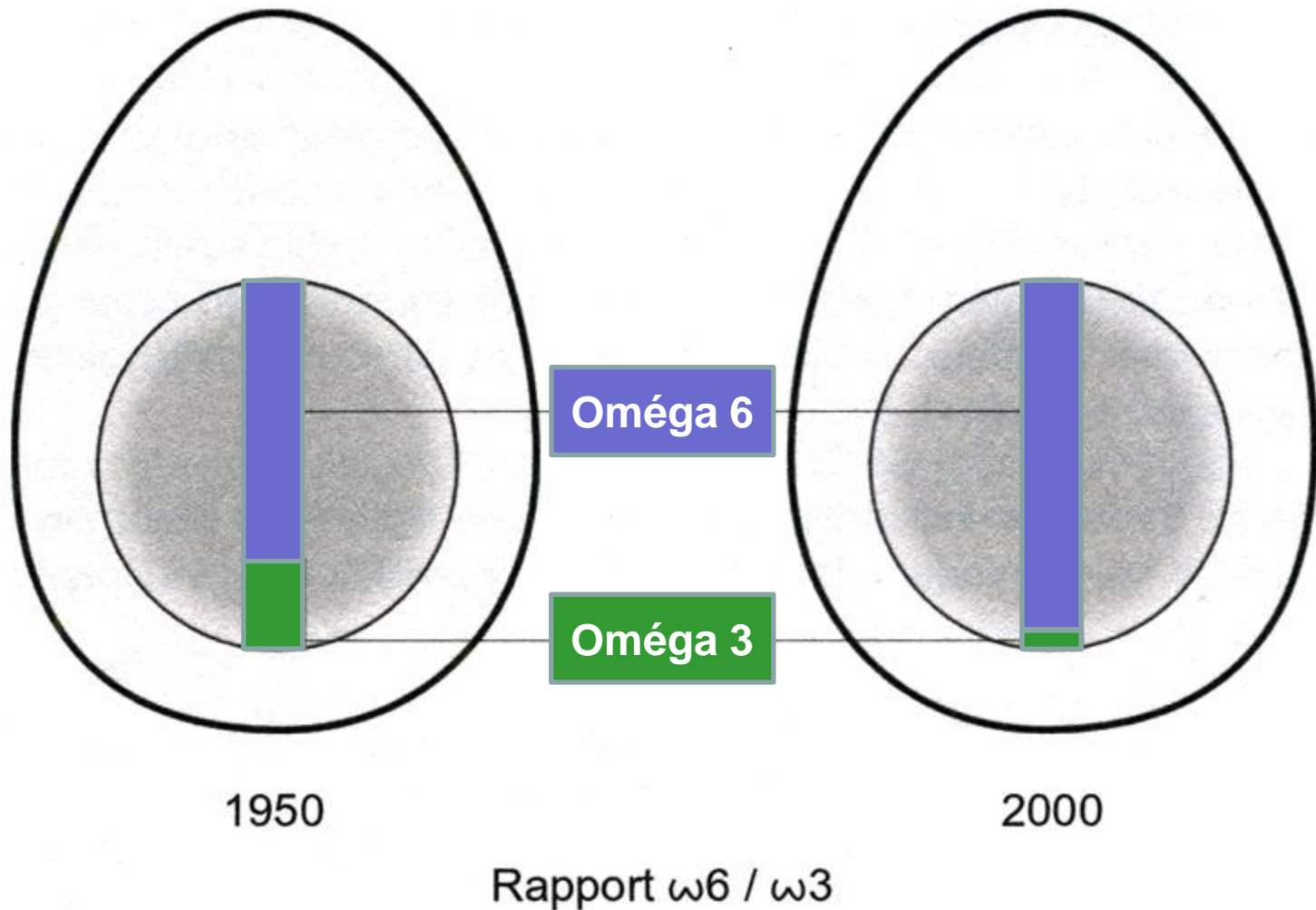
A Acides gras saturés
Pas top !

B Acides gras mono-insaturés
Oléique
Oméga-9

C Acides gras poly-insaturés (que notre corps est incapable de fabriquer)
Linoléique
Oméga-6

D *Alpha-linolénique*
Oméga-3

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
- chou
- chou-fleur
- chou-rouge
- 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 = Apport en graisses saturées
(maladies cardio-vasculaires, surpoids, obésité...)

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

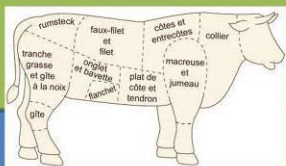
Elevage = 18% des émissions de gaz à effet de serre

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)

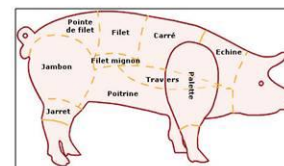
POUR PRODUIRE :

- **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



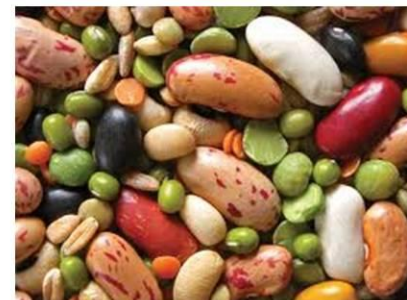
POUR PRODUIRE :

- **1 kg** de viande de **POULET**... il faut **70 m²** :
- + **2 kg** de céréales et **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 :

- Réduisez votre portion de viande
- Ne mangez pas de viande midi ET soir
- Privilégiez les viandes blanches (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

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

KAMUT (blé ancien)

15 g protéines / 100 g

BLE (grains entiers)

14 g protéines / 100 g

MILLET

14 g protéines / 100 g

RIZ SAUVAGE

13 g protéines / 100 g

EPEAUTRE

13 g protéines / 100 g

SARRASIN

13 g protéines / 100 g

BOULGOUR (de BLE)

12 g protéines / 100 g

QUINOA*

12 g protéines / 100 g

PETIT EPEAUTRE

11 g protéines / 100 g

RIZ ROUGE

10 g protéines / 100 g

COUSCOUS

10 g protéines / 100 g

ORGE

9 g protéines / 100 g

RIZ BLANC/COMPLET

8 g protéines / 100 g

POLENTA (MAIS)

8 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 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

Ce vers quoi nous devons aller :

- **Glucides : + de sucres « lents » & complets***
(privilégier les aliments à IG faible, non raffinés, bio)
 - * *Les aliments complets et les fruits et légumes frais sont sources de fibres et de micronutriments régulateurs et protecteurs (vitamines, minéraux, oligo-éléments, etc).*
- **Lipides : + d'oméga 3** (\Rightarrow colza, oléagineux)
(favoriser les oméga 9 \Rightarrow 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)

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

Ingrédients

3 pots de farine	210	28%
3 œufs	180	24%
1,5 pots de sucre	150	20%
1 yaourt	125	17%
1/2 pot d'huile	70	9%
Poudre à lever	7	1%
	742	

Grammes

% en masse

Avantages

Possibilité d'utiliser la farine de son choix...

Bio ou fermier

A diminuer ou choisir en version non raffinée

Bio, fait-maison, de brebis, ou végétal...

Moins de matière grasse que dans le commerce

Sans phosphates...

VARIANTE sans gluten

Ingrédients

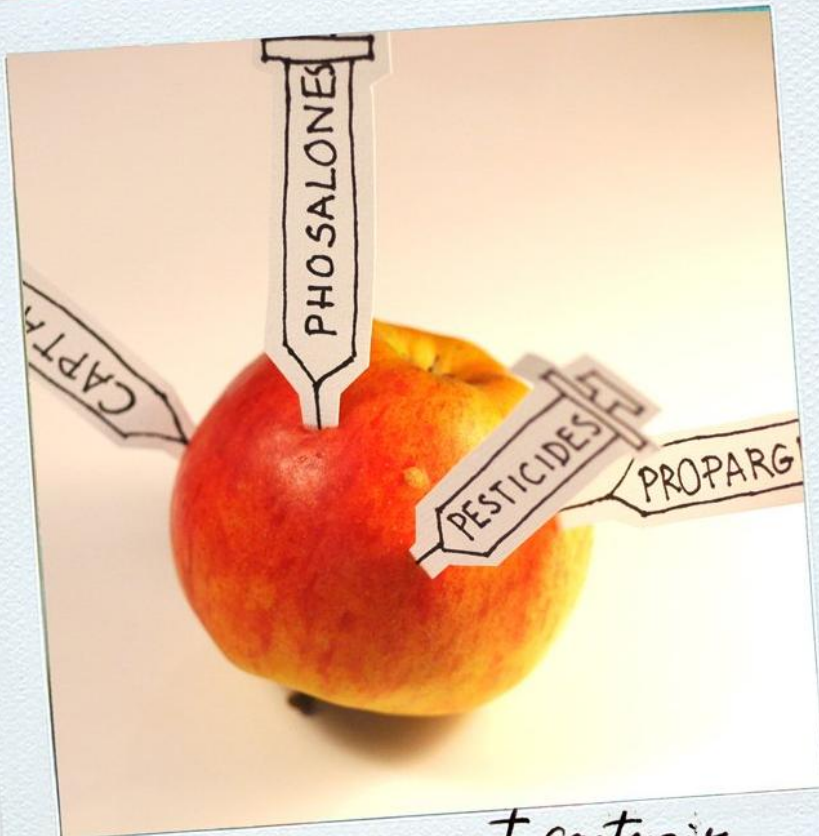
1 pomme bio coupée ou râpée	200	21%
3 œufs bio (n°0)	180	19%
1,5 pots de sucre roux de canne	150	16%
2 pots de farine (de riz bio)	140	15%
1 yaourt bio, entier, fait-maison	125	13%
1 pot d'amandes en poudre bio	70	7%
1/2 pot huile Tournesol Oléique	70	7%
Poudre à lever	7	1%
	942	

Grammes

% en masse



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)...

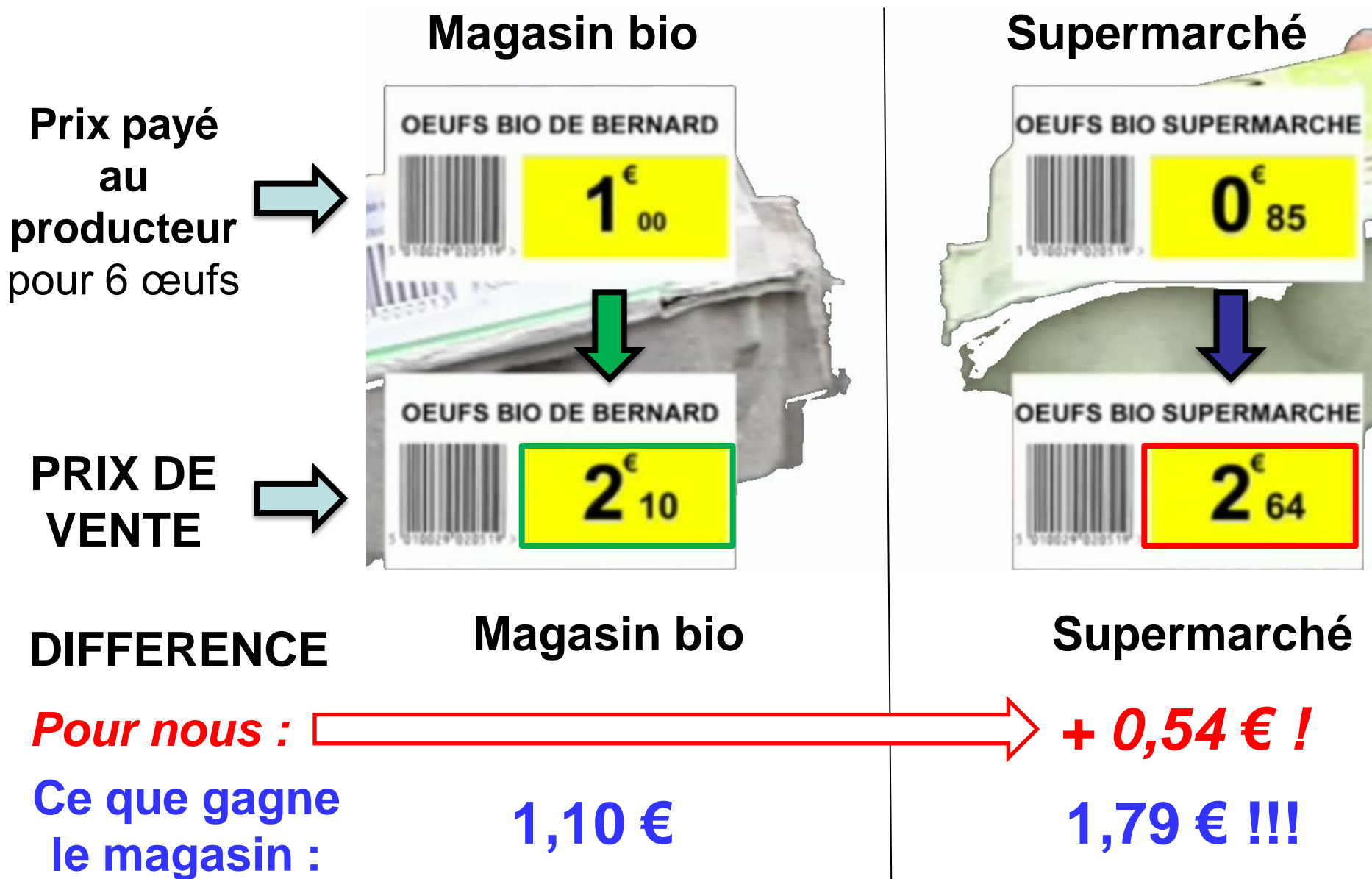
D'où vient cet argent ? ... de vos impôts !

- 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 !



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 😞)

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
- "DITES À VOTRE MÉDECIN QUE LE CHOLESTÉROL EST INNOCENT, IL VOUS SOIGNERA SANS MÉDICAMENT – Dr Michel de LORGERIL - Thierry Souccar Editions

Bibliographie : Livres - 2

- **"LES 3 CLÉS DE LA SANTÉ"**, Dr Michel LALLEMENT, Mosaïque-Santé
- **"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 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.**