

# ALIMENTATION :

## Contenants & Contenu VERSUS

## Santé et environnement

----- **12 AVRIL 2016** -----

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

<http://pourtousmarchersurlatete.eclablog.com>

**Les emballages  
contenant  
notre nourriture**



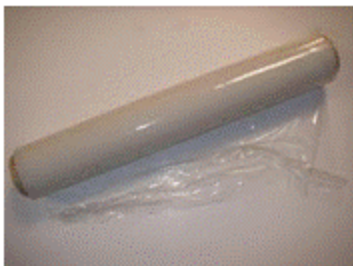
## Perturbateurs endocriniens (PHTALATES, BISPHENOL-A...)



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                    | PolyEthylène-Téréphtalate                                                         | PolyEthylène (High Density)                                                       | PolyChlorure de Vinyle                                                            | PolyEthylène (Low Density)                                                         | PolyPropylène                                                                       | PolyStyrène                                                                         | Autres plastiques dont le fameux PolyCarbonate                                                                                                                                      |
| TOXIQUES               | Antimoine, Pseudo-oestrogènes                                                     | /                                                                                 | Phthalates (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...<br>Perturbations hormonales (surtout si exposition in utéro), malformations, infertilité, obésité, diabète, cancers. |
| PROBLEMES              | Perturbations hormonales, fausses couches, cancers.                               | /                                                                                 | Perturbations hormonales, mauvais système immunitaire, maladies du foie.          | /                                                                                  | /                                                                                   | Perturbations hormonales, cancers, leucémies.                                       |                                                                                                                                                                                     |

# 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,<br>pâtes à tartiner             | pain complet, beurre,<br>chocolat 70 %, œuf...                                                                      |
| en-cas         | sodas<br>barres industrielles                              | tisanes « détox »<br>noix, fruits secs...                                                                           |
| apéritif       | chips, cacahuètes...<br>alcools, sodas                     | amandes, olives...<br>jus de fruit, de tomate...                                                                    |
| entrée         | charcuterie industrielle,<br>pizza...                      | avocat, salades composées,<br>soupes...                                                                             |
| plats          | frites, riz précuit<br>plats industriels<br>viandes rouges | légumes variés<br>plats cuisinés traditionnels<br>poissons gras, viandes<br>blanches, œufs « bio »,<br>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<sup>er</sup> 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 : **sucré 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

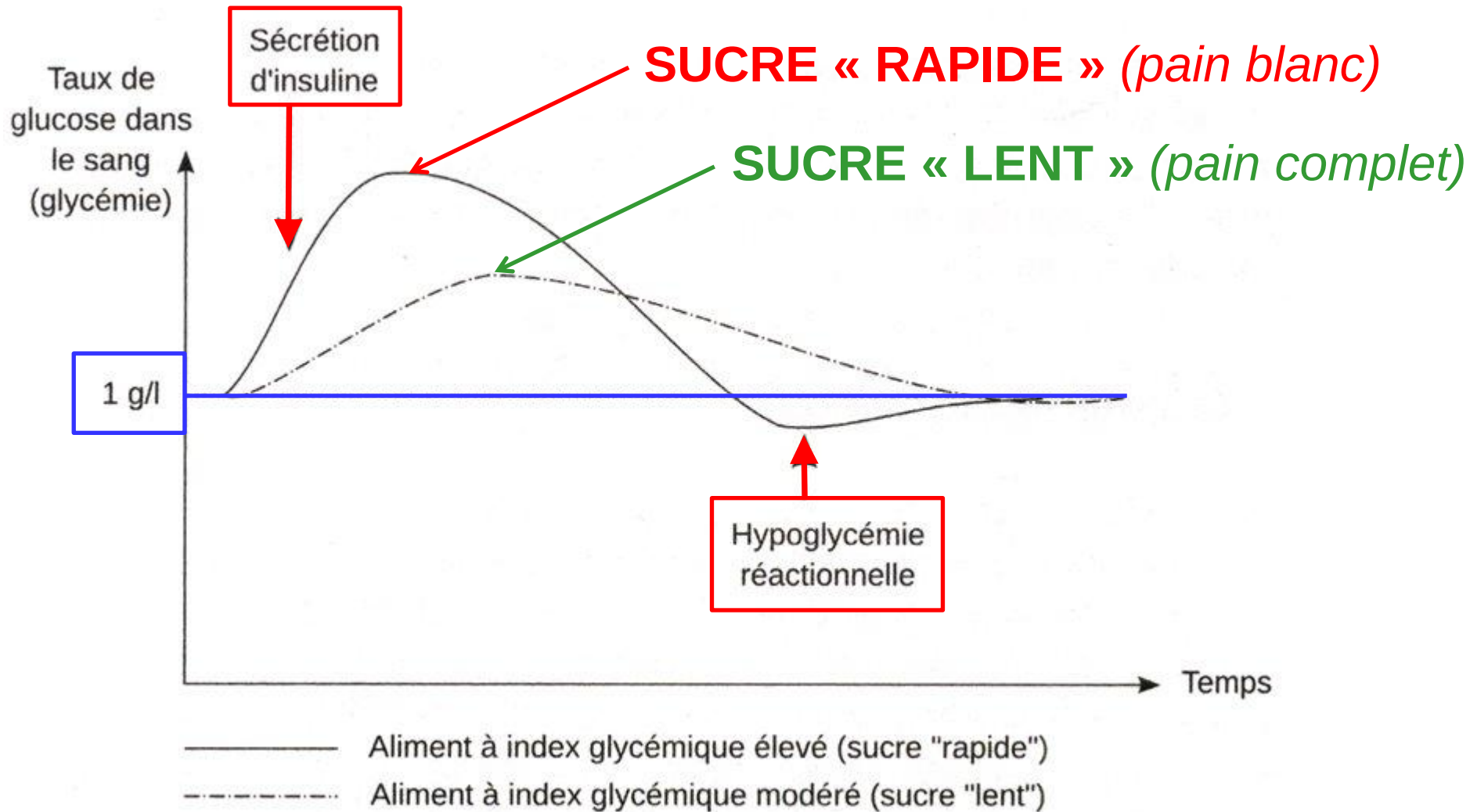
200  
180  
175  
125  
90  
60  
50  
7  
942

### % 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"                                                   |     |
| <a href="http://www.docteur-michel-lallement.com">http://www.docteur-michel-lallement.com</a> |     |

**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 :**

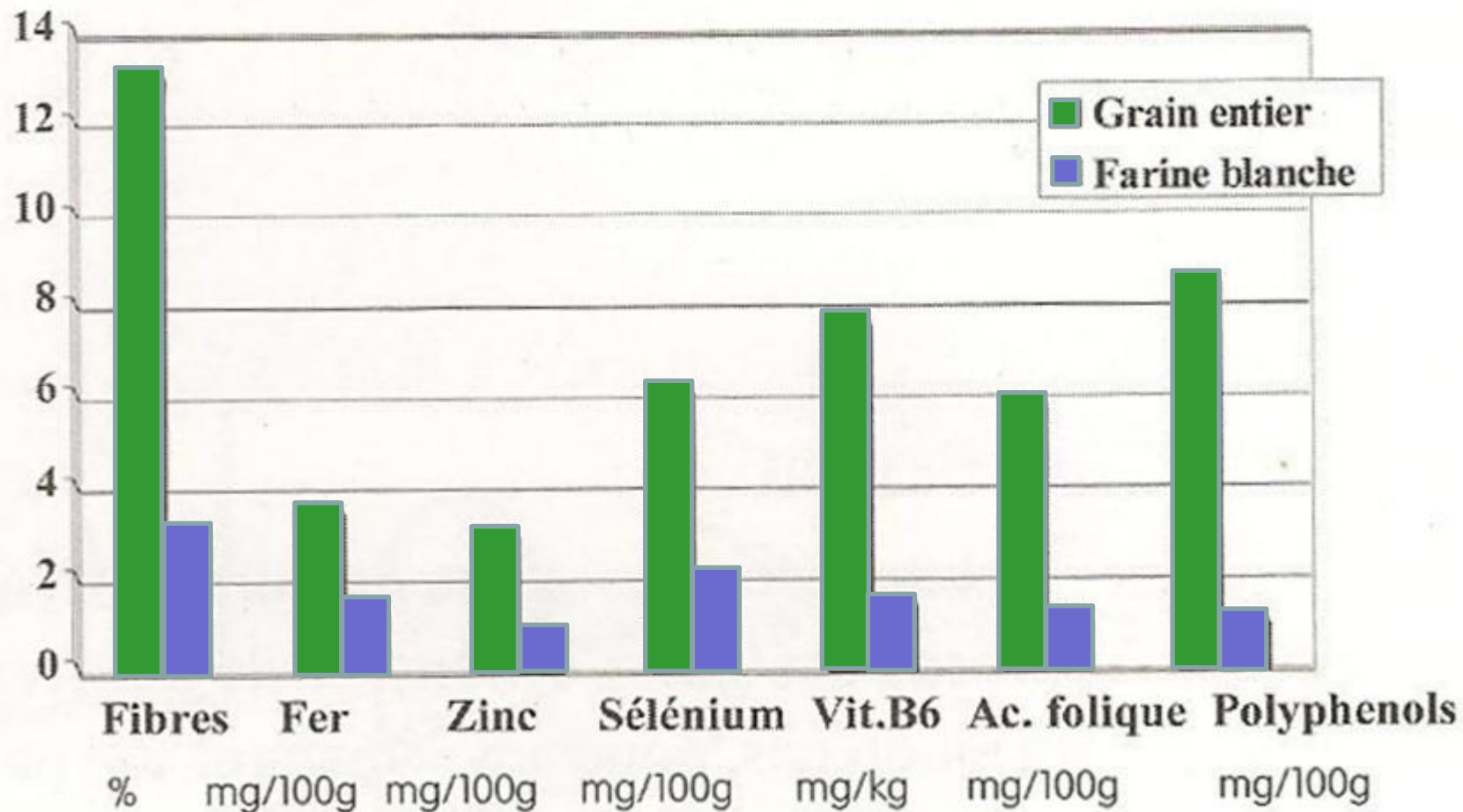
**=> les légumes, légumineuses, oléagineux**

**=> 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

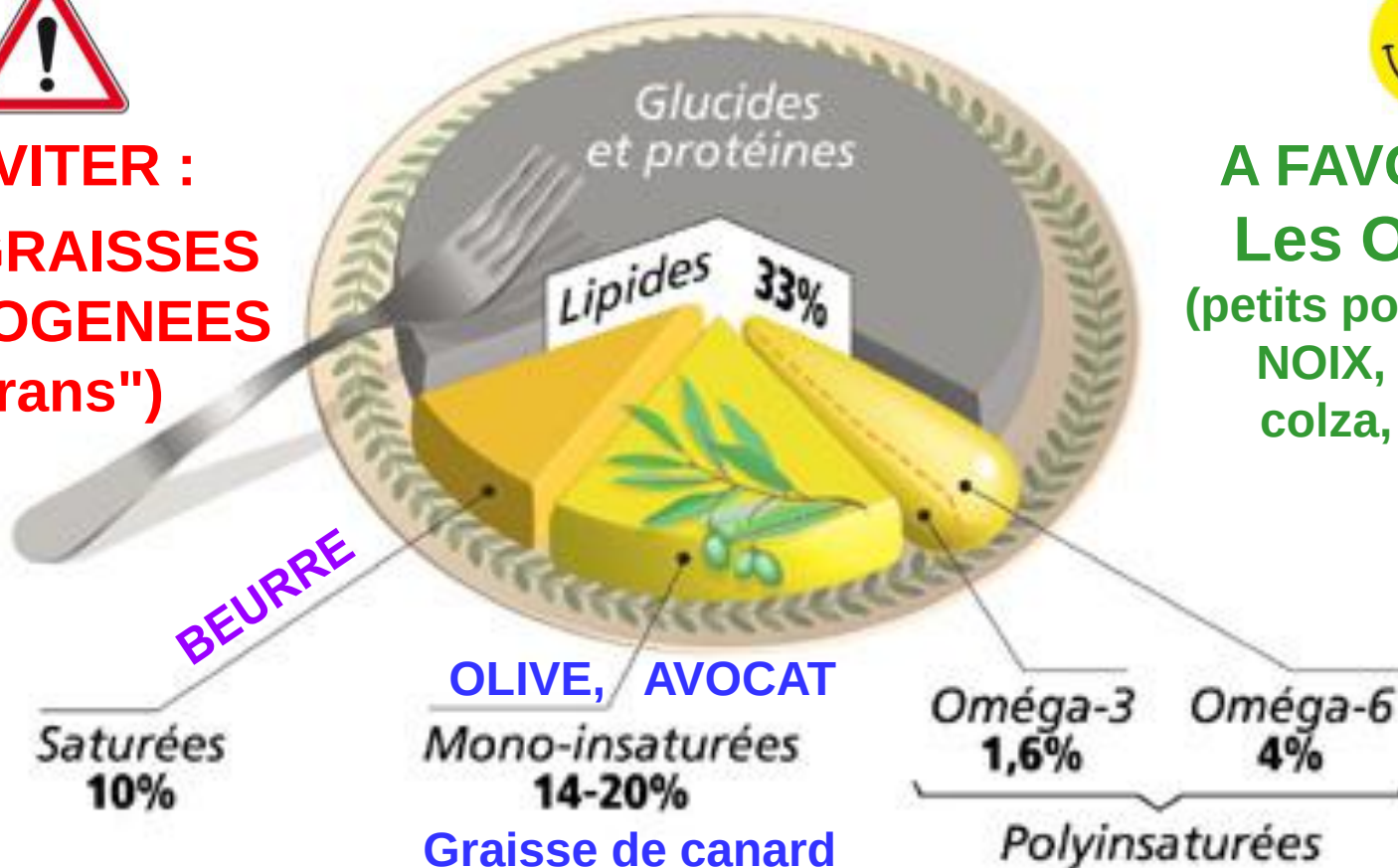
Notre corps a besoin d'acides gras pour fonctionner



**A EVITER :**  
**LES GRAISSES**  
**HYDROGENEES**  
**("trans")**



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



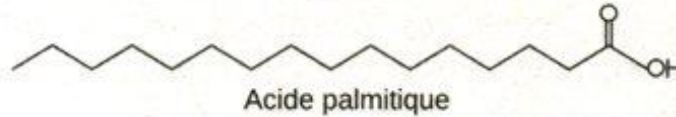
**MGV = Matière Grasse Végétale = Tj HUILE DE PALME**



# Acides gras « saturés » et « insaturés »

Solide

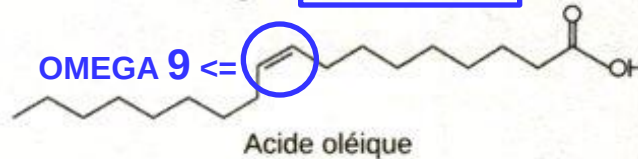
Acide gras **saturé**



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

Liquide à T°  
ambiante

Acide gras **mono-insaturé**

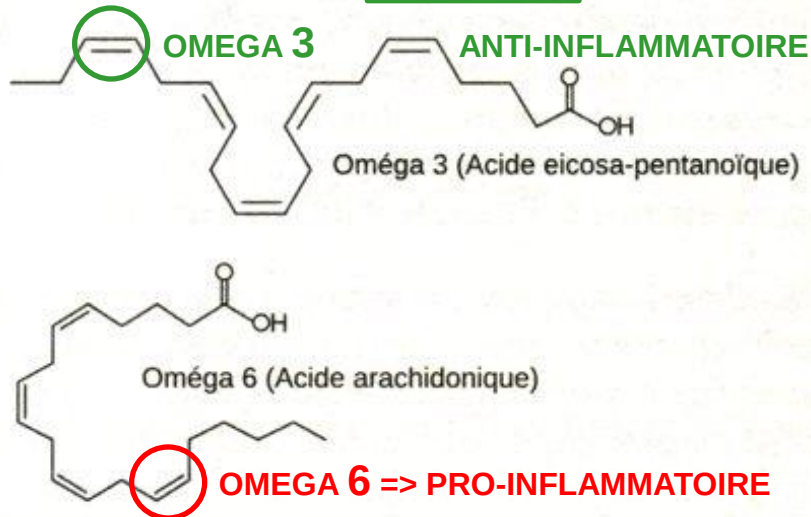


**OLIVE, AVOCAT,**  
Graisse de canard  
=> *Résiste à la chaleur*

**LIQUIDE**

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

Acides gras **poly-insaturés**



**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 😊

Maïs



Acides gras saturés

Pas top !



Acides gras mono-insaturés  
*Oléique*

Oméga-9



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

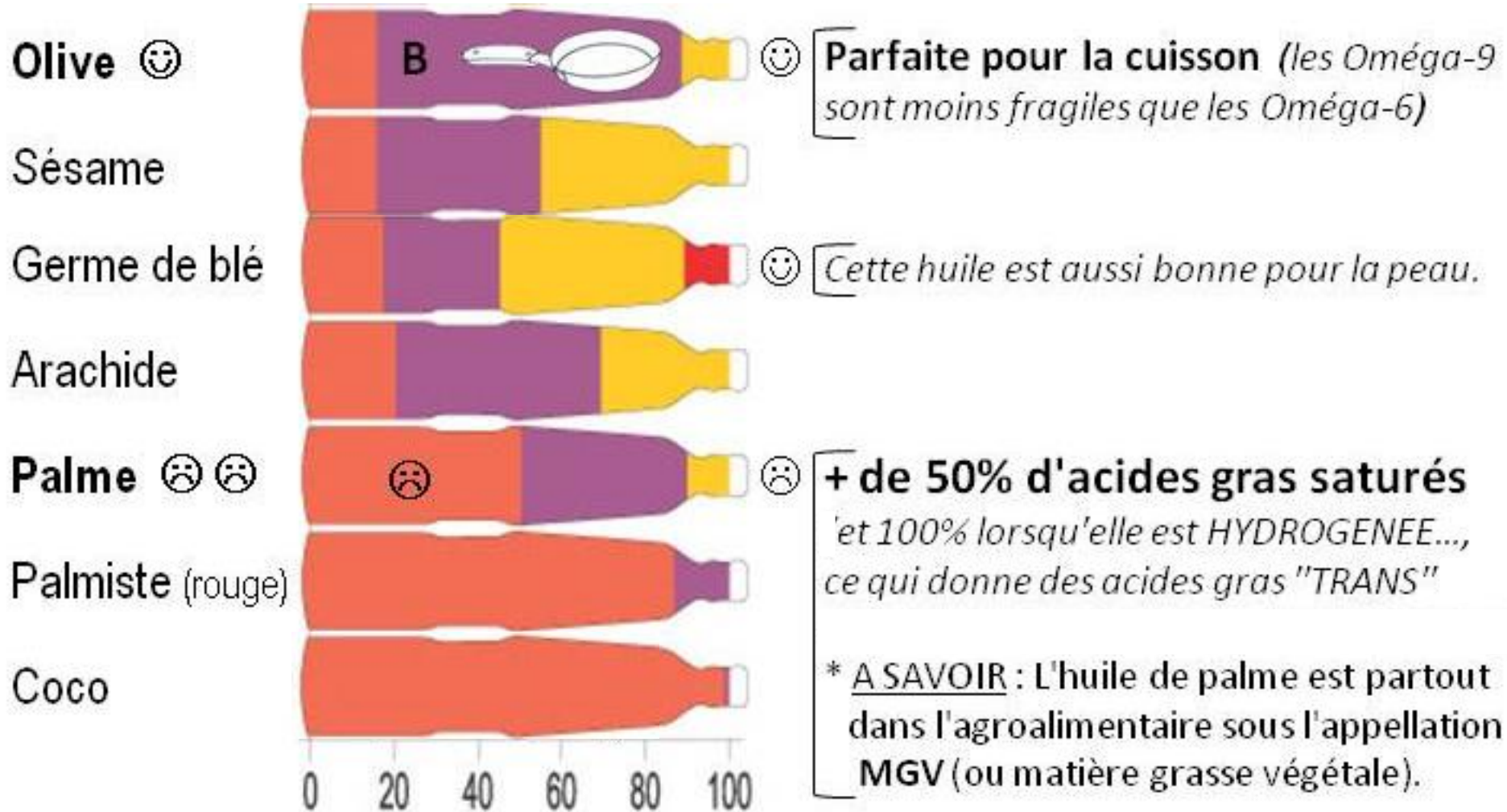
*Linoléique*

Oméga-6



*Alpha-linolénique*

Oméga-3



**A** Acides gras saturés  
Pas top !

**B** Acides gras mono-insaturés  
*Oléique*  
Oméga-9

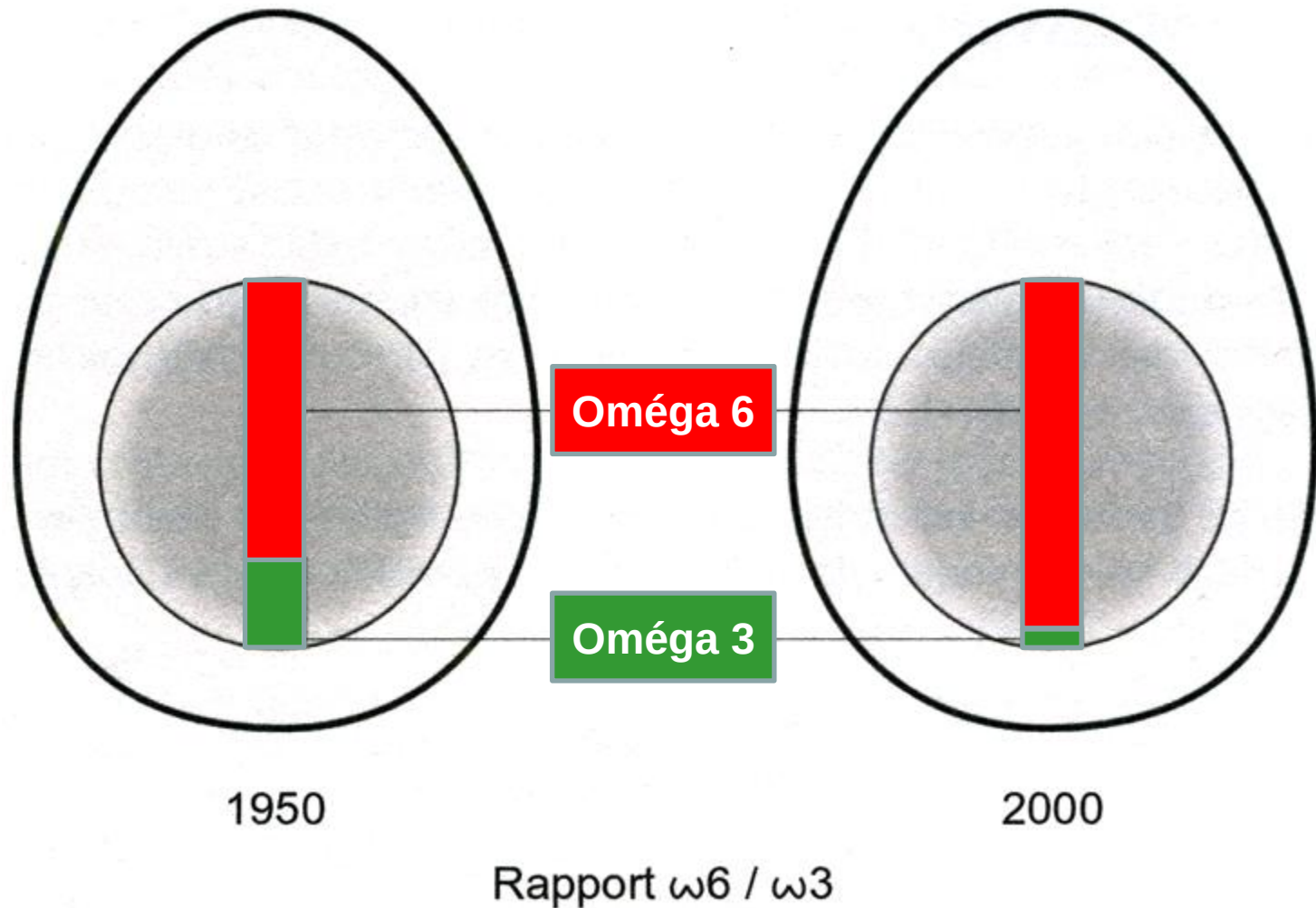
Acides gras **poly-insaturés** (que notre corps est incapable de fabriquer)

**C** *Linoléique*  
Oméga-6

**D** *Alpha-linolénique*  
Oméga-3



# 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.



juste une poule!

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

# 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 CO<sub>2</sub>)*

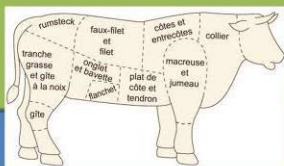
**Engrais utilisés pour l'élevage = 65% émissions de Protoxyde d'Azote**  
*(impact 296 fois plus fort que le CO<sub>2</sub>)*



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

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

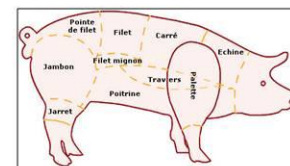
**+ 10 kg de céréales et 13 000 l d'eau**



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

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

**+ 5 kg de céréales et 5000 l d'eau**



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

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

+ 2 kg de céréales et 1000 l d'eau



- 1 kg de CEREALES ou LEGUMINEUSES,  
😊 il ne faut que 20 m<sup>2</sup> et 1300 l d'eau

- 1 kg de CEREALES ou LEGUMINEUSES,  
😊 il ne faut que 20 m<sup>2</sup> 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

#### 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

#### NOISETTES

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 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)

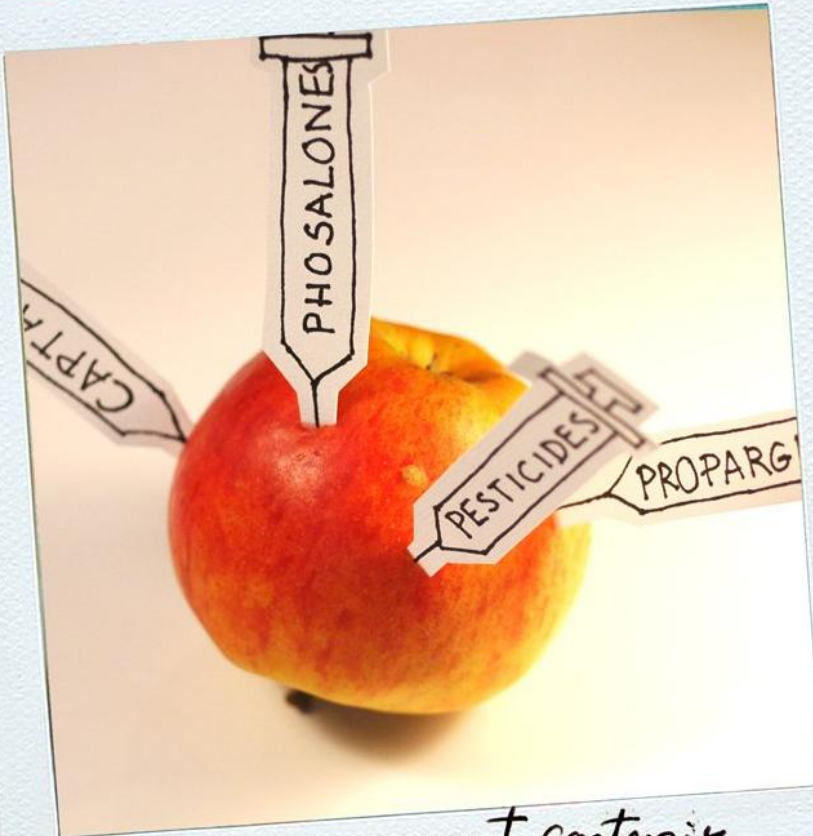
# SYNTHESE SUR LA NUTRITION

**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** ( $\Rightarrow$  colza, oléagineux)  
*(pour la cuisson  $\Rightarrow$  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 !

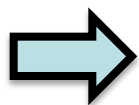
- Le budget de la PAC (56 milliards d'euros) est le plus gros budget de l'Europe (40%).

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

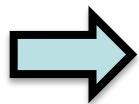
***\* Sans parler des coûts de dépollution des sols, eaux, etc.***

# Le Bio : Exemple des œufs bio !

Prix payé  
au  
producteur  
pour 6 œufs



PRIX DE  
VENTE



DIFFERENCE

Pour nous :



Ce que gagne  
le magasin :

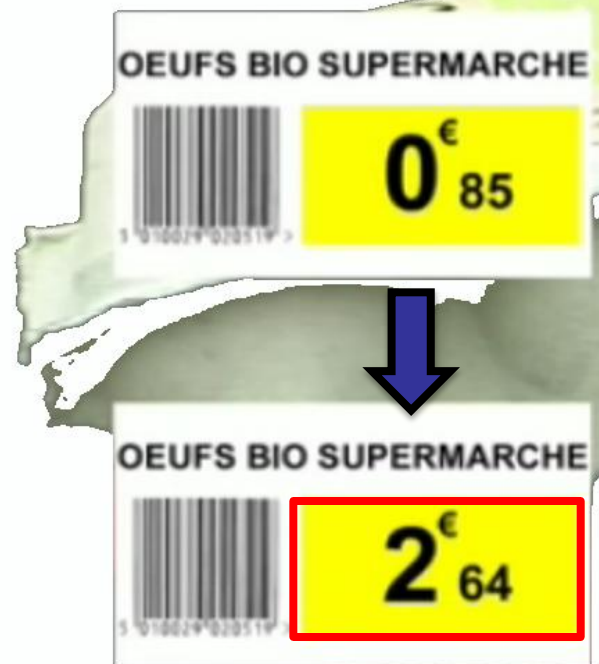
Magasin bio



Magasin bio

1,10 €

Supermarché



Supermarché

1,79 € !

+ 0,54 € !



# 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 – 1/2

- "CES GLUCIDES QUI MENACENT NOTRE CERVEAU", Dr David PERLMUTTER
- "DÉCRYPTER LES ÉTIQUETTES", Rachel FRÉLY – LAROUSSE Pratique
- "DITES À VOTRE MÉDECIN QUE LE CHOLESTÉROL EST INNOCENT, IL VOUS SOIGNERA SANS MÉDICAMENT", Dr Michel de LORGERIL
- "EAT", Gilles LARTIGOT
- "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
- "LA SOCIÉTÉ TOXIQUE", Pryska DUCOEURJOLY
- "LE BON CHOIX POUR CUISINER", Juliette POUYAT
- "LE LIVRE ANTITOXIQUE", Dr Laurent CHEVALLIER
- "LE LIVRE NOIR DE L'AGRICULTURE", Isabelle SAPORTA, Fayard
- "LE MONDE SELON MONSANTO", Marie-Monique ROBIN, La découverte
- "LE RÉGIME CAMPBELL", Collin CAMPBELL / Howard JACOBSON
- "LES 100 MEILLEURS ALIMENTS POUR VOTRE SANTÉ ET LA PLANÈTE", Dr. Laurent CHEVALLIER

# Bibliographie : Livres – 2/2

- "LES CLÉS DE L'ALIMENTATION SANTÉ", Dr Michel LALLEMENT, Mosaïque-Santé
- "LE NOUVEAU RÉGIME MÉDITERRANÉEN", Dr Michel de LORGERIL
- "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
- "PALEOBIOTIQUE", Marion KAPLAN, Thierry Souccar 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 ( + *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.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.