

Aliments industriels à éviter

à éviter le plus possible selon 60 millions de consommateurs

Trop de graisses, trop de nitrites, trop d'additifs, trop de sel ou trop de sucres... Ces 10 aliments industriels sont à éviter impérativement, car trop dangereux. Et ce n'est pas n'importe qui qui nous alerte, il s'agit de l'association 60 millions de consommateurs, qui a mené une enquête sur le sujet. Alors faites attention à ce que vous mangez !

Le magazine publiait un magazine hors-série consacré aux sels, pesticides, additifs, matières grasses et sucres cachés dans notre alimentation quotidienne issue de l'industrie agroalimentaire.

Voici donc 10 aliments qu'on vous conseille de proscrire sans plus attendre.

Cette nourriture industrielle ultratransformée est pauvre en nutriments, riche en sucres, en graisses et en additifs, et représente entre 25 à 50% des apports caloriques dans les pays développés.

C'est pourquoi, l'association nous dit de prêter attention aux étiquettes en détaillant les ingrédients.

Le ketchup

Une bouteille de ce produit peut contenir jusqu'à 22g de sucre pour 100g de sauce, soit environ 3 morceaux de sucre par portion. Si vous voulez vraiment en acheter, comparez les apports en glucides et choisissez la valeur la plus faible.

Il est préférable de faire votre propre ketchup maison.

Les nouilles déshydratées

Une trop grande quantité d'additifs: arômes, exhausteurs de goût, glutamate monosodique et leur marketing vendant des recettes « riches en légumes » mais dont les ingrédients présentent moins de 1% de végétaux.

Privilégiez les recettes à base de mélanges d'épices et d'arômes naturels, ou faites vos nouilles maison.

La charcuterie

Ces aliments contiennent souvent des nitrates ou des nitrites de synthèse et des matières grasses souvent trop élevées : jusqu'à 45g de graisses pour 100g

Il existe des marques sans nitrates ou nitrites de synthèse, lisez les étiquettes, ces produits n'ont souvent pas la couleur rose caractéristique des nitrites.

Les aliments « sans sucre » ou « sans gluten »

Ils sont de moindre qualité que les produits classiques et peuvent contenir des additifs

Les produits sans gluten doivent porter le logo officiel de l'Association Française Des Intolérants Au Gluten (AFDIAG).

Les sodas light

Le « zéro sucre » a des additifs et des édulcorants dangereux qui développeraient une addiction au sucre.

Il y en a trois chez deux marques très connues :

L'additif E150d présente un risque cancérigène. L'acésulfame K et l'aspartame sont aussi à éviter (bien que certaines recherches se contredisent sur ce dernier).

Les aliments végétariens transformés

Certains produits ont des ingrédients qui permettent de leur donner l'aspect d'un produit similaire à la viande grâce à l'usage d'additifs, de texturants, d'arômes, de matières grasses, de sucre et de sel. Soyez vigilant et choisissez des aliments qui n'ont pas des listes d'ingrédients trop longues.. Et renseignez-vous sur les quantités de sel et de matières grasses.

Le cacao en poudre

Le cacao en poudre a une trop forte teneur en sucre et un emballage qui vante un petit déjeuner équilibré complet, surtout pour les enfants. Ces poudres contiennent souvent des quantités hallucinantes de sucre (jusqu'à près de 90% pour certaines recettes) et il y a donc très peu de cacao. Faites attention à l'ordre des ingrédients dans la liste : ce qui vient en premier est majoritairement présent dans la recette.

Préférez les cacaos maigres mélangés dont le sucre n'est pas l'ingrédient principal.

Les yaourts aux fruits

La plupart des yaourts aux fruits contiennent de nombreux additifs, souvent des colorants (E1), d'épaississants (E4), des correcteurs d'acidité (E5), des conservateurs (E2) ou encore des arômes artificiels. La loi interdit les additifs dans les yaourts, mais ils sont ajoutés par le biais de préparations avec les fruits.

Achetez des Yaourts nature !

Les bouillons cubes

ils ont une teneur trop élevée en sel et en additifs : des exhausteurs de goûts (les E6) tels que le glutamate monosodique, le guanylate disodique (E627) et l'inosinate disodique (E631). La moitié d'un cube de bouillon déshydraté couvrirait 20% de l'apport maximal en sel recommandé par l'OMS. Sans parler de leur teneur en sucre trop élevée.

Les céréales du petit déjeuner

Ces céréales ont un apport élevé en matières grasses et en sucre (sirop de glucose-fructose), la même chose pour les barres chocolatées du petit déjeuner.

Pour 100g , on trouve un taux de lipides allant de 15g à 20g, c'est également vrai pour le pain de mie industriel qui peut être jusqu'à 50% plus salé qu'un paquet de chips de 25g.

Il est préférable donc de limiter votre consommation de tels aliments transformés. Soyez vigilant sur la teneur en glucides et en lipides dans la liste d'ingrédients.

Cet avis est d'ailleurs partagé par l'Inserm, déclarant en février 2018 qu'une « augmentation de 10 % de la proportion d'aliments ultra-transformés dans le régime alimentaire » avait été mise en lien avec une « augmentation de plus de 10 % des risques de développer un cancer au global et un cancer du sein en particulier ».

On n'est jamais mieux servi que par soi-même... On le sait, pour éviter de s'empoisonner, le premier bon réflexe de bon sens, c'est de cuisiner maison. Un challenge aujourd'hui avec des emplois du temps un poil chargés... Mais, certains conseillent peuvent vous permettre d'identifier les plats simples et pas trop chronophages à faire à la maison. « C'est pas si compliqué de préparer une sauce tomate plutôt que verser une sauce industrielle riche en sucre qu'on va en plus saler... », avance Adeline Trégouët.

Les étiquettes sont le meilleur moyen pour pouvoir juger du type d'aliment que vous êtes sur le point de manger. Ne vous faites pas avoir par le packaging souvent trompeurs.

<https://www.sain-et-naturel.com/les-10-aliments-industriels-a-eviter-le-plus-possible-selon-60-millions-de-consommateurs.html>