



# WEBINAIRE ALIMENTATION

WECF FRANCE, EMILIE DELBAYS

---

15 décembre 2020





# Women engage for a common future



Emilie Delbays, responsable pédagogique Santé-environnement, coordinatrice/formatrice du réseau des animatrices et animateurs d'ateliers SE de Wecf France



Partenaire officiel du PNUE



Statut consultatif à l'ONU (ECOSOC)  
conseil économique et social des Nations Unies



Membre du Comité Européen Santé  
Environnement

Membre du groupe majeur femmes,  
processus post 2015 (Rio)





# Limiter les substances préoccupantes dans son alimentation et bien se nourrir

---

**Pour une meilleure santé**

**Pour un environnement respecté**

**Pour le plaisir de bien manger !**



# DES SUPPORTS A DISPOSITION...

Les fiches pratiques Santé-environnement **WECF** France

## MÉMO

### Attention aux additifs

Les denrées alimentaires peuvent contenir des **additifs** dangereux pour la santé. Pour ma santé, je limite ma consommation de produits ultra-transformés \*

**Les colorants**  
E 102-104-107-110-120-122-123-124-127-128-129-131-132-133-141-142-150c-150d-151-152-154-155-160a-160f, Dioxyde de titane (nano) E 171, (yaourts, bonbons, boissons, sodas, desserts, fruits confits, shops, margues, vinaigres, compléments alimentaires...)

**Les conservateurs**  
Benzates E 210 à 213 (sodas, confitures...), Parabènes E 214 à 219 (viandes, charcuteries...), Sulfites E 220 à 228 (fruits secs et confits, purée en flocons, vins, croustilles), Traitements divers E 230 à 235-239-242, Nitrites et nitrates E 249 à 252

**Les agents de texture et anti-agglomérants**  
Polysorbates E 431 à 436, Phosphates d'ammonium E 442 - E 477, Huile de soja oxydée E 479a et 479b, Stéarates E 491 à 495, Dioxyde de silicium (nano) E 551, Silicate de calcium (nano) E 552

**Les exhausteurs de goût**  
Glutamates E 620 à 625

**Les édulcorants**  
E 900 - E 905 - E 950, Acésulfame K E 950 et Sucralose E 955, Aspartame E 951 et sels d'aspartame E 962, Cyclamates E 952, Saccharine E 954

**Les antioxydants**  
Galates E 310 à 312, BHA et BHT E 320 et 321, Citrate de tri-ammonium E 380, EDTA E 385, 4-hydroxyanisole E 586

**Les correcteurs d'acidité**  
Chlorures E 512, Sulfates d'aluminium E 520 à 523, Phosphates E 541, Silicates E 552 (nano) à 556

**Divers**  
Argent (nano) E 174, E 099, E 1201 et 1202, Propylène glycol E 1520

**TRÈS PEU D'ADDITIFS SONT AUTORISÉS**

**PRIVILEGIER LE BIO** pour les céréales complètes (muesli, pain, pâtes etc...)

**LE PAIN « TRADITION »** (farine label rouge) des boulangers répond à un cahier des charges limitant les ingrédients au strict minimum et excluant les additifs.

Fiche mémo distribuée en support d'atelier - Pour participer, RDV sur [wecf-france.org](http://wecf-france.org)

Les fiches pratiques Santé-environnement **WECF** France

## 3V

### V comme VÉGÉTAL

**Je limite ma consommation de charcuteries et salaisons**

**Je limite les matières grasses animales, surtout riches en acides gras saturés**

**Je privilégie les produits végétaux** (85% des calories quotidiennes si possible)

**Je privilégie les matières grasses végétales** non raffinées et les aliments riches en (ex: oméga 3)

**Je réduis** la consommation de produits animaux à 2-3 portions/semaine (12% des calories quotidiennes)

**Je préfère** les produits végétaux non raffinés et les aliments riches en (ex: oméga 3)

Source: T. J. Source: T. J.

composés protecteurs des maladies chroniques : fibres, minéraux, antioxydants et vitamines.

cardiovasculaires et certains cancers - mais aussi à la dégradation des systèmes alimentaires.

sur la satiété régulatrice

### Voici quelques recommandations simples pour manger le plus sain possible en protégeant la planète!

- Augmenter la part du végétal dans votre assiette
- Limiter les aliments ultra-transformés (au-delà de 5 ingrédients dans la liste, plus de 3 chances sur 4 que l'aliment soit ultra-transformé)
- Diversifier un peu plus votre alimentation
- Manger local et de saison, et si possible bio
- Privilégier la qualité à la quantité
- Privilégier les modes de cuisson doux

En collaboration et avec l'aimable autorisation d'Anthony Fardet, Ingénieur Agronome, Docteur en Nutrition Humaine et de Christine Zaleski, Docteur en biologie et experte en alimentation infantile.

**wecf** France | Construire avec les femmes un monde sain, durable et équitable

Les fiches pratiques Santé-environnement **WECF** France

## 2 Manger

Je privilégie les produits frais, locaux issus de l'agriculture biologique quand c'est possible

J'évite de réchauffer aliments et boissons dans un récipient en plastique surtout si l'aliment est gras ou acide. J'évite de cuire les aliments dans un four à micro-ondes

**J'ÉVITE**

- Vieux bols de robot mixeur en plastique
- Préparations alimentaires en barquettes plastique
- Contenants et couvercles alimentaires en mélaminé, PVC\*, PS\*...
- Vieux biberons en plastique PC\*
- Assiettes et gobelets en PP\*
- Petits pots pour bébé conventionnels

**JE PRÉFÈRE**

- Biberons en verre, inox
- Bols mixeur en verre
- Paniers vapeur en inox
- Petits pots pour bébé bio
- Préparations « maison » stockées dans des contenants en verre, porcelaine ou inox
- Vaisselle en verre, porcelaine et inox

\* PVC: polychlorure de vinyle  
\* PS: polystyrène  
\* PC: polycarbonate  
\* PP: polypropylène

Recommandations indicatives, sous réserve de l'évolution de la réglementation en vigueur et des données disponibles

**wecf** France | Construire avec les femmes un monde sain, durable et équitable

**wecf** France

### Perturbateurs endocriniens

Protéger les enfants des substances toxiques


# PROGRAMME

**Introduction**

**Partie 1 : migrations de substances vers l'aliment**

**Partie 2 : focus femmes enceintes et allaitantes**

**Partie 3 : alimentation durable**



# INTRODUCTION : 2 CONCEPTS CLÉS

## SÉCURITÉ ALIMENTAIRE ET ALIMENTATION DURABLE

# SÉCURITÉ ALIMENTAIRE ?

Beaucoup de définitions qui ont évoluées dans le temps mais un consensus de la FAO sur les 4 dimensions de la sécurité alimentaire :

- La **disponibilité** physique des aliments
- L'**accès** économique et physique des aliments
- L'**utilisation** des aliments
- La **stabilité** des 3 autres dimensions dans le temps



# Les acteurs de la réglementation

La sécurité alimentaire est pilotée par le **Ministère de l'agriculture et de l'alimentation** et, en son sein, par La Direction générale de l'alimentation (DGAL) qui veille à la sécurité et à la qualité des aliments à tous les niveaux de la chaîne alimentaire. Mais la sécurité alimentaire dépend aussi du **Ministère de l'économie** qui a la tutelle de la DGCCRF \*. Est aussi concernée la Direction générale de la santé qui dépend du **Ministère des solidarités et de la santé** !

Au niveau européen, le « **Paquet hygiène** » (2006) composé de 6 textes de loi « Food law » réglemente la sécurité sanitaire des aliments.

Au niveau mondial la **FAO** est l'agence spécialisée de l'ONU qui traite de toutes les questions relevant de l'alimentation (ressources, faim dans le monde, etc.). Elle se préoccupe donc des questions relevant de la sécurité alimentaire.

\*Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes





# SÉCURITÉ ALIMENTAIRE ?

---

## Les règles établies en France et dans l'UE concernant :

- L'hygiène
- Les procédures
- La qualité des aliments
- La traçabilité
- L'étiquetage

## Quelques notions réglementaires :

- LMR (limite maximale de résidus)
- DJA (dose journalière admissible)
- Allégations nutritionnelles et de santé
- Additifs alimentaires
- La Date Limite de Consommation (DLC)
- La Date de Durabilité Minimale (DDM)

## **Focus :** alimentation infantile, très contrôlée , beaucoup plus sévère

- Teneur en résidus de pesticides jusqu'à 500 fois plus strict
- Nombre très limité d'additifs (53 VS 400 pour l'alimentation courante)
- Interdiction totale : conservateurs, colorants, arômes artificiels...
- Vigilance accrue sur résidus de métaux lourds et migrations de phtalates (emballage)

# SÉCURITÉ ALIMENTAIRE, LOGOS ET LABELS

## LES LABELS OFFICIELS

**Label Rouge** : Qualité supérieure (goût et conditions de production)

**AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE** : Respect de l'environnement et du bien-être animal

**Indication Géographique Protégée (IGP)** : Origine (pays, région ou terroir)

**Label Européen** : Démarche agricole respectueuse de l'environnement

**Pêche Durable** : Pêche respectant des pratiques durables

## LE NUTRI-SCORE : l'information nutritionnelle en un coup d'œil

**Aliments à favoriser**  
Bons nutriments



**NUTRI-SCORE**



**Aliments à limiter**  
Nutriments à consommer avec modération



## LES LABELS NON OFFICIELS

**Fairtrade** : Commerce équitable

**Alter Eco** : Commerce équitable

**MSC** : Pêche durable

**Nature & Progrès** : Environnement

**Demeter** : Environnement

**Produit en Bretagne** : Origine

**France Garantie** : Origine

**Viandes de France** : Origine

Les contrôles sont délégués aux services de la répression des fraudes ou à des organismes certificateurs indépendants (Ecocert et autres certificateurs de l'Agence Bio...)

Coexistence bio/non bio sur la ferme	Autorisée pour des espèces animales et des variétés végétales différentes	Ferme 100 % bio
Fabrication des produits	Monde entier	100 % France
Origine des ingrédients	Monde entier	100 % France sauf si l'ingrédient n'existe pas en France - obligation de certification commerce équitable pour les produits exotiques
Culture sous serres chauffées	Autorisée	Interdite
Bien-être animal	Pris en compte	Mesures renforcées aménagement des lieux de vie limitation des temps de transport encadrement des conditions d'abattage

Bio Cohérence est une marque française de filière certifiant du champ à l'assiette une agriculture biologique engagée dans une démarche sociale et environnementale.

[www.biocoherence.fr](http://www.biocoherence.fr)



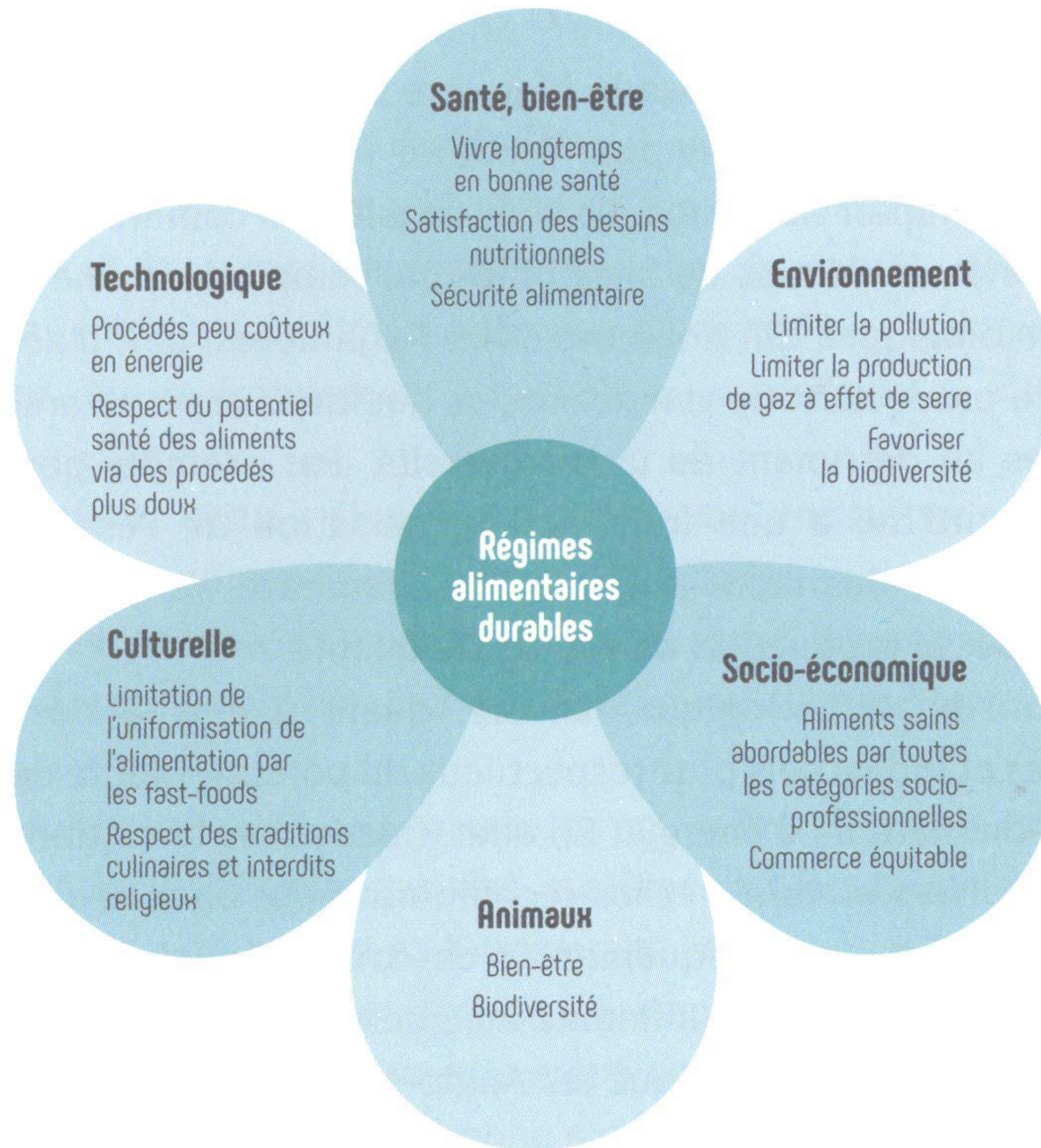
# LE CAS DE L'EAU

---

**En France, l'eau du robinet est l'un des aliments les plus contrôlés** (environ 310 000 prélèvements par an en France, auxquels il faut ajouter les contrôles réguliers des exploitants)

- **Les normes appliquées sont définies par les autorités sanitaires et par l'Union Européenne**
  - **Le contrôle de la qualité de l'eau porte sur 60 paramètres, il est réalisé par les ARS**
  - **L'eau potable ne doit pas contenir de micro-organismes ou substances toxiques à des concentrations pouvant constituer un danger pour la santé des consommateurs**
- ✓ **Eau du robinet VS eau en bouteille : est-ce la bonne question ?**
- « Solution to pollution is dilution »...des pratiques à faire évoluer**

# POUR UNE ALIMENTATION DURABLE



Les calories ultra-transformées et animales en excès menacent toutes ces dimensions de la durabilité...



**Ce qui se trouve dans nos  
aliments...et ne devrait pas s'y  
trouver**



---

**« Nous pourrions bien nous apercevoir un  
jour que les aliments en conserve sont des  
armes bien plus meurtrières que les  
mitrailleuses. »**

**Georges Orwell**





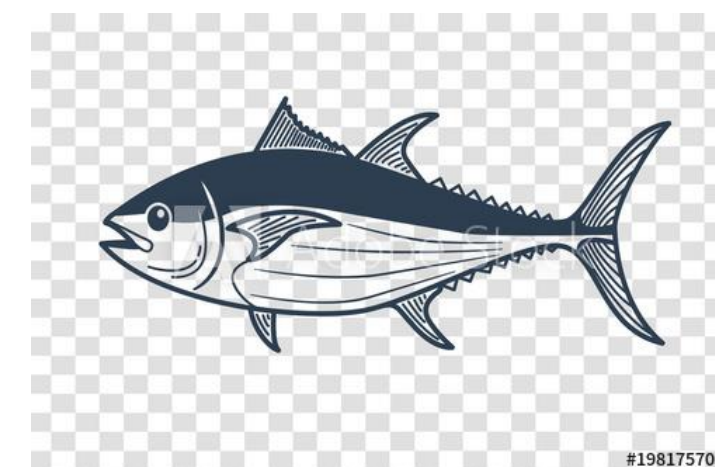
**PARTIE 1**

**PRODUIRE, EMBALLER,  
CONSERVER, CUISINER,  
CUIRE...DES MIGRATIONS  
POSSIBLES À CHAQUE ÉTAPE**

---

## De quoi parle-t-on ?

Comment limiter la présence de substances cancérogènes, bioaccumulables, perturbateurs endocriniens... comme les pesticides, les composés perfluorés, les bisphénols, l'acrylamide, les dioxines, furanes, PCB, résidus de métaux lourds, huiles minérales, nanos...



# PRODUIRE

## Attention aux pesticides dans les fruits et légumes « non bio »\*



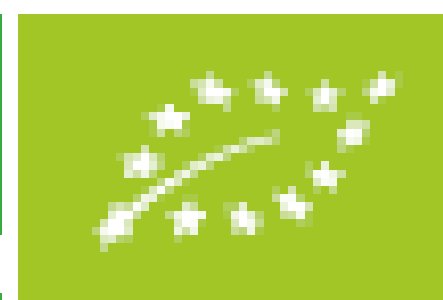
— Fruits et légumes qui présentent le moins d'échantillons contenant des résidus de pesticides

— Fruits et légumes qui présentent le plus d'échantillons contenant des résidus de pesticides

Même « non bios », la consommation de fruits et légumes reste conseillée et apporte un vrai bénéfice pour la santé !

**PRIVILÉGIER LE BIO**  
pour les céréales complètes (muesli, pain, pâtes etc...)

**LE PAIN « TRADITION »**  
(farine label rouge) des boulangeries répond à un cahier des charges limitant les ingrédients au strict minimum et excluant les additifs.



TRÈS PEU D'ADDITIFS SONT AUTORISÉS



# EMBALLER, CONSERVER

JE PRÉFÈRE 



Le verre



La porcelaine et la faïence



L'inox



Le papier Kraft



Certains plastiques (voir mémo plastiques)

Le plastique dur et transparent

Le film plastique étirable

L'aluminium

## Attention aux plastiques



HDPE  
OU  
PEHD

**Polyéthylène haute densité**

Bouteilles de lait, bouchons vissés



LDPE  
OU  
PEBD

**Polyéthylène basse densité**

Barquettes, films alimentaires, sacs congélation



PP

**Polypropylène**

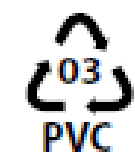
Barquettes (beurre...), boîtes conservation, pots de yaourt, gobelets plastique



PETE  
OU  
PET

**Polyéthylène téréphtalate**

Bouteilles eau minérale et autres boissons



PVC

**Polychlorure de vinyle**

Films alimentaires étirables, jouets de bain souples



PS

**Polystyrène**

Couverts et gobelets jetables, barquettes frais, pots de yaourt



OTHER  
OU  
PC

**PC : Polycarbonate**

Marqué PC: gobelets en plastique rigide et transparent, vieux biberons, vieux bols mixeurs



# CUISINER, CUIRE

## Quand je cuis

JE PRÉFÈRE 



L'inox

La fonte

La porcelaine à feu

Le fer

JE LIMITE 



Les poêles en céramique

Les poêles « en pierre »

J'ÉVITE 



Les récipients en cuivre non étamés

Les revêtements anti-adhésifs de type Téflon

L'aluminium

## Attention au mode de cuisson

JE PRÉFÈRE 



La cuisson vapeur basse pression (inox ou verre)

Le mijotage basse température

La bouilloire en inox

La vapeur haute pression

JE LIMITE 



La plancha

Le wok

Le barbecue à gaz

La friteuse

J'ÉVITE 



La bouilloire en plastique

Le cuit vapeur plastique

Le four à micro-ondes

Le barbecue à charbon



**PARTIE 2**

**LIMITER L'EXPOSITION AUX  
POLLUANTS DE  
L'ALIMENTATION CHEZ LA  
FEMME ENCEINTE, ALLAITANTE  
ET LE JEUNE ENFANT**

---

# DES ENJEUX ÉPIDÉMIOLOGIQUES PRÉOCCUPANTS CONCERNANT LES PLUS JEUNES



Parce que les pesticides ne tuent pas que les mauvaises herbes...



**Attention au MUM Bashing... Stop à la culpabilisation des mères et des femmes en général !**

# SANTÉ, ENVIRONNEMENT ET ALLAITEMENT ? ...INSÉPARABLES !



Le lait maternel étant une ressource naturelle, gratuite et renouvelable, l'allaitement ne pèse pas autant sur l'environnement que l'alimentation artificielle. Il a une incidence environnementale positive dans différents domaines, auxquels on ne pense pas forcément : énergie, ressources naturelles, pollution de l'eau, de l'air et des sols, déforestation, changement climatique, santé et démographie.

## L'IMPACT écologique DE L'ALLAITEMENT

Isabelle  
Delhove

Source : magazine Grandir Autrement

SMAM 2016 :  
L'allaitement, source de développement durable



Credits photo : 123RF - Conception : Emille Michaux pour la CoFAM

L'allaitement protège les mères, les bébés  
... et la planète !

[www.coordination-allaitement.org](http://www.coordination-allaitement.org)



# LIMITER LE STOCKAGE DE POLLUANTS PENDANT LA GROSSESSE ET L'ALLAITEMENT

## ON PRÉFÈRE :

- ✓ JARDINER ET TRAITER LES ANIMAUX SANS PESTICIDES !
- ✓ LES ALIMENTS SIMPLES ET SAINS ( 3V)
- ✓ DES LÉGUMES ET FRUITS SANS PESTICIDES (BIO LOCAL DE SAISON)
- ✓ LES VIANDES ET FROMAGES MAIGRES
- ✓ LES SARDINES (OMÉGA 3)
- ✓ GARDER SES RONDEURS
- ✓ NE PAS REMETTRE SA GROSSESSE À TROP TARD
- ✓ ...

### SUBSTANCES TOXIQUES & GROSSESSE

10 FAÇONS D'ÉVITER LES SUBSTANCES TOXIQUES PENDANT ET APRÈS LA GROSSESSE



- 1 Éviter de manger, de boire ou de conserver des aliments dans du plastique
- 2 Ne pas mettre au micro-ondes dans du plastique
- 3 Cuisiner avec des poêles en fonte ou en acier inoxydable plutôt qu'avec des poêles antiadhésives
- 4 Éviter de manger des poissons à forte teneur en mercure ou en PCB, comme le requin et l'espadon
- 5 Manger des aliments frais et biologiques autant que possible
- 6 Limiter l'utilisation des cosmétiques
- 7 Éviter le nettoyage à sec ou traiter des taches sur les vêtements
- 8 Utiliser une serpillière mouillée pour le nettoyage
- 9 Éviter les produits de consommation contenant des retardateurs de flamme
- 10 Enlever ses chaussures avant d'entrer chez soi

**CE QUE PEUVENT FAIRE LES PROFESSIONNELLS DE LA SANTÉ ET LES DÉCIDEURS POLITIQUES**

- Plaider en faveur de politiques visant à prévenir l'exposition aux produits chimiques toxiques pour l'environnement
- Travailler pour garantir un système alimentaire sain pour tous
- Intégrer la santé environnementale dans les soins de santé
- Se faire le champion de la justice environnementale

Pour plus d'informations **FIGO.ORG**

# LIMITER LE STOCKAGE DE POLLUANTS PENDANT LA GROSSESSE ET L'ALLAITEMENT

J'ÉVITE 

JE PRÉFÈRE 

## Alimentation :

- Fruits issus de l'agriculture conventionnelle et hors saison – pour leur impact écologique et la présence de résidus de pesticides
- Aliments ultra-transformés et transformés – faibles apports nutritionnels et présence d'additifs alimentaires
- Produits et sous-produits animaux non labellisés – présence possible de traces d'antibiotiques
- Boissons sucrées et bien sûr alcoolisées
- Aliments d'origine animale non labellisés peu cuits ou crus (viande, poisson, fruits de mer, œuf, lait) –
- Charcuteries nécessitant une conservation au froid et à base de foie
- Les fromages au lait cru, à pâtes molles ou croûte lavée
- Poissons comme le thon, l'espadon, le saumon - en haut de chaîne alimentaire et plus contaminés en métaux lourds et composés bioaccumulables

## Alimentation :

- Fruits et légumes de saison cueillis à maturité, issus de l'agriculture biologique et locale – pour leurs vitamines A, C, etc. (carottes, courges, tomates...)
- Légumes crucifères cuits à la vapeur (éviter cuisson trop longue) peuvent détoxifier certains carcinogènes
- Poissons comme les harengs, les sardines, les maquereaux, les anchois - en bout de chaîne alimentaire, riches en oméga 3, indispensables aux femmes enceintes
- Œufs et produits laitiers issus d'élevages biologiques – moins de contamination de substances et polluants bioaccumulables
- Légumineuses et oléagineux (graines, noix, amandes etc.) - sources de protéines et d'oméga 3
- Eau à volonté (du robinet, en vérifiant la qualité sanitaire sur le bulletin joint à la facture d'eau)
- Légumes verts (choux de Bruxelles, asperges, laitue), légumineuses et algues pour la vitamine B9
- Algues, oléagineux, légumineuses, viandes rouges, fruits de mer pour le fer, à toujours associer à la vitamine C
- Fruits et légumes « orange » pour la vitamine A
- Algues, poissons, fruits de mer, jaune d'œuf cuit pour l'iode



PARTIE 3

# Alimentation durable : 3V BLS

---

En collaboration et avec l'aimable autorisation d'**Anthony Fardet**, Ingénieur Agronome, Docteur en Nutrition Humaine et de **Christine Zalejski**, Docteure en biologie et experte en alimentation infantile.



# PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ 2019

## Quelques chiffres sur l'alimentation en France

### Insuffisance de fibres

**89,7%**  
DES ADULTES

de 18 à 54 ans n'atteignent pas les recommandations fixées à 25 g de fibres par jour.

En cause, une consommation trop faible :

- de produits céréaliers notamment complets (plus de 60 % des adultes ne les incluent pas dans leur alimentation) ;
- de légumes secs (plus de 85 % des adultes ne satisfont pas la recommandation) ;
- de fruits et légumes (72 % des adultes en consomment moins de 5 par jour)<sup>2,3</sup>.

### Consommation trop importante de sel

**90%**  
DES ADULTES

dépassent la limite recommandée par l'Organisation mondiale de la santé de 5 g de sel par jour<sup>2,3</sup>.

### Trop d'acides gras saturés, pas assez d'oméga 3

**83%**  
DES ADULTES

dépassent le seuil recommandé des apports en acides gras saturés (< 36 % des apports en lipides totaux)<sup>2</sup>.

Les apports moyens en acides gras oméga 3 (ALA, DHA, et EPA) des adultes sont environ deux fois trop faibles<sup>4</sup>.

### Trop de charcuterie

**63%**  
DES ADULTES

dépassent la limite des 150g de charcuterie par semaine<sup>2,3</sup>.

### Trop de produits sucrés

**40%**  
DES ADULTES

ont une consommation de produits sucrés supérieure aux recommandations. 30 % des adultes dépassent un verre par jour de boissons sucrées<sup>2,3</sup>.

Source : <https://www.mangerbouger.fr/pro/sante/alimentation>

# Comment concilier santé, environnement, et plaisir ?

## Bien manger pour sa santé et sa planète

### 3V BLS

une alimentation **V**égétale **V**raie **V**ariée  
si possible **B**io **L**ocale et de **S**aison

- **Limiter les aliments ultra-transformés** (au-delà de 5 ingrédients dans la liste, plus de 3 chances sur 4 que l'aliment soit ultra-transformé)
- **Augmenter la part du végétal dans votre assiette**
- **Diversifier un peu plus votre alimentation**
- **Si possible manger bio, local et de saison**
- **Privilégier la qualité à la quantité**
- **Privilégier les modes de cuisson doux**

# AUT , pourquoi est-ce important ?

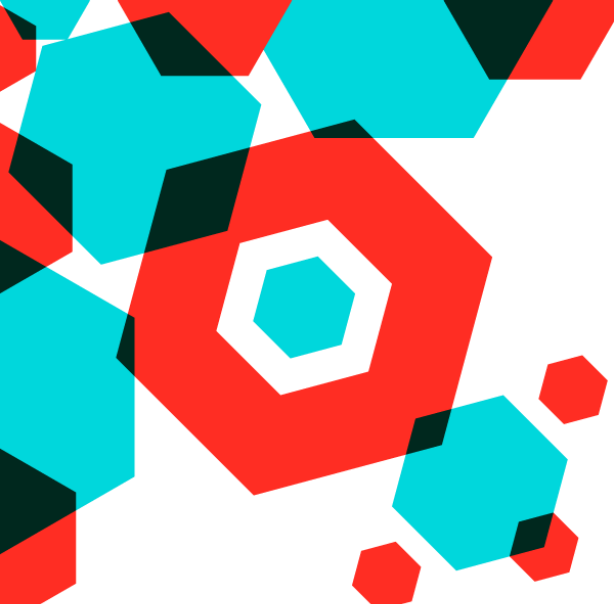
« Dans les années 2000, en se basant sur les études épidémiologiques et les rapports de l’OMS ou d’autres institutions, des épidémiologistes brésiliens ont observé que le lien entre alimentation et santé avait plus à voir avec le degré de transformation des aliments qu’avec leur composition nutritionnelle. »

Fardet A.

## Réductionnisme VS holisme

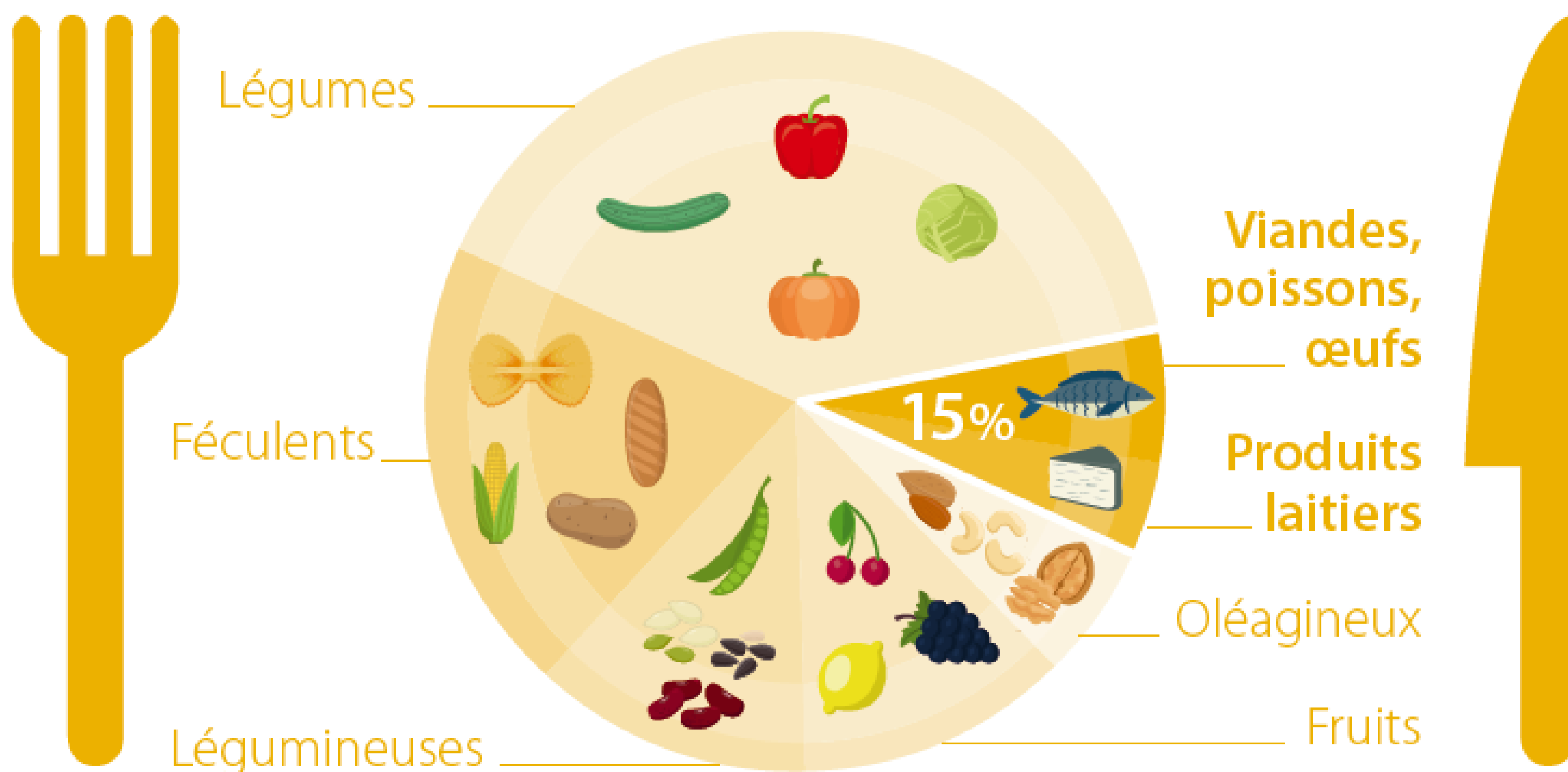
Notions de « matrice » de l’aliment et de « cracking »

Le tout est supérieur à la somme des parties



**VEGETAL**

# V comme VÉGÉTAL



Source : Siga

Sources : fiches pratiques Santé-environnement Wecef

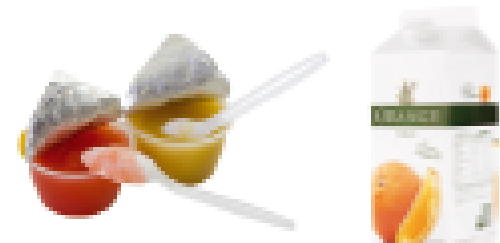
# VRAI

Les aliments vrais, c'est-à-dire peu transformés, sont plus rassasiants car il faut les mâcher !

Savez-vous qu'en France près de 35% des calories consommées sont issues d'aliments ultra-transformés ?

- J'évite autant que possible les produits ultra-transformés, modifiés par des arômes, texturants, colorants, exhausteurs de goût, édulcorants

Je limite les sucres, les produits avec sucre ajouté



- J'évite les sources de contaminants : emballages, traitements (biocides...)

Je privilégie les aliments solides aux aliments liquides ou visqueux car plus rassasiants. J'évite les repas en poudre ultra-transformés

- Je limite les produits suremballés (portions individuelles...)

Je limite les produits ramassés avant maturité (« verts »)

- Je préfère les fruits et légumes frais, cueillis à maturité

- Je favorise autant que possible les produits issus de l'agriculture biologique



- Je cuisine ou j'achète des produits avec peu d'ingrédients

- Je préfère les glucides complexes et céréales complètes sans pesticides peu transformées

- Je favorise les cuissons douces



JE PRÉFÈRE



JE RÉDUIS

JE LIMITE

# VARIÉ

Une alimentation variée peut couvrir tous nos besoins nutritionnels !

Contrairement aux idées reçues les végétaux peuvent contenir beaucoup de calcium très assimilable par l'organisme !

- Je limite ma consommation de compléments alimentaires et de produits enrichis en fibres, minéraux et/ou vitamines



- Je limite les produits aux saveurs standardisées riches en sel, sucres et arômes (naturels ou de synthèse)

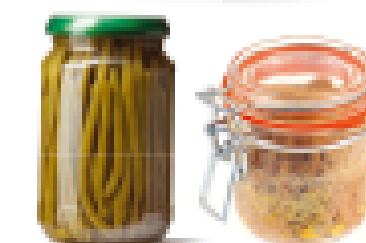
- Je limite au maximum la consommation d'aliments ultra-transformés pauvres en nutriments protecteurs



JE RÉDUIS

Je varie les aliments au sein d'un même groupe : fruits, légumes, céréales, viandes, poissons, produits laitiers...

Je consomme occasionnellement des produits transformés industriellement avec une liste d'ingrédients courte



- Je diversifie mes sources de vitamines, minéraux, fibres et antioxydants : calcium : soja, amande, cresson, persil, algues, produits laitiers...

- 250 g de haricots blancs cuits = 185 mg de calcium

- 250 ml de lait fermenté = 400 mg de calcium

magnésium : fruits secs (graines de tournesol, noix), céréales complètes

- Je pense aux épices et aromates pour leurs saveurs, leurs couleurs et leurs bienfaits, on mange aussi avec les yeux et le nez!



- Je privilégie des aliments entiers, complexes, mieux adaptés à la digestion

- Je diversifie mon alimentation en découvrant de nouveaux légumes locaux et de saison



JE PRÉFÈRE

# BLS

## Bio Local et de Saison

### BIO, LOCAL, DE SAISON... ET À TABLE !

- MANGER DEVANT UN ÉCRAN RÉDUIT LE NOMBRE DE MASTICATIONS.
- C'EST LE FAIT DE MÂCHER LES ALIMENTS QUI PERMET LA SURVENUE DE LA SATIÉTÉ (LA SENSATION QUE L'ON A ASSEZ MANGÉ).
- IL EST DONC FRÉQUENT DE MANGER PLUS DE QUANTITÉ DEVANT UN ÉCRAN.
- LES TEMPS DE REPAS CONVIVIAUX DANS UN ESPACE ADAPTÉ FAVORISENT LA MASTICATION ET UNE MEILLEURE ASSIMILATION DE NOS REPAS.

### Labels BIO

Pour une alimentation biologique et plus responsable



### Local

Pour rencontrer et discuter avec vos producteur-ices

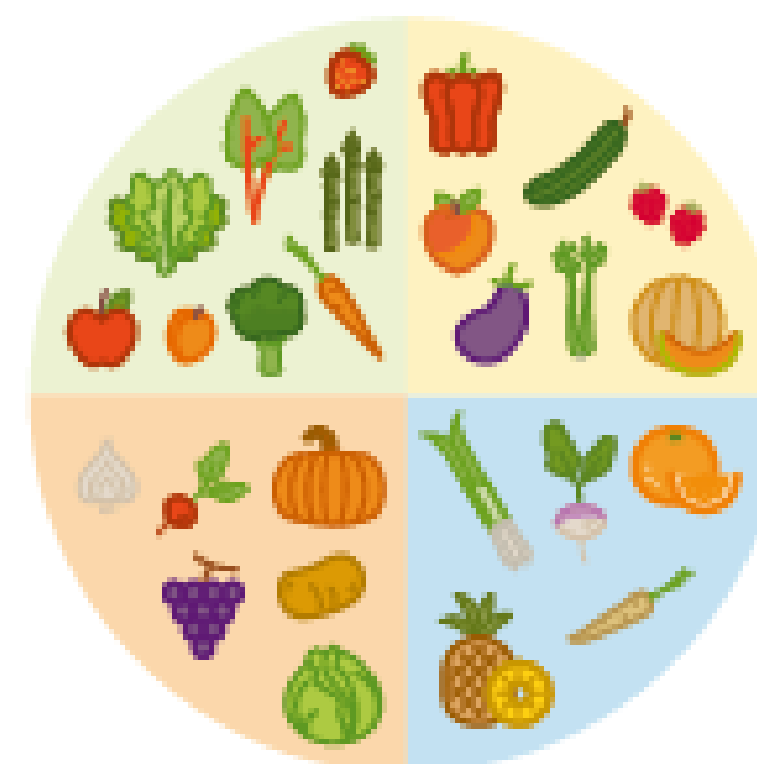
Au marché pour les maraîcher-es et la production alimentaire locale

Dans une AMAP (Association d'Aide au Maintien de l'Agriculture Paysanne) pour un panier de saison. En vente directe à la ferme ou en magasin de producteur-ices

### de Saison

Pour manger ce qui a poussé le plus naturellement

Printemps



Été

Automne

Hiver

Sources : fiches pratiques Santé-environnement Wecf

# FOCUS PETITE ENFANCE

— L'alimentation 3V BLS est adaptée aux tout-petits dès le début de la diversification alimentaire (entre 6 mois et 1 an)

## Attention !

Les AUT destinés aux enfants sont souvent encore plus ultra-transformés que leur équivalent pour la population générale

**Attention:** Pour nos enfants et ados... réduisons d'urgence la consommation d'aliments ultra-transformés, notamment riches en sucres, graisses saturées et arômes artificiels et préférons le fait maison ; une bonne façon de développer leur goût pour les vrais aliments !

## Recommandations clés !

- Si possible, **préférer le lait maternel**, un vrai aliment, plutôt que les laits pour nourrissons très souvent ultra-transformés;
- **Attention :** Si vous choisissez un lait à base de protéines végétales il faut que ce soit une préparation **INFANTILE** végétale (adaptée aux bébé 1<sup>er</sup> âge ou 2<sup>e</sup> âge) et non une boisson végétale pour adultes.
- Eviter les aliments ultra-transformés qui créent une dépendance à des goûts standardisés, éloignent des vrais aliments aux goûts plus exigeants et poussent à consommer plus que de raison ;
- Dès 7 mois, il est possible de proposer 4 à 5 repas par semaine à base de protéines animales et 2-3 repas à base de protéines végétales sans carences. Les apports conseillés en protéines animales sont de l'ordre de 10 g par jour jusqu'à 1 an puis d'environ 1g/kg par jour. Il est recommandé que les protéines (végétales ou animales) contribuent à environ 15% des apports énergétiques.





# QUESTIONS

---

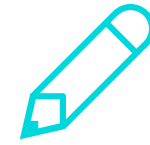


## Vos questions

1. Les contenants plastiques bols, assiettes, couverts, biberons sont-ils à éviter ? quels sont les logos à identifier ? que pensez-vous de la réutilisation des bouteilles d'eau plastique que l'on lave et réutilise ?
2. Pour le stockage, faut-il éviter les contenants sachets plastique, films... pour la congélation en particulier ?
3. Y-a-t-il des études sur l'utilisation de l'eau en bouteilles plastiques ( quel est la contenance en plastifiants ?) faut-il alterner avec l'eau du robinet ?



# SOURCES



- <https://wecf-france.org/ressources/guides-et-fiches/>
- Johnston, J. L., Fanzo, J. C., and Cogill, B. (2014). Understanding Sustainable Diets: A Descriptive Analysis of the Determinants and Processes That Influence Diets and Their Impact on Health, Food Security, and Environmental Sustainability. *Advances in Nutrition: An International Review Journal*. 5: 418-429.
- Fardet A. , “Halte aux aliments ultra-transformés ! ». (2017) Thierry Souccar Editions
- <https://www.anses.fr/>
- <https://www.quechoisir-montpellier.org/alimentation>
- <http://www.fao.org/sustainable-development-goals/overview/fao-and-post-2015/fr/>
- Food contact materials and chemical contamination, May 2019, Health and Environment Alliance. The EU needs rules on chemicals in coffee cups, straws and other paper food packaging, consumer test shows BEUC, 25 July 2019, <https://www.beuc.eu/publications/eu-needs-rules-chemicalscoffee-cups-straws-and-other-paper-food-packaging-consumer/html>
- Food Additives and child health, L. Trasande, R. M. Shaffer, S. Sathyanarayana, Council of environmental health, American Academy of Pediatrics, Pediatrics, August 2018, Vol. 142/ Issue 2, <https://pediatrics.aappublications.org/content/142/2/e20181408>
- Consommation d'aliments ultra-transformés et risques de cancer, communiqué, Inserm, février 2018, <https://presse.inserm.fr/consommation-daliments-ultra-transformes-et-risque-decancer/30645/>
- Association prospective entre la consommation d'aliments ultra-transformés et le risque de symptômes dépressifs incidents dans la cohorte française NutriNet-Sante, BMC Med. 2019 Apr 15;17(1):78. Adjibade M, Julia C, Alles B, Touvier M, Lemogne C, Srour B, Hercberg S, Galan P, Assmann KE, Kesse-Guyot E., <https://etude-nutrinet-sante.fr/article/view/271>
- Enquête sur les microplastiques dans l'eau : [https://orbmedia.org/stories/Invisibles\\_plastics](https://orbmedia.org/stories/Invisibles_plastics)
- Rapport de l'OMS sur les microplastiques dans les eaux de boisson : <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/326499/9789241516198eng.pdf>
- <https://presse.inserm.fr/moins-de-cancers-chez-les-consommateurs-daliments-bio/32820/>