

ALIM's

POUR UNE ALIMENTATION PLUS SAINES

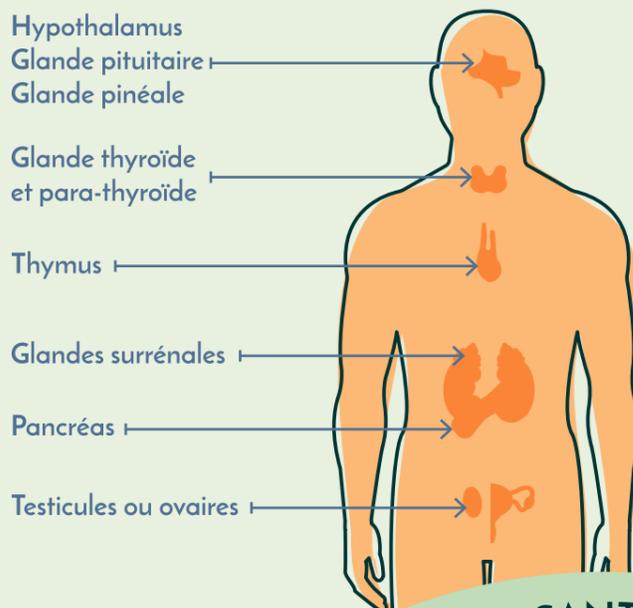
Comment limiter les expositions aux substances indésirables présentes dans l'alimentation ?



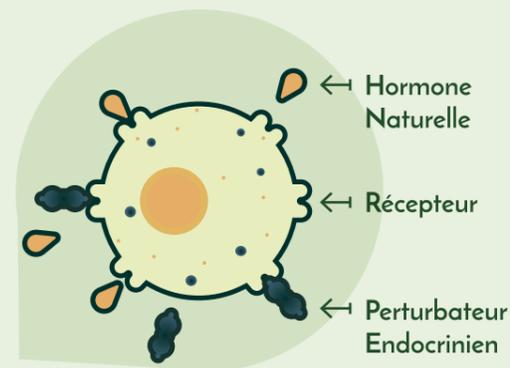
■ VOUS AVEZ DIT PERTURBATEUR ENDOCRINIEN ?

Définition de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) :

« Substance chimique d'origine naturelle ou artificielle étrangère à l'organisme qui peut interférer avec le fonctionnement du système endocrinien et induire ainsi des effets délétères sur cet organisme ou sur ses descendants. »



Cette molécule peut : imiter, bloquer ou modifier l'action des hormones.



Or les hormones sont les messagers de l'organisme. Si elles sont perturbées, c'est le corps entier qui est dérégulé.

Les 1000 premiers jours du fœtus sont une fenêtre de grande vulnérabilité à ces substances

La sensibilité est différente en fonction de la période de vie : fœtus et embryons, nourrissons et jeunes enfants, adolescents sont des âges très sensibles.

La période d'exposition est déterminante : personnes en désir d'avoir un enfant, grossesse, petite enfance et puberté sont particulièrement critiques, car une exposition à ces substances peut avoir des effets néfastes sur le développement.



La dose ne fait pas le poison

Les perturbateurs endocriniens sont des polluants qui peuvent être nocifs même à des doses très faibles.

Effet cocktail

Dans notre quotidien, nous sommes exposés à un cocktail de molécules chimiques. Or leur effet est amplifié du fait du mélange.

Effet transgénérationnel

Les effets des perturbateurs endocriniens ne se manifestent pas immédiatement. Cela peut prendre des mois, des années voire même affecter les générations suivantes.

Ce livret est rédigé en lien avec les ateliers « Une alimentation plus saine pour nos bambins » :

Atelier cuisine : s'approprier les bonnes habitudes à prendre pour éviter les substances indésirables dans l'alimentation et les contenants alimentaires.

Atelier prévention : limiter l'exposition de vos enfants en repérant les substances indésirables de façon ludique et en s'appuyant sur vos pratiques.

+ d'infos :
Christine DENIBAUD
Cap Santé Social
06 19 88 67 68
capsantesocial@gmail.com
www.capsantesocial.com

Relecture :
Olga DIARTÉ
ODE

Avec le soutien financier de :



PRINCIPAUX PERTURBATEURS ENDOCRINIENS



PLASTIQUES

BISPHENOLS

Bouilloires, boîtes alimentaires de conservation ou pour micro-ondes, films alimentaires, revêtements intérieurs des cannettes et boîtes de conserve, bonbonnes d'eau, bouteilles, vaisselle plastique.

PROBLÈME : les plastiques migrent vers les produits particulièrement à la chaleur et dans le gras avec l'usure.

PHTALATES

Nappes, récipients plastiques, emballages plastiques, bouteilles en plastique, encres d'impression utilisées sur les emballages en carton.

PROBLÈME : migration des phtalates vers les aliments (à la chaleur et dans le gras et si l'ustensile est usagé) ou dans l'air (nappes)

COMPOSÉS PERFLUORÉS

Poêles et ustensiles de cuisine anti-adhésifs, emballages de fast-foods, de pizzas et de boissons.

PROBLÈME : ces composés migrent dans les aliments.

PESTICIDES

Céréales, fruits et légumes cultivés en agriculture conventionnelle.

PROBLÈME : ingestion, inhalation ou contact cutané pour les agriculteurs

DIOXINES, PCB

Poissons, viande, produits laitiers : dioxines et PCB accumulés dans l'environnement se retrouvent dans la chaîne alimentaire.

PROBLÈME : ces polluants s'accumulent dans les graisses des produits animaux (surtout en début de chaîne).

Varié les aliments issus des produits animaux !

MÉTAUX LOURDS

MERCURE, CADMIUM, PLOMB

Gros poissons : thon, requin, espadon ou sole, coquillages et calamar.

PROBLÈME : Ingestion via de gros poissons.

Privilégier les petits poissons et varier !



* Depuis 2015, en France, le Bisphénol A est interdit dans la fabrication des contenants alimentaires. Il est remplacé par les Bisphénol S et F dont on ne connaît pas encore assez les effets sur la santé. Par principe de précaution, il est préférable d'utiliser des matériaux inertes comme le verre.



JE NE METS PAS D'ALIMENTS CHAUDS DIRECTEMENT DANS LA BOÎTE EN PLASTIQUE



JE NE RÉCHAUFFE PAS DANS LE MICRO-ONDES AVEC UNE BOÎTE EN PLASTIQUE (MÊME SI UTILISABLE EN MICRO-ONDES)



JE NE BOIS PAS UNE BOISSON CHAUDE DANS UN VERRE EN PLASTIQUE



J'ÉVITE LES PLANCHES EN PLASTIQUE POUR DÉCOUPER MES ALIMENTS

ADDITIFS ALIMENTAIRES

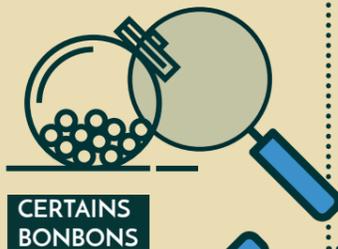
Comment s'y retrouver ?

En 2016, 336 additifs sont autorisés en Europe. Parmi eux, certains sont potentiellement toxiques pour la santé et peuvent provoquer des maladies si on les absorbe régulièrement.

Il est possible de trouver ces additifs chimiques dans les

aliments. Il faut toujours vérifier soit en lisant l'étiquette (liste des ingrédients), soit en utilisant **Yuka** - application qui scanne mes produits et analyse leur impact sur la santé : en un clin d'oeil, je peux déchiffrer les étiquettes dont les additifs !

Par Exemple, additifs alimentaires à éviter :



CERTAINS BONBONS

COLORANTS - E 100

- 102 Tartrazine
- 104 Jaune de quinoléine
- 110 Jaune orange S
- 120 Cochenille
- 122 Azorubine carmoisine
- 123 Amarante
- 124 Ponceau 4R
- 127 Erythrosine
- 129 Rouge allura AC
- 131 Bleu patenté
- 133 Bleu brillant FCF
- 142 Vert brillant BS ou vert Lissamine
- 150d Caramel
- 151 Noir brillant BN ou noir PN
- 155 Brun HT
- 173 Aluminium
- 174 Argent
- 180 Pigment rubis

CONSERVATEURS - E200

- Sorbates 201 à 203

AGENTS DE TEXTURE - E400

Autres (mono et diglycérides d'acides gras, esters polyglycérides d'acides gras,...) 471 à 477

ANTI-AGGLOMÉRANTS - E500

Sulfates d'aluminium 520 à 523

ÉDULCORANTS - E900

Cire 905
Acésulfame K 950
Aspartame 951 et sels d'aspartame 962
Cyclamates 954
Saccharine 954



CERTAINES VIENNOISERIES INDUSTRIELLES

ANTIOXYDANTS - E300

Gallates 310 à 312

AGENTS DE TEXTURE - E400

Polysorbates 431 à 436
Diphosphates 450
Triphosphates 451
Poly-phosphates 452
Autres (mono et diglycérides d'acides gras, esters polyglycérides d'acides gras,...) 471 à 477
Emulsifiants 491 à 495

ANTI-AGGLOMÉRANTS - E500

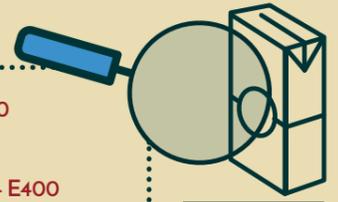
Phosphates 541

ANTIOXYDANTS - E300

Gallates 310 à 312
Phosphates 338 à 343

AGENTS DE TEXTURE - E400

Polysorbates 431 à 436
Diphosphates 450
Triphosphates 451
Poly-phosphates 452

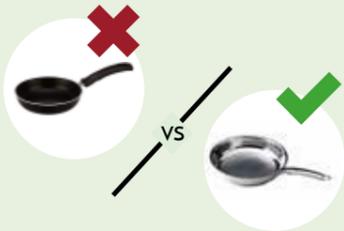


CERTAINES SOUPES

BONS GESTES

Projet d'avoir un bébé ?

je fais attention dès le souhait de procréation !



Pour CUISINER

JE PRÉFÈRE :

- L'inox (marguerite pour la cuisson vapeur, bouilloire, saladier, poêle)
- Le fer (poêle)
- Le bois non traité (ustensiles de cuisine, planche à découper)
- La fonte (cocotte)
- Le verre (plats, moules et ramequins)
- La porcelaine à feu (norme NF)

Ex : cuisson en papillote : préférer le papier sulfurisé à l'aluminium

JE LIMITE :

- Poêles en céramique ou en « pierre »

J'ÉVITE :

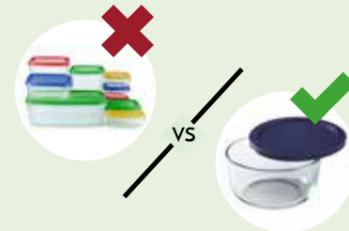
- Poêles et ustensiles de cuisine avec un revêtement anti-adhésif
- Vapo-cuiseurs en plastique
- Casseroles en aluminium
- Moules en silicone



Pour MANGER

JE PRÉFÈRE :

- Les produits bruts **achetés en vrac**
- Les conserves **en verre**
- Les fruits, légumes et céréales si possible issus de **l'agriculture biologique** ou raisonnée, locaux et de saison (sinon bien laver et les éplucher pour limiter la consommation de pesticides)
- **Varié** les viandes, poissons et produits laitiers et tous les aliments de façon générale. Penser aux légumineuses !
- Préparer mes propres repas à partir d'**aliments bruts**
- Acheter des produits préparés avec la **liste d'ingrédients la plus courte possible** ou avec le label « Bio » (très peu d'additifs sont autorisés)



Pour CONSERVER

JE PRÉFÈRE :

- Le verre
- La faïence
- La porcelaine
- Le papier kraft
- L'inox (gourde en inox)

J'ÉVITE :

- Le plastique
- L'aluminium

UNE IDÉE !

MA RECETTE DÉTOX POUR ÉLIMINER LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Ingrédients pour 1 litre :

- 75cl d'eau
- 5 tranches de concombre
- 1/2 citron jaune
- 1/4 d'orange
- 5 feuilles de menthe fraîche

Bien laver les agrumes et les concombres.

Couper le concombre, le citron et l'orange en tranches, avec la peau. Mettre tous les ingrédients dans un pichet. Ajouter l'eau et mélanger bien. Mettre au réfrigérateur et laissez infuser toute la nuit.

Boire régulièrement votre eau detox au cours de la journée, en dehors des repas.

