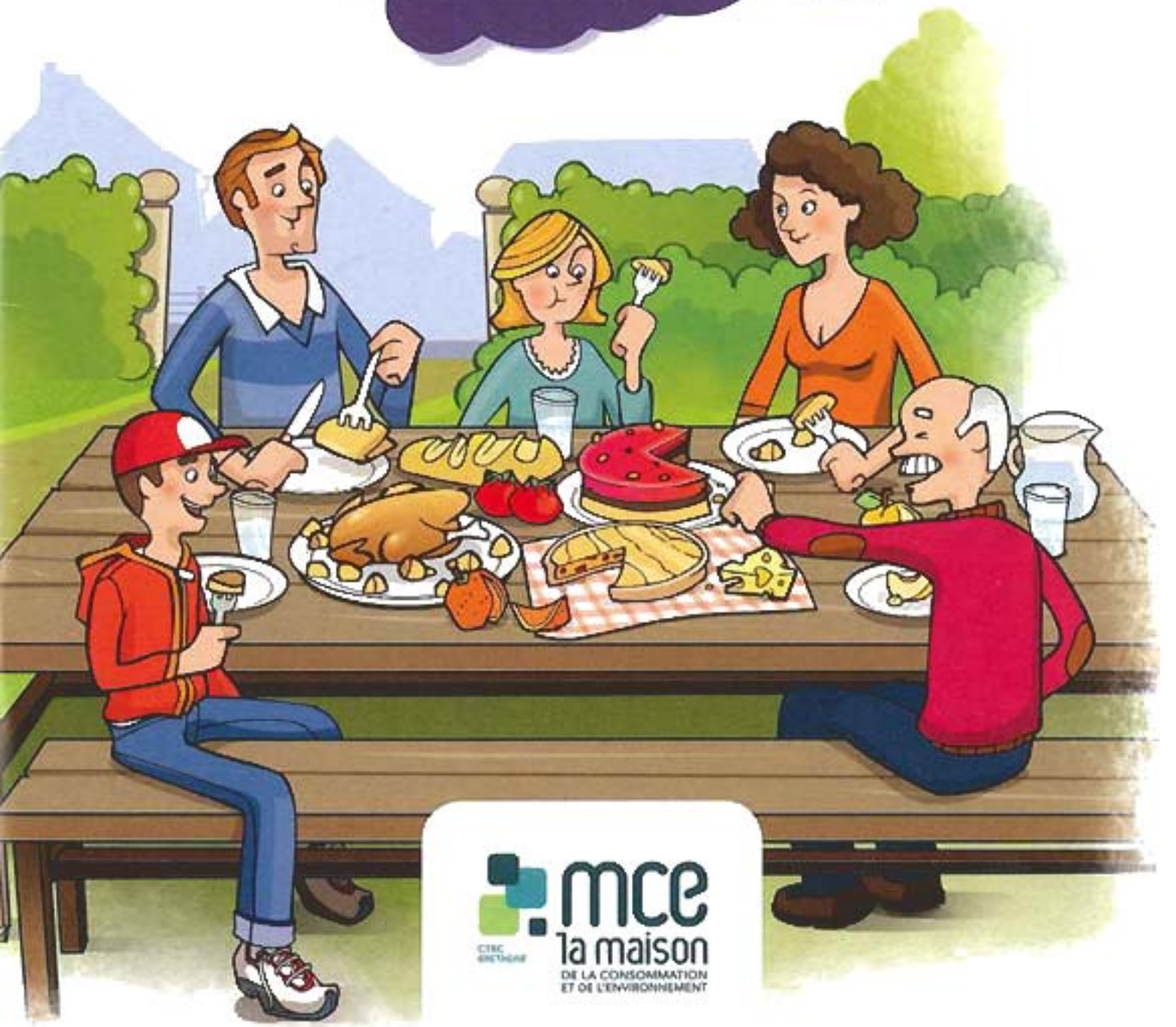
MANGER AUJOURD'HUI...

OU COMMENT CONCILIER SANTÉ, ENVIRONNEMENT ET BUDGET



CTRC BRETAGNE
mce la maison
DE LA CONSOMMATION ET DE L'ENVIRONNEMENT

Un livret pourquoi ?

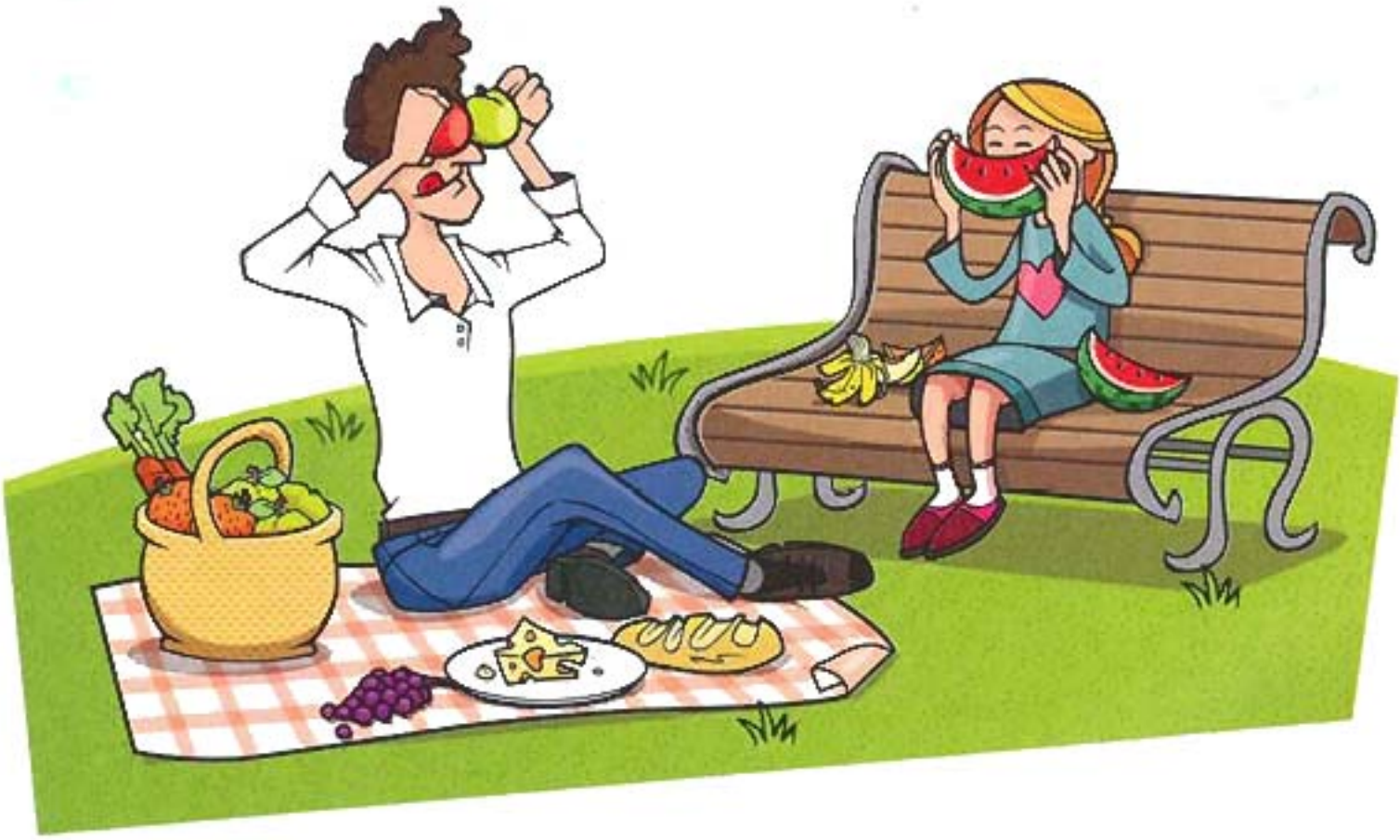
Ce livret veut apporter quelques réponses à tous les consommateurs qui s'interrogent sur leur alimentation : sa provenance, ses conditions de production, sa composition... et qui veulent la faire évoluer pour une meilleure prise en compte de leur santé, mais aussi dans le respect de l'environnement et de ceux qui produisent.

"Manger aujourd'hui" ne repose pas sur une idéologie mais sur des constats scientifiques, environnementaux, économiques et sociaux.

Il se veut le plus pratique possible au plus proche de notre quotidien. Il ne vous oriente pas vers une unique solution.

Avant tout, nos choix alimentaires sont guidés par nos émotions, le plaisir de la table, la convivialité, les aspects identitaires et sociaux liés aux ancrages culturels sans oublier le prix.

À chacun de trouver l'alimentation qui lui convient le mieux !



Sommaire

Manger aujourd'hui... PAS SI SIMPLE ! 4
- Quels enjeux pour la santé ?
- Quel impact environnemental et social ?
- Des consommateurs qui s'interrogent

Manger aujourd'hui... LES RÉPONSES SANTÉ 8
- Nos besoins nutritionnels
- Repérer les critères de qualité
- 4 clés pour l'équilibre

Manger aujourd'hui... LES RÉPONSES ENVIRONNEMENT 13
- Mesurer l'empreinte écologique des produits
- Choisir des modes de productions respectueux de l'environnement
- Prendre en compte la provenance des produits
- Refuser les produits peu vertueux
- Eviter gaspillage et emballages

Manger aujourd'hui... pour le consommateur : DE NOUVELLES PRATIQUES 17
- Modifier ses habitudes d'achat
- Se connaître et bien choisir
- Rechercher des aliments nutritifs
- Combiner équilibre et environnement

Manger aujourd'hui... LE MENU ALTERNATIF 23

En bref... CE QU'IL FAUT RETENIR 24
- Limiter certains aliments ou composants
- Au contraire, rechercher des aliments à forte densité nutritionnelle
- Au moment de l'achat
- Le plaisir de manger

FICHE INFO 1 *Ce pictogramme indique un renvoi aux fiches infos*

Pour en savoir plus... LES FICHES-INFO
1. les graisses ou lipides 28
2. les protéines, la viande et la complémentation protidique 30
3. les sucres et l'index glycémique 32
4. les fibres 34
5. les allégations nutritionnelles 36
6. les additifs 38
7. les pesticides 39
8. les Ogm 42
9. les circuits courts : Amap et autres paniers 44

Manger aujourd'hui ET POLITIQUES PUBLIQUES 46

Bibliographie 47

Manger aujourd'hui... Pas si simple !

Se nourrir aujourd'hui ne pose de prime abord pas de problème pour la majorité des habitants des pays occidentaux. L'offre est abondante, plutôt diversifiée et généralement abordable. L'industrie agro-alimentaire a mis à la portée de tous - ou presque - une nourriture pratique, prête à manger, peu coûteuse... qui répond apparemment aux besoins des consommateurs. Quantitativement du moins, au plan qualitatif, il en va autrement !

L'impact de notre alimentation sur notre santé et sur l'environnement pose question.

Quels enjeux pour la santé ?

Le développement de l'industrie agro-alimentaire, soutenu par les techniques marketing, a permis la mise sur le marché d'une offre alimentaire importante, toujours en évolution et de plus en plus sophistiquée. Cette alimentation préfabriquée est apparue au fil du temps comme la marque d'un certain progrès aux yeux des consommateurs qui, influencés par la publicité, l'ont adoptée en grande majorité.

Et pourtant, cette nourriture peut avoir des effets négatifs sur la santé.

La surcharge en sucres et graisses

Elle est cause de surpoids : l'obésité est en constante augmentation depuis plusieurs années, notamment chez les jeunes adultes (18-34 ans). 15% de la population adulte est obèse en France.

L'insuffisance de consommation de végétaux

Elle entraîne une réduction des apports en oligo-éléments, en antioxydants et en fibres nécessaires à la prévention des maladies cardiovasculaires et de certains cancers.

FICHES INFO 1, 3, 6

Les additifs

Les additifs ou autres éléments ajoutés ont des effets mal connus sur la santé à long terme : conservateurs, colorants, agents de texture, exhausteurs de goût, édulcorants, soit plus de 300 éléments dont l'usage fait débat. Certains composants entraînent des risques d'allergie ou d'intolérance. D'autres sont listés comme "Agent peut-être cancérigène pour l'homme" par le Centre international de recherche sur le cancer (Circ).

Ces conséquences de la "malbouffe" sont reconnues par les instances de Santé publique qui mettent beaucoup de moyens pour les combattre. Cela n'empêche cependant pas la multiplication des scandales : encéphalopathie spongiforme bovine (Esb), également appelée "maladie de la vache folle", dioxines dans le lait, viande de cheval... Les crises et autres arnaques alimentaires et sanitaires suscitent la méfiance croissante des consommateurs vis-à-vis des systèmes de transformation agro-industrielle.

Aujourd'hui, on ne sait plus ce que l'on mange.

Quel impact environnemental et social ?

Parallèlement, les préoccupations environnementales interrogent aussi notre alimentation.

Sont principalement mis en cause les modes de productions...

... peu respectueux des ressources.

L'agriculture intensive a envahi les campagnes pour produire en quantité et répondre à la demande croissante des habitants. Contrepartie négative, engrais et pesticides impactent la biodiversité, la qualité de l'eau et épuisent la terre.

En Bretagne, les algues vertes, en majorité dues aux excès d'engrais, envahissent les littoraux. Et la ressource en eau, à 80% fournie par les rivières, est touchée par des polluants :

- Nitrates : 98% des stations de suivi révèlent une qualité moyenne à mauvaise des rivières,
- Pesticides : pour 93% des stations, une molécule de pesticide, au moins, dépasse le seuil réglementaire dans l'eau potable.

... energivores et favorisant l'effet de serre.

Les aliments sont de plus en plus consommateurs en énergie, fossile notamment :

- certains font le tour de la planète avant d'atterrir dans notre assiette,
- l'élevage intensif entraîne des rejets d'azote, de phosphore, produit du méthane qui contribue à l'effet de serre, consomme beaucoup d'eau...
- Il faut entre 12 et 15 kilos de protéines végétales pour faire 1 kilo de protéines animales !

... où l'aspect social est rarement pris en compte.

Les conditions de travail de ceux qui produisent - petits producteurs, agriculteurs, ouvriers de l'agro-alimentaire - constituent un autre facteur pouvant déterminer nos choix alimentaires.

... où la quantité prime sur la qualité.

L'industrialisation de l'alimentation aboutit à des produits standardisés, calibrés, souvent sans saveur qui vont de pair avec une moindre qualité nutritionnelle.

On privilégie de grandes monocultures de soja, maïs ou palme, ingrédients de base très économiques pour l'industrie agroalimentaire. D'un point de vue nutritionnel, ces cultures sont sources de graisses riches en acide gras appelé oméga 6. Elles accentuent le déséquilibre et l'insuffisance en oméga 3 dans notre alimentation qui est l'acide gras protecteur au niveau cardiovasculaire.

Alors que développer la culture du lin, la luzerne, le lupin et autres plantes dites mineures, mais riches en oméga 3, peut bouleverser la chaîne de l'industrie alimentaire et contribuer à rééquilibrer notre alimentation.

FICHE INFO 1

Des consommateurs qui s'interrogent

Pour certains consommateurs, le plaisir de manger finit par faire place aux doutes et aux questionnements :

Comment savoir si ce que l'on achète ne va pas nuire à notre santé ?

Les messages officiels nous recommandent de manger 5 fruits et légumes par jour, mais quid des conditions de production et des pollutions ?

Comment mesurer l'impact écologique de chaque produit ?

Si l'élevage favorise autant l'effet de serre, peut-on/doit-on encore manger de la viande ? Sinon, comment la remplacer ?

Comment être sûr que ce que nous achetons (à bas prix) permet à ceux qui produisent d'en tirer un revenu correct ?

Pour répondre à ces questions, les consommateurs sont assez démunis :

- ils sont généralement **mal informés** et pas ou peu éduqués en matière de nutrition : 87% des 8-12 ans ne savent pas identifier de nombreux légumes et ne peuvent dire de quel animal provient le jambon (Association santé environnement France),
- leurs **comportements** et modes de vie ne sont **pas toujours favorables à la santé** : rythmes alimentaires irréguliers et mal répartis, faibles dépenses énergétiques, grignotages, repas sautés, budget réduit...
- 61% des 15-25 ans mangent devant un écran sans se soucier de ce qu'ils avalent,
- l'offre alimentaire majoritaire passe par la grande distribution et l'industrie agro-alimentaire.

Dans ces conditions, comment trouver l'équilibre entre le désir de manger sain, protéger l'environnement, la nécessité de préserver son pouvoir d'achat...

et conserver le plaisir de manger ?

LES RÉPONSES SANTÉ

Nos besoins nutritionnels

Notre alimentation doit répondre à des besoins fondamentaux : la faim, la soif, le fonctionnement du corps. Pour couvrir ces besoins physiologiques, notre assiette doit s'équilibrer autour de 3 piliers :

- Se construire,
- Trouver de l'énergie,
- Protéger et entretenir notre organisme.

Construire, entretenir, réparer : "les briques qui nous bâtissent"

Les protéines (ou protides ou matières azotées) sont les constituants de nos cellules, à la base de nos fonctions organiques. Elles sont composées par des molécules spécifiques : les acides aminés (AA). Certains AA, au nombre de 8, sont indispensables, ils ne peuvent pas être fabriqués par l'organisme et doivent être apportés par l'alimentation.

FICHE INFO 2

Trouver de l'énergie pour nos muscles, notre cerveau et toutes les fonctions métaboliques

Les glucides et les lipides sont nos deux carburants essentiels.

Les glucides (ou sucres) sont la principale source d'énergie. L'équilibre entre sucres complexes (amidon des féculents) et sucres simples est primordial pour l'organisme.

Les lipides (ou graisses) : très énergétiques pour un faible volume consommé, ils ont un rôle fondamental dans la structure des cellules et de leurs membranes. Ils forment un combustible de réserve (quand les réserves de glucides sont épuisées par exemple dans une activité physique intense et de longue durée). Ils permettent de lutter contre le froid en maintenant notre corps à bonne température (37°C). Ils sont stockés dans le tissu adipeux (gras) du corps humain.

FICHES INFO 3, 1

Protéger, assurer le fonctionnement et l'entretien de l'organisme

L'eau, les vitamines, les minéraux et les fibres vont constituer une boîte à outils pour aider les protéines, glucides et lipides à être bien utilisés par l'organisme.

L'eau constitue les 2/3 du poids de notre corps. Elle est le milieu de base pour les échanges chimiques et assure l'élimination des déchets. Elle est apportée par les aliments et les boissons.

Les vitamines, comme les minéraux, ont chacune une fonction précise et sont indispensables en infime quantité tous les jours ! Elles ont un rôle essentiel dans les échanges vitaux.

- les vitamines A, D, E, K vont être apportées par la graisse des aliments (liposolubles),
- les vitamines du groupe B, C sont contenues dans la partie maigre des aliments (hydrosolubles).

Les fibres non assimilées se retrouvent dans le colon et favorisent l'élimination des déchets issus de la digestion et du fonctionnement cellulaire.
Elles participent à la bonne santé de nos intestins.

FICHE INFO 4

Les minéraux Calcium, Phosphore, Fer, Magnésium, Zinc, Chlorure de sodium (sel). Chacun a une fonction précise et est indispensable.

Exemple, le calcium joue un rôle au niveau de la coagulation sanguine (évite les hémorragies), de l'excitabilité neuro-musculaire, du rythme cardiaque et dans l'édification et l'entretien des os et des dents.

À chacun ses besoins

Pour chaque âge et état de santé particulier, des Apports nutritionnels conseillés (ANC) existent par nutriment. Plus globalement, les Apports journaliers recommandés (AJR) conviennent à la majorité de la population quel que soit l'âge (Afssa - Agence française de sécurité sanitaire des aliments).

4 clés pour l'équilibre

1 Consommer tous les jours des fruits, des légumes et des féculents semi-complets riches en fibres.

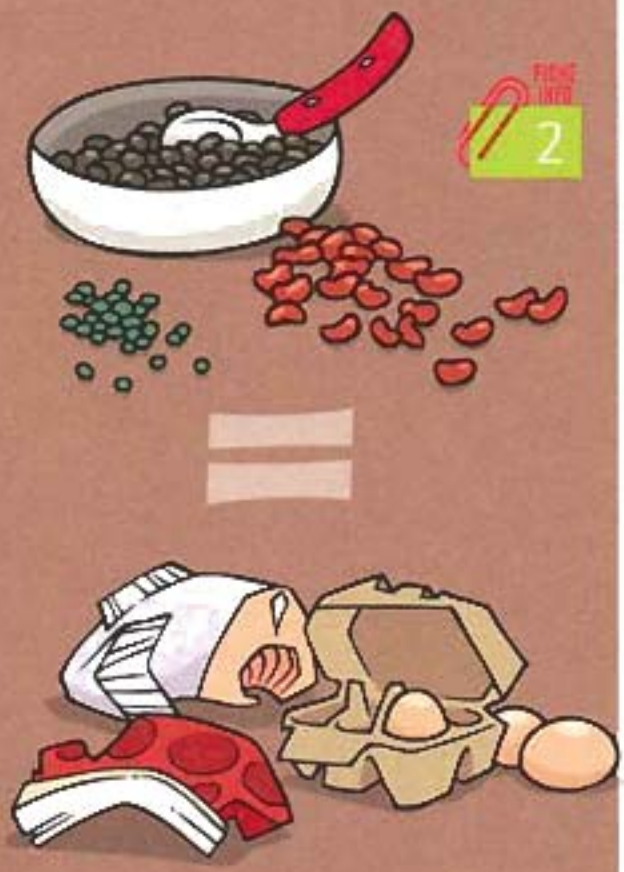
2 Rechercher les aliments contenant des graisses riches naturellement en acides gras insaturés, en particulier en oméga 3.

FICHE INFO 1

3 Limiter la consommation de produits sucrés ou d'aliments à index glycémique élevé, c'est-à-dire qui font monter trop vite le taux de sucre dans le sang.

FICHE INFO 3

4 Veiller à équilibrer protéines animales et végétales : le rapport devrait être de 1/1. Actuellement en France, il est de 3/1 à 4/1.



Consommer des protéines animales en excès (viandes en particulier) peut être associé à un excès de graisses entraînant des risques cardiovasculaires. Dans l'assiette, ce sont les légumes qui devraient occuper le plus de place. Attention, il ne s'agit pas de supprimer la viande !

À chacun son poids de forme

Manger équilibré ne veut pas dire "régime" mais maintenir son poids de forme pour se sentir mieux !

Repérer son comportement alimentaire

- Apprendre à ressentir ses sensations de faim et de satiété, les signaux du corps, nous mangeons parfois en fonction de nos émotions au-delà de nos besoins,
- Trouver son rythme alimentaire : 3 ou 4 repas, le goûter peut aussi faire partie de l'équilibre alimentaire,
- Ne pas s'imposer des interdits qui peuvent entraîner des boulimies,
- Garder à petite dose sa gourmandise préférée : chocolat, fromage...
- Rechercher le plaisir du fait-maison, la qualité plutôt que la quantité,
- Ne pas suivre de régime sans accompagnement médical (médecin, diététicien, psychologue) : de nombreux coachs en nutrition existent mais les régimes ne sont pas toujours assurés par un professionnel de santé ou/et peuvent amener à acheter des préparations spécifiques ou substituts de repas hyperprotéinés,

Adapter ses rythmes de vie

- Manger lentement : 30 minutes pour un repas... c'est poser la fourchette entre les bouchées,
- Préserver le plus souvent possible le repas comme un moment de convivialité et de plaisir,
- Intégrer une activité physique dans son quotidien : marcher, monter les escaliers...

Une fois le tout équilibré, il ne reste plus qu'à rechercher qualité et saveur.

Repérer les critères de qualité

Vous avez dit qualité ?

Au plan nutritionnel

Un aliment de qualité apporte :

- des Calories (ou Joules), c'est-à-dire de l'énergie,
- des éléments nutritifs : vitamines, sels minéraux ou/et fibres.

Attention ! Des produits ou plats très gras et/ou très sucrés, sont très caloriques mais n'apportent que des "calories vides" sans autres éléments nutritifs. Pris en excès, ils peuvent entraîner fatigue, moindre résistance à l'infection et favoriser le surpoids.

Sans oublier l'équilibre

- à chacun sa dose, à chaque aliment sa place : 4 à 5 légumes ou fruits, 2 à 3 produits laitiers par jour...
- de la variété : la diversité permet de couvrir nos besoins. Il n'existe pas d'aliment idéal, complet en apports nutritionnels !

Au plan de la production

Les modes de culture et les traitements jouent sur la qualité des aliments :

- une terre riche en minéraux produira des aliments intéressants nutritionnellement, denses en matières sèches et en micronutriments,
- un produit exempt de résidus de traitements - pesticides, nitrates, métaux lourds, produits vétérinaires - limite le risque de cumul de polluants chimiques dans le corps,
- des fruits et légumes produits dans le respect des rythmes biologiques et des saisons auront de la saveur et seront riches en éléments nutritifs.

Les 5 signes de qualité officiels

Les labels ou signes d'identification de la qualité et de l'origine correspondent à :

- des cahiers des charges encadrés et vérifiés par les pouvoirs publics,
- un contrôle indépendant des filières professionnelles et des distributeurs.

Les signes officiels sont garantis par l'Etat :

- pour l'origine : l'Appellation d'origine protégée (AOP), l'Indication géographique protégée (IGP), l'Appellation d'origine contrôlée (AOC),
- pour la qualité supérieure : le Label rouge,
- pour la recette traditionnelle : la Spécialité traditionnelle garantie (STG),
- pour le respect de l'environnement : Agriculture biologique (AB).

Ces mentions constituent des repères intéressants pour le consommateur.

Cependant, ils ne concernent ni la santé ni la qualité nutritionnelle : aucun label ne protège de l'obésité et des excès. Toutefois, le mode de production et le process de fabrication liés au cahier des charges ont un impact sur la qualité nutritionnelle des produits, comme le label Bio.

LES RÉPONSES ENVIRONNEMENT

Ou comment repérer des modes de production respectueux de l'environnement - moins énergivores, non polluants... - et socialement équitables ?

Mesurer l'empreinte écologique des produits

Une analyse du cycle de vie

Évaluer l'impact environnemental de notre alimentation suppose une analyse du cycle de vie de chaque produit, depuis sa production jusqu'à sa fin de vie. Cela nécessite de croiser plusieurs critères :

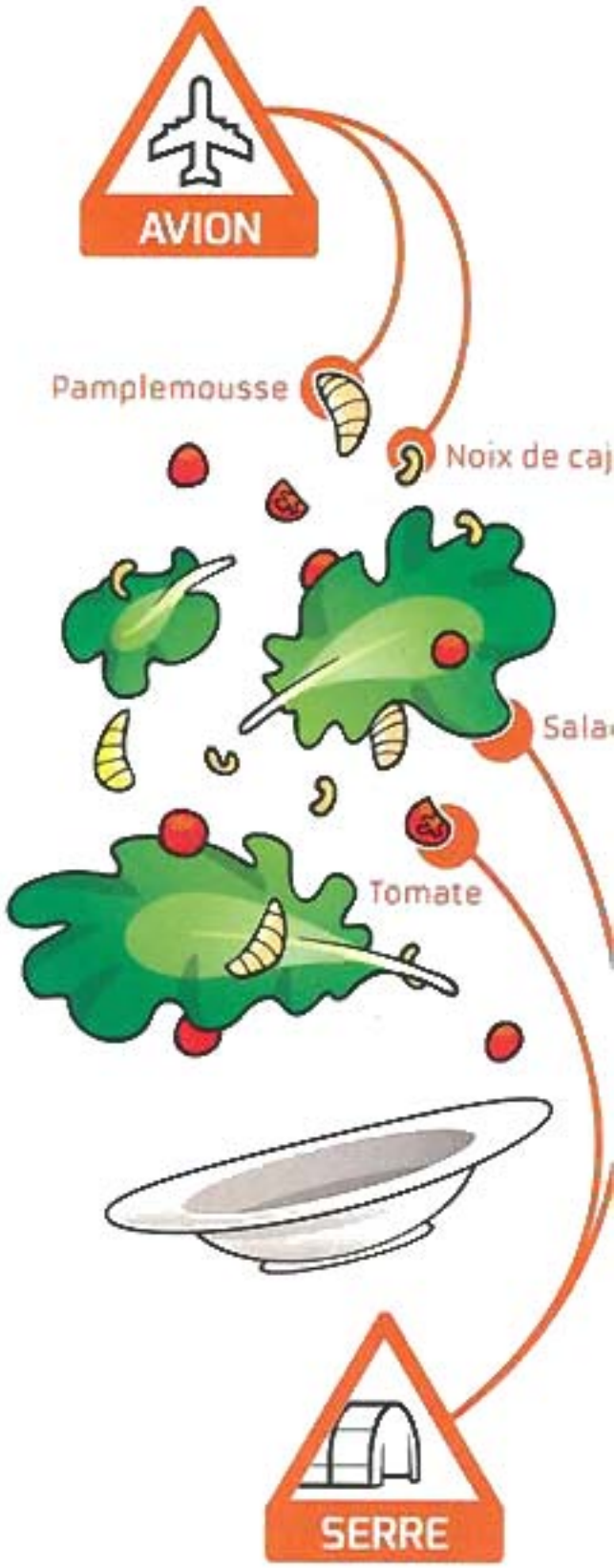
- consommation d'énergie, de ressources ou de matières premières,
- émission de gaz à effet de serre,
- pollution de l'air, des sols, de l'eau...

L'objectif est d'établir l'écobilan de chaque produit, repérer les points d'impacts négatifs et y remédier. Ce travail considérable engage toute la chaîne de production.

À terme, il devrait permettre un étiquetage environnemental des produits alimentaires utile au consommateur.

En attendant, ce dernier fait des choix en fonction des informations dont il dispose : il n'est pas toujours facile de connaître les modes de production et de transport, la provenance des produits, l'engagement des producteurs et des distributeurs, le respect de normes sociales...

Et pourtant, par ses choix, le consommateur a un réel pouvoir d'influence sur l'évolution des modes de production.



Choisir des modes de production respectueux de l'environnement

C'est au stade de la production que l'impact environnemental des produits alimentaires est généralement le plus lourd, tant pour l'industrie agro-alimentaire que pour l'agriculture. En cause : les besoins en énergie – carburants et combustibles fossiles – et les ressources non renouvelables utilisées pour produire, transformer, transporter les denrées...

Pour le consommateur, seul le label AB offre des garanties au plan environnemental.

L'agriculture biologique

Ce label fait partie des 5 signes officiels de qualité certifiés par l'Etat.

Son cahier des charges, contrôlé par des organismes indépendants, garantit :

- pour l'élevage : de meilleures conditions de vie des animaux nourris avec des produits bio et sans Ogm, élevés en plein air...
- pour les cultures : l'absence de traitements ou leur limitation, pas de pesticide, désinfection alternative à l'ozone et non au chlore, pas d'Ogm, pas d'irradiation des aliments,
- pour les produits transformés : l'absence d'additifs de synthèse (colorants, conservateurs, émulsifiants).

Et au-delà de l'environnement, l'agriculture bio préserve la santé des agriculteurs et de leurs familles des effets dévastateurs de l'utilisation des pesticides.

Prendre en compte la provenance des produits

Nous avons accès sur le marché mondial à une diversité de produits alimentaires de toutes origines et cultures tout au long de l'année. Mais ces produits, avant d'arriver jusqu'à nous, ont souvent fait des milliers de kilomètres. Cela peut se comprendre quand il s'agit d'aliments que nous ne sommes pas en capacité de produire localement (café, bananes, ananas...). Mais ce n'est pas toujours le cas.

Manger local / manger mondial : questions d'énergies

À priori, acheter local, c'est moins de transport, donc moins d'énergie consommée et moins de gaz à effet de serre produit. En principe, oui ! En pratique, mieux vaut y regarder de près.

Exemple : la tomate produite localement mais hors saison et sous serre chauffée... sera plus énergivore que celle arrivée par la route du pays voisin et cultivée sous le soleil !

Manger local, oui !

En favorisant les **produits de saison** et en s'informant sur le **mode de production.**

De bonnes raisons pour manger local

Le marché local se développe depuis quelques années : marchés, vente à la ferme, Amap (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne), magasins de producteurs, système de paniers... l'offre de proximité présente nombre d'avantages.

- **Pour l'environnement**
  Par définition, les circuits courts demandent moins de transports et donc moins d'emballages. Ils favorisent le maintien d'une agriculture en périphérie des villes qui se développe surtout sur des critères de "durabilité" (respect des sols et de la biodiversité, rotation des cultures, moins d'intrants chimiques...) comme l'agriculture biologique.
- **Pour l'économie locale**
  Opter pour les filières courtes permet de soutenir une agriculture alternative de petits producteurs engagés dans des productions diversifiées et de qualité (maraîchage biologique, transformation sur l'exploitation).
- **Pour le social**
  La proximité permet la transparence et des liens entre producteurs et consommateurs.
- **Pour la santé et le bien-être**
  Pour le consommateur, c'est la cohérence avec ses convictions, le sentiment d'être acteur de son alimentation, la réappropriation et la diversification de son alimentation, a fortiori quand le local est bio.

FICHE INFO 9

Des garanties pour manger mondial

La mondialisation du marché alimentaire se préoccupe peu des conditions sociales de production : droits humains, droit du travail, promotion des femmes, interdiction de l'exploitation des enfants, promotion de systèmes coopératifs ne sont pas toujours respectés.

Le commerce équitable veut intégrer ces valeurs sociales de respect pour ceux qui produisent. À l'échelle mondiale, des labels privés d'associations, d'Ong (Organisations non gouvernementales) ou de professionnels nous fournissent des repères sur les conditions sociales de production. Ils visent aussi à assurer à de petits producteurs un accès au marché et des prix rémunérateurs et réguliers.

ALTER ECO BIO & ÉQUITABLE

FAIRTRADE MAX HAVELAAR

BIO EQUITABLE ORGANIC FAIR TRADE

TOURISM FOR DEVELOPMENT

ARTISANS DU MONDE POUR UN COMMERCE ÉQUITABLE

ALTER MONDE

Refuser les produits peu vertueux

Sont peu ou pas vertueux, des produits qui :

... détruisent des espaces naturels pour en faire des zones cultivées et favorisent la déforestation.

Ex : La culture des palmiers en Indonésie pour la production d'huile de palme utilisée par notre industrie agroalimentaire.

... consomment beaucoup d'énergies sans nécessité.

Ex : Pour produire 1 kilo de bœuf, il faut 1 kilo de pétrole et 20 kilos de céréales.

Ex : Les fruits et légumes hors saison qui viennent de loin par avion ou sortent de serres chauffées : non aux fraises et tomates en hiver.

... mettent en danger des ressources naturelles.

Ex : Certaines espèces de poissons sauvages sont menacées de disparaître. Attention aux espèces, à leur provenance et à la saison.

... nous imposent indirectement des composants non désirés.

Ex : Le soja OGM cultivé au Brésil et en Argentine, utilisé pour nourrir les animaux et dans l'agroalimentaire.

Éviter gaspillage et emballages

Les produits alimentaires sont une source non négligeable de déchets à deux niveaux :

- Les emballages : ils remplissent notre poubelle au quotidien et ne sont pas toujours triés et recyclés. La plupart sont souillés et vont directement dans la poubelle grise, direction l'incinérateur !
- Le gaspillage : chaque Français jette en moyenne 20 kg d'aliments par an à la poubelle : 7 kg d'aliments encore emballés et 13 kg de restes de repas, de fruits et légumes abîmés et non consommés.

Tout déchet d'origine alimentaire évité est un gain pour la planète, pour notre santé et pour notre budget.

POUR LE CONSOMMATEUR : DE NOUVELLES PRATIQUES

Ou comment manger mieux sans se ruiner et en réduisant son empreinte carbone.

Modifier ses habitudes d'achat

Concilier budget et qualité

La part du budget familial consacrée à l'alimentation est passée de 17% à moins de 15% ces dernières années. Le risque existe alors de se fragiliser par une alimentation pauvre en micronutriments (vitamines, sels minéraux) et d'être plus sensible aux maladies.

L'accès pour tous à des aliments de bonne qualité nutritionnelle et environnementale est en grande partie de la responsabilité des Pouvoirs publics, des producteurs, des entreprises de transformation et de distribution.

Pour le consommateur, concilier qualité nutritionnelle, respect de l'environnement et budget, c'est déjà possible en suivant ces conseils :

- Consommer des produits locaux de saison,
- Acheter si possible en direct,
- Préférer les produits bruts aux plats cuisinés,
- Remplacer de temps en temps la viande par des protéines végétales (lentilles, haricots secs, pois chiches, soja...),
- Éviter les emballages et privilégier les produits en vrac,
- Produits conditionnés : limiter les portions individuelles,
- Produits frais : vérifier les dates de péremption et n'acheter que ce que vous êtes sûr de consommer pour éviter de jeter.

CERTIFIÉ PAR FR-BIO-01 AGRICULTURE UE/NON UE — CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Et le bio ?

Nombreux sont ceux qui pensent que manger bio est plus cher !

En réalité :

Au plan collectif, le bio fait économiser à la société les coûts de dépollution et les frais liés à la santé (maladies dues aux pesticides...),

Au plan individuel, manger bio signifie souvent :

- Acheter autrement : en vente directe chez le producteur (pas de coût d'intermédiaire), produits en vrac...
- Manger autrement : le menu alternatif à base de céréales et légumineuses contient moins de viandes. Il est une solution à la fois santé, environnement et économique.

FICHE INFO 2

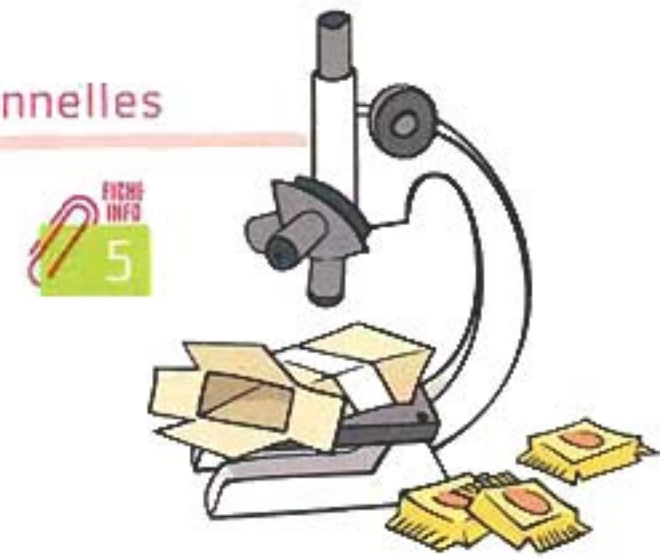
Se connaître et bien choisir

Connaître ses besoins et ses limites

Les bonnes questions à se poser avant d'achéter :

- Quels sont mes besoins alimentaires ? Age, activité, état de santé...
- Mon alimentation actuelle, est-elle équilibrée ? Carences, excès...
- Quelle connaissance ai-je des produits que je consomme couramment ? Ingrédients, origine, modes de production...

Décrypter les informations nutritionnelles



L'étiquetage nutritionnel est actuellement facultatif sauf si une allégation nutritionnelle figure sur l'emballage ("Riche en vitamine C", "Allégé en sucre"...).

Le caractère facultatif donne des étiquettes libres de présentation de plus en plus complexes. Elles restent hermétiques pour une grande majorité de consommateurs. Beaucoup d'informations nutritionnelles mais qui ne permettent pas toujours de repérer la qualité.

Plat cuisiné type hachis Parmentier	pour 100g	par portion de 300g	% des AQR* par portion
Énergie	197 kcal / 818 kJ	591 kcal / 2454 kJ	30%
Matières grasses *dont acides gras staurés*	14,4g 7,6g	43,2g 22,8g	62% 114%
Glucides *dont sucres*	8,5g 0,8g	25,5g 2,4g	10% 3%
Fibres alimentaires	0,8g	2,4g	
Protéines	7,9g	23,7g	47%
Sel	0,7g	2,1g	35%

** AQR : Apports Quotidiens de Référence pour un adulte type (2000 kcal / 8400kJ)*

Ce plat cuisiné contient 591 kcal pour une portion de 300g. Déjeuner et dîner devraient respectivement couvrir 40% et 30% de vos besoins journaliers.

Par exemple, ce hachis comporte plus de matières grasses que de protéines : mais quel consommateur aura pris le temps de décrypter une telle étiquette ?

Goûter au chocolat	Valeur nutritionnelle pour 100g
Énergie	435 kcal / 1816 j
Protéines	5,8g
Glucides *dont sucres*	46.8g 28.1g
Lipides *dont acides gras saturés*	24,9g 9.5g
Fibres alimentaires	1,18g
Sodium	158mg
Vitamine E	3,7mg 37% des AJR*
Vitamine B9	40 microg 20% des AJR*

Les glucides de ce goûter proviennent de la farine mais surtout du sucre (28,1g), soit presque 6 morceaux de sucre pour 100g. Ensuite, tout est question de portion individuelle...

Rechercher des aliments nutritifs

Des aliments de bonne densité nutritionnelle apportent :

- des nutriments énergétiques : protéines, glucides, lipides,
- des micronutriments : vitamines, minéraux, oligo-éléments, antioxydants et fibres.

Pour les trouver, privilégier :

- des aliments issus d'une terre vivante non saturée d'engrais et de pesticides,
- des animaux d'élevage nourris aux plantes fourragères riches en nutriments, et non pas au maïs et soja parfois OGM issus de monocultures intensives,
- des conditions de récolte et de traitement préservant les nutriments,
- des produits peu ou pas raffinés.

Un **nouvel étiquetage sera obligatoire** à partir du 13 décembre 2016.

Basé sur un code couleur selon la qualité nutritionnelle, il informera sur la valeur énergétique (Calories ou Joules), les nutriments (protéines, lipides, glucides, sels minéraux, vitamines, fibres alimentaires).

Restera ensuite à savoir associer et équilibrer ses propres choix.

Bon à savoir :

Aucun aliment n'est dangereux, en dehors d'une contre-indication médicale individuelle, tout est question de quantité et d'équilibre.

Et aucun aliment, même dit bon pour la santé, ne peut à lui tout seul répondre à nos besoins et nous garantir la santé.

Les céréales

- une céréale raffinée ou "blanche" n'a plus de son : elle est peu rassasiante. Elle a perdu son germe qui est un concentré de nutriments, vitamines et sels minéraux,
- une céréale semi-complète est obtenue par abrasion partielle de la partie externe du son, elle a gardé les couches internes du son, mais son germe peut être endommagé,
- une céréale complète conserve le germe et toutes les parties du son.

La céréale semi-complète, mieux tolérée au niveau intestinal, est une solution qui convient à la majorité de la population.

Les pesticides et tout résidu de traitement sont concentrés dans les enveloppes des céréales et donc se retrouvent dans les céréales complètes et semi-complètes. Seul le label Agriculture biologique garantit l'absence de pesticides et de polluants chimiques.

Le pain

Certains pains se démarquent pour leurs qualités gustatives et nutritives (meilleure digestibilité) : les pains Tradition française sont à base de levure et/ou de levain et n'intègrent aucun additif de synthèse (décret du 13/09/1993).

Les légumineuses

Sources de protéines végétales de bonne qualité et de minéraux, les légumineuses ou légumes secs sont accessibles à tous.

Exemples :

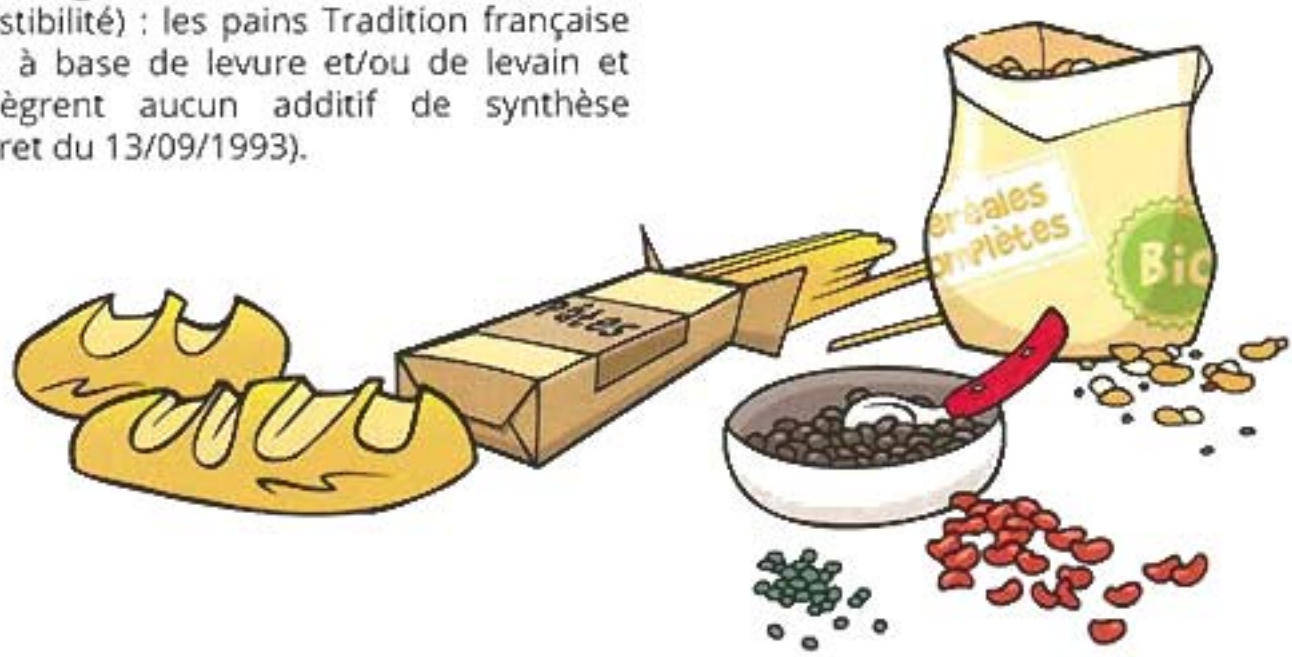
Les haricots : flageolets, coco, lingots, haricots rouges, azukis ...

Les lentilles : vertes, blondes, corail, lentillon ...

Les pois : pois cassés, pois chiches.

Idées d'utilisation des légumineuses :

- comme féculent du plat principal à la place du féculent habituel, en grains ou en purée,
- dans une salade composée avec des légumes verts crus et cuits,
- en pâté végétal : houmos Libanais,
- dans une soupe, ajoutés en fin de cuisson des légumes ou mis à cuire avec les légumes ;
- dans un plat végétarien "exotique" : riz et lentilles au curry ; chili de riz et haricots rouges, minestrone : pâtes et haricots blancs...



Bio et nutrition

Les produits bio sont denses en matière sèche et en éléments nutritifs (minéraux, oligo-éléments et vitamines) et sont riches en saveur.

Céréales bio

Fréquemment semi-complètes ou complètes, riches en fibres et contenant des glucides peu hyperglycémiants.

FICHES INFO 3, 4

Le pain bio

La qualité d'un pain dépend de nombreux facteurs : le choix de la farine, de l'eau et du sel ; le choix du levain ou de la levure ; le savoir-faire du boulanger ; le mode et la température de cuisson. La spécificité du pain bio de qualité artisanale est le pain bio au levain.

Le levain est constitué d'un mélange de bactéries acidifiantes et de levures. Il facilite la digestion de l'amidon des féculents et l'assimilation des éléments nutritifs.

Recommandation : un pain bio au levain, à base de farine semi-complète type 80.

Légumes et fruits bio

Grande richesse en antioxydants dont la vitamine C, protecteurs des maladies cardiovasculaires et du cancer. Plus de polyphénols (10 à 50% de plus qu'en agriculture conventionnelle) aux propriétés anti-oxydantes, anti-inflammatoires.

Graisses

Plus grande proportion d'acides gras Oméga 3 dans le lait bio, la viande des élevages bio ; et des Oméga 3 plus actifs dans les huiles pressées mécaniquement, sans solvant.

Comparez en achetant deux légumes du même poids, l'un bio, l'autre non. Faites les cuire de la même façon et pesez les de nouveau : il restera moins à manger du légume non bio quand il aura perdu toute son eau !

Combiner équilibre et environnement

FICHES INFO 3, 4

Voici 2 menus équilibrés d'un point de vue diététique...

VERTUEUX

MENU 1

Soupe de lentilles corail
–
Emincé de poulet aux carottes et chou râpés
Riz semi-complet
–
Yaourt nature & Fruit de saison
–
Pain semi-complet farine type 80*

Indice glycémique bas
Équilibré et rassasiant

PEU VERTUEUX

MENU 2

Salade de tomates et maïs
–
Steak
Purée de pommes de terre
–
Yaourts aux fruits
–
Pain blanc farine type 65*

Indice glycémique élevé
Équilibré mais peu rassasiant
Pauvre en fibres

... mais d'un point de vue environnemental, le menu 2 est peu vertueux car :

- si la tomate est hors saison, elle sera le plus souvent traitée et/ ou issue d'une serre chauffée,
- la culture du maïs et l'élevage bovin sont très consommateurs d'eau et d'énergie.

Bon à savoir :

- L'équilibre ne se fait pas que sur un repas mais à la journée, à la semaine et au mois.
- Un menu déséquilibré occasionnel a moins de conséquences sur la santé qu'un déséquilibre au quotidien (ex : les grignotages...).
- Pour les femmes enceintes et les jeunes enfants, il est particulièrement conseillé de consommer le plus souvent possible des produits simples peu industrialisés afin de limiter l'accumulation de polluants chimiques et d'additifs.

Retrouver le plaisir du fait-maison

Sur un plan nutritionnel, le cuisiner-maison a l'avantage théorique de la diversité alimentaire, de l'absence d'ingrédients et d'additifs utilisés au niveau industriel.

Le fait-maison répond à une saveur recherchée correspondant à ses propres goûts.

Veiller à préserver les nutriments et à la sécurité sanitaire, depuis le stockage, le mode d'utilisation (recette, technique de cuisson...) jusqu'aux délais de consommation.

À chacun de prendre le temps de cuisiner et de maîtriser les quantités de graisse, de sucre ou de sel !

LE MENU ALTERNATIF

Bon pour notre santé, notre porte-monnaie et l'environnement !

Les principes

- Diminuer les quantités de viandes, volailles, poissons,
- Remplacer partiellement les sources de protéines animales par les sources végétales, on parle de complémentation protidique,
- Diversifier le contenu de notre assiette pour que l'organisme trouve toutes les protéines dont il a besoin, en particulier les acides aminés indispensables,
- Enrichir en fibres et apporter des glucides peu hyperglycémiants avec des céréales semi-complètes ou complètes. Si elles sont issues de l'agriculture biologique, elles seront sans pesticides.

FICHES INFO 2, 4

En plat principal

- Introduire au moins 1 fois par semaine des préparations mixtes à base de céréales complètes ou légumineuses, associées au plus à 70% du grammage conseillé en viande, volaille ou poisson,
- Introduire les œufs 1 à 2 fois par semaine,
- Associer des protéines d'origines différentes.

Les bonnes associations

- Les légumineuses sont constituées comme les protéines de la viande, du poisson et des produits laitiers,
- Un plat de légumineuses ou bien de viande, de poisson, d'œuf ou de laitage avec des céréales semi-complètes apporte tous les acides aminés indispensables pour une bonne utilisation biologique par l'organisme.

Exemple de plat mixte : légumineuses et un peu de viande (ou poisson ou fruits de mer) + céréales semi-complètes.

Exemple de plat ovo-lacto-végétarien : légumineuses et un peu d'œuf ou/et du fromage (ou lait) + céréales semi-complètes.

Salade de boulghour et pommes
–
Chili de haricots rouges et bœuf
–
Yaourt aux fruits

Salade de lentilles aux dés de fromage
–
Lasagnes de légumes & salade verte
–
Compote de pêche

Soupe de chou-fleur aux lentilles corail
–
Riz semi-complet et poulet à l'indienne
–
Fromage et salade de fruits de saison aux amandes

EN BREF...

CE QU'IL FAUT RETENIR

1/ Limiter certains aliments ou composants

Sucres ajoutés : saccharose, sirop de glucose, sirop de fructose... L'excès peut favoriser diabète et prise de poids.

Aliments raffinés : confiseries, certains biscuits et pâtisseries, céréales et pains blancs... Aliments sans ou pauvres en fibres.

Sel (chlorure de sodium) : présent un peu partout, amélioration de l'étiquetage en cours.

Graisses ou lipides :

- Acides gras saturés (charcuterie, viandes grasses, excès de fromages, sauces contenant la graisse des viandes),
- Graisse hydrogénée industriellement (Acides Gras Trans) dans certains plats cuisinés et viennoiseries,
- Huile de palme dans certains plats cuisinés salés ou sucrés, viennoiseries.

À limiter en prévention cardiovasculaire.

2/ Au contraire, rechercher des aliments à forte densité nutritionnelle

Sucre naturellement présent : fructose des fruits, jus de fruits pur jus ou compote sans sucre ajouté.

Les légumes secs ou légumineuses : protéines végétales, fibres, glucides peu hyperglycémiants

Les huiles et aliments naturellement riches en oméga 3 : huile de colza, poisson gras, noix...

Les féculents : pour leurs glucides complexes (amidon) et leur effet rassasiant : céréales semi-complètes, pain à base de farine Type 80 à 110.

Les fruits, légumes : riches en vitamines, minéraux, antioxydants et en fibres. 5 fruits ou légumes/jour... sans pesticides si possible !!

Les produits laitiers et laitages sans sucre ajouté : protéines, calcium.

3/ Au moment d'acheter

Opter pour

- des aliments simples, peu transformés,
- des aliments peu ou pas raffinés, des aliments complets ou semi complets... sans pesticides si possible !!
- les labels ou signes officiels de qualité,
- et en dépannage, les surgelés non cuisinés et conserves au naturel.

Regarder la composition

- La liste des ingrédients : plus elle est courte, mieux c'est !
- Le 1er ingrédient de la liste est le composant majoritaire du produit,
- Repérer la présence d'additifs : conservateurs, colorants, antioxydants... moins il y en a mieux c'est !
- Rechercher la mention "Sans OGM", "Issu de vaches nourries sans OGM" depuis le 1er juillet 2012.

Pour économiser

- Éviter les kilomètres inutiles, acheter à proximité ou regrouper les achats,
- Acheter en vrac et directement au producteur,
- Penser jardin partagé ou familial.

Pour l'environnement

- Éviter les emballages individuels et suremballages,
- Privilégier les circuits courts,
- Repérer la provenance et le mode de transport (éviter l'avion),
- Préférer les fruits et légumes de saison et sans pesticides si possible !!
- Se renseigner sur les modes de production : sous serre chauffée ou non, bio ou non...

4/ Et le plaisir de manger

Prendre le temps de cuisiner.

Prendre le temps de manger selon ses besoins et ses réelles sensations alimentaires.

Et manger le plus souvent possible en bonne compagnie... pour que le repas soit un moment de plaisir partagé !

LES FICHES-INFO

Ces 9 fiches-info complètent les sujets traités dans le livret "Manger aujourd'hui" : interrogations, problématiques et conseils.

FICHE INFO 1 Les graisses ou lipides

FICHE INFO 2 Les protéines, la viande et la complémentation protidique

FICHE INFO 3 Les sucres et l'index glycémique

FICHE INFO 4 Les fibres

FICHE INFO 5 Les allégations nutritionnelles

FICHE INFO 6 Les additifs

FICHE INFO 7 Les pesticides

FICHE INFO 8 Les Ogm

FICHE INFO 9 Les circuits courts : Amap et autres paniers

Les graisses ou lipides

C'est quoi ?

Deux sortes de graisses :

- Les graisses saturées : le plus souvent des graisses animales,
- Les graisses insaturées : le plus souvent des graisses végétales. Elles comprennent des acides gras essentiels à notre santé, comme les oméga 9, oméga 6 et oméga 3. Le corps ne sait pas les fabriquer, ils doivent donc être apportés par les aliments.

À quoi ça sert ?

Toutes les graisses (ou lipides) sont aussi grasses les unes que les autres, c'est leur nature chimique qui diffère et donc leur rôle dans l'organisme.

Elles apportent beaucoup d'énergie (Calories) pour un faible volume consommé, combustibles de réserve pour l'organisme.

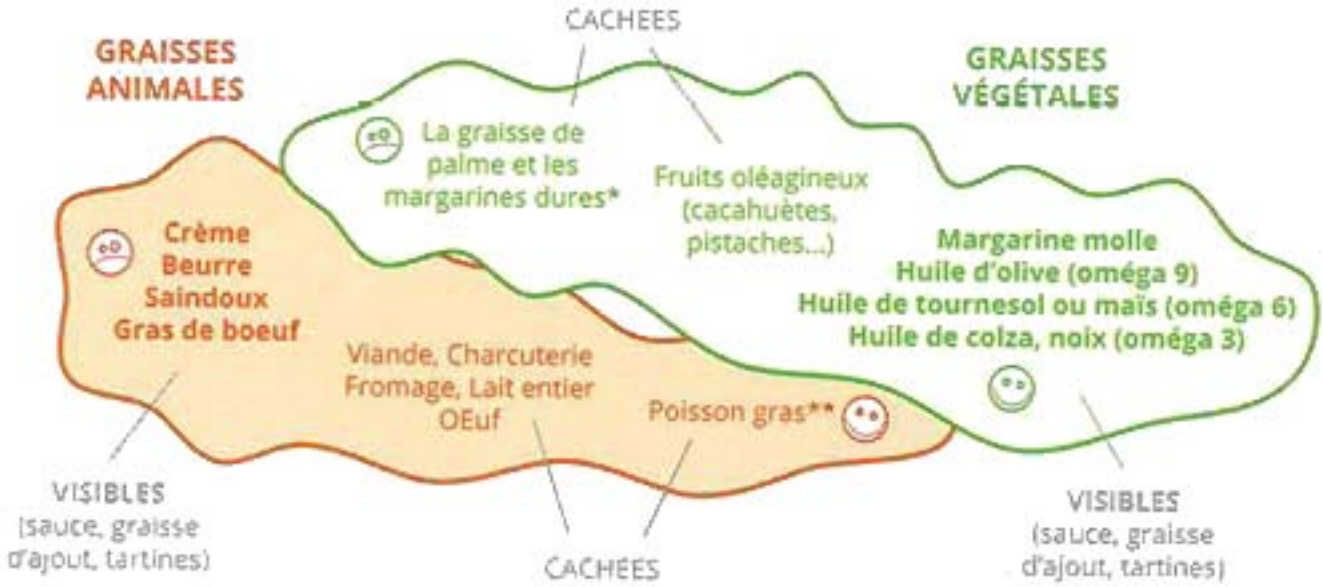
Les lipides entrent dans de nombreuses fonctions métaboliques essentielles (structure des cellules et de leur membrane...).

Les graisses insaturées sont majoritairement protectrices au niveau cardiovasculaire.

Les graisses saturées sont à limiter, l'excès favorise les maladies cardiovasculaires... mais ne supprimez pas le beurre cru, il fait partie de nos besoins !

Les lipides transportent les vitamines A, D, E et K, indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Où les trouve-t-on ?



** La graisse de palme et les margarines, dures à température ambiante, sont proches de la graisse animale, riches en graisses saturées, à limiter.*

*** La graisse de poisson est comparable à la graisse végétale, protectrice du système cardiovasculaire.*

Leur place dans une alimentation équilibrée

À chacun ses besoins et donc sa quantité.

La plupart des graisses sont cachées dans nos aliments. Les graisses d'ajout sont plus faciles à mesurer. Par exemple, 10 à 15 g de beurre par jour et 2 cuillerées à soupe d'huile ajoutées aux repas de la journée est une moyenne pour un adulte bien portant, à adapter selon ses besoins et son état de santé.

Le problème aujourd'hui

Notre alimentation manque d'apport en omega 3, acide gras insaturé naturellement présent dans les huiles de colza, noix, poissons gras (sardine, maquereau...), oléagineux (amandes, noisettes, noix). Il nous protège des maladies cardiovasculaires, obésité, cholestérol, diabète, cancers et inflammations.

Recommandations

Le lait et la viande des vaches nourries à l'herbe, suivant le cahier des charges bio par exemple, sont riches en oméga 3.

Au contraire, la majorité de nos aliments issus de l'agriculture conventionnelle est chargée en oméga 6, présents dans le maïs et le soja, nourriture de base des animaux d'élevage. Et par suite, les omégas 6 sont en excès dans notre alimentation par rapport aux oméga 3.

Les œufs d'une poule nourrie au lin et à la luzerne sont riches en oméga 3.

Les huiles bio par leur méthode d'extraction, ne faisant pas appel à des solvants, conservent toutes leurs propriétés nutritionnelles, en particulier des acides gras polyinsaturés actifs et protecteurs (oméga 3 en particulier).

LES PROTÉINES, LA VIANDE LA COMPLÉMENTATION PROTIDIQUE

C'est quoi ?

Une protéine est une molécule composée d'une chaîne d'acides aminés.

Certains acides aminés sont indispensables à l'organisme qui ne sait pas les fabriquer, l'alimentation doit les apporter.

À quoi ça sert ?

Les protéines sont essentielles à la vie des cellules et au fonctionnement de tous les organes.

Les aliments riches en protéines sont indispensables pour la croissance, le renouvellement cellulaire.

Chaque type de protéine assure une mission spécifique : l'entretien de la peau, le maintien et le développement des muscles... Par exemple, la kératine est le constituant du cheveu, l'insuline régule le taux de sucre dans le sang, la mélanine agit sur la coloration de la peau, la myosine permet la contraction musculaire...

Où les trouve-t-on ?

Il existe deux sources de protéines dans l'alimentation :

- une source animale : viandes, poissons, fruits de mer, œufs, produits laitiers,
- une source végétale : soja, céréales, légumes secs.

Leur place dans une alimentation équilibrée

Pour une alimentation variée et équilibrée, il est intéressant de consommer chaque jour, des protéines de bonne qualité :

- 1 ou 2 portions de poisson, de viande ou d'œufs,
- 3 ou 4 produits laitiers : lait, yaourt, fromage blanc, entremets, fromage.

De plus, la viande, le poisson et les œufs apportent du fer très bien assimilé. Un manque de fer peut entraîner fatigue, essoufflement, moindre résistance à l'infection.

Le problème aujourd'hui

La viande bovine est remise en cause en raison de son impact négatif sur l'environnement (énergivore, élevage émetteur de gaz à effet de serre, déforestation...) et de son coût élevé. Certains consommateurs refusent de consommer des produits d'origine animale.

Peut-on se passer de viande ?

Oui sauf en cas de carence en fer ! Ne pas manger de viande et équilibre alimentaire peuvent aller de pair à condition de connaître :

- les équivalences protidiques,
- la complémentation protidique.

Attention ! Le végétalisme un régime à risques.

Le végétalien exclut de son assiette tous les aliments qui proviennent du règne animal : la viande, le poisson, les fruits de mer, les œufs, et les produits laitiers.

Ce type de régime expose à de graves carences en fer et en vitamine B12, et à un risque important d'insuffisance en calcium et en protéines.

Les équivalences protidiques

Les 150g en moyenne de viande recommandées par jour pour un adulte, peuvent être remplacées par des aliments équivalents en apport protidique... mais pas en graisse : le repas "tout fromage" apporte bien des protéines mais aussi beaucoup de graisse !

100g de viande = **100g** de poisson *ou* **2** oeufs *ou* **500g** de moules en coquille

50g de viande = **¼ de litre** de lait (1 bol) *ou* **50g** de camembert *ou* **30g** d'emmental *ou* **1** oeuf *ou* **50g** de poisson

La complémentation protidique

Les légumes secs (ou légumineuses) et le soja présentent un profil identique à celui des protéines d'origine animale : avec des acides aminés indispensables de bonne qualité pour assurer les fonctions de l'organisme.

Un assemblage nécessaire

Les protéines des céréales sont carencées en un acide aminé indispensable : la lysine. Les produits animaux et les légumes secs sont carencés en un autre acide aminé : la méthionine. Les associer dans l'assiette permet de couvrir tous nos besoins en protéines. C'est une pratique courante dans les pays où la viande est peu accessible.

Aliments ou type d'association	Quantité pour un adulte : 20g de protéines/repas	Exemple
Céréales + poisson	80g (poids sec) + 50g	Pâtes au saumon Riz aux crevettes Riz aux moules
Céréales + légumes secs	80g (poids sec) + 30g (poids sec)	Couscous- pois chiches Riz-lentilles Riz-soja Maïs-haricots rouges Minestrone Paëlla
Céréales + produits laitiers	80g (poids sec) + 30g de fromage (ou 300ml de lait)	Pâtes au gruyère Polenta au Parmesan Plat de céréales et dessert lacté
Céréales + oeufs	80g (poids sec) + 1 oeuf	Galette de céréales Gâteau, flan, far...
Céréales + oléagineux	80g (poids sec) + 50g	Millet sauce aux amandes Croquettes de riz aux noix

D'après Brigitte Fichaux, diététicienne nutritionniste.

Les sucres et l'index glycémique

C'est quoi ?

Les glucides sont une famille de molécules généralement appelés sucres. Par leur nature chimique, ils sont également appelés hydrates de carbone.

Certains glucides ont un pouvoir sucrant : glucose, fructose, galactose, lactose, saccharose.

D'autres plus complexes sont insipides : amidon des féculents, cellulose (fibres), glycogène.

A quoi ça sert ?

Les glucides ont un rôle énergétique très important. L'énergie non utilisée est mise en réserve sous forme de glycogène dans le foie et les muscles.

Où les trouve-t-on ?

Fructose : légumes, fruits, compote sans sucre ajouté, pur jus.

Lactose : lait, yaourt, fromage blanc, tous les desserts lactés.

Saccharose : sucre, confiture, chocolat, biscuits, glaces, sorbets, pâtisseries, desserts lactés, mousses de fruits, confiserie.

Glucose et fructose : le miel, essentiellement.

Amidon : pains, céréales (pâtes, riz, semoule, maïs, quinoa...), pommes de terre, légumineuses (légumes secs), châtaignes.

Amidon, saccharose et fructose si fruits : viennoiseries, biscottes, pâtisseries.

Leur place dans une alimentation équilibrée

Du sucre, un peu : il n'y a pas de mauvais sucre, c'est une question d'équilibre. Nos produits sucrés, desserts et boissons ont leur place gourmande à hauteur de 10% de l'apport énergétique de la journée, soit environ l'équivalent de 8 à 10 morceaux de sucre de 5g par jour.

Le problème aujourd'hui

Sucre rajouté caché = Excès = Obésité

Attention, les sucres se cachent dans beaucoup de produits du quotidien et s'appellent parfois aussi sirop de glucose, sirop de fructose.

Recommandations

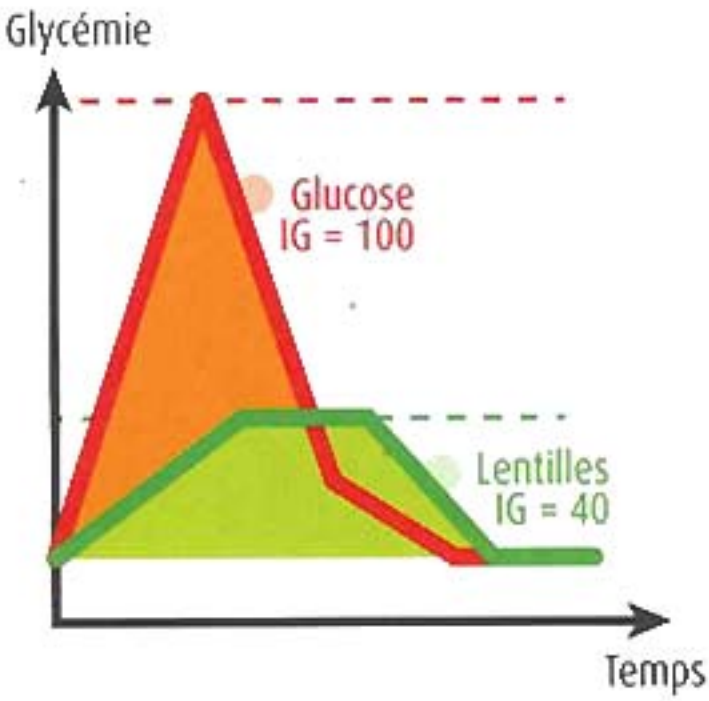
L'objectif du Programme national nutrition santé (Pnns) est d'augmenter la consommation de glucides afin qu'ils contribuent à plus de 50% des apports énergétiques journaliers :

- en favorisant la consommation des aliments sources d'amidon (les féculents),
- en réduisant de 25% la consommation actuelle de sucres simples, essentiellement sous forme de sucre ajouté contenu dans les boissons sucrées, les friandises, les desserts lactés, la plupart des biscuits, les viennoiseries, le chocolat, etc.,
- en augmentant de 50% la consommation de fibres (contenues dans les fruits, les légumes et les féculents, en particulier les légumes secs et les produits céréaliers complets),
- en préférant les aliments dont l'index glycémique (IG) est bas. Exemple, les lentilles sont riches en glucides mais ont un IG bas (30 à 40). Leur digestion n'entraîne pas d'élévation brutale de la glycémie.

Qu'est-ce qu'un Index glycémique ?

L'index glycémique (IG) d'un aliment mesure sa capacité à élever la glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang. Il est de 100 pour le glucose : très rapidement absorbé, il fait grimper la glycémie fortement. Par contre, les aliments qui ont peu d'influence sur la glycémie ont un IG faible.

L'indice glycémique bas (<55, <30) n'entraîne pas d'hyperglycémie... et donc pas d'hypoglycémie réactionnelle avec une sensation de fatigue, mais au contraire, un confort dans nos activités (énergie plus régulière), intéressant aussi en cas de diabète, d'activité sportive ou pour éviter les grignotages.



Index glycémique de quelques aliments courants :

	100	
IG élevé	100	Glucose
IG élevé	90	Pdt déshydratées instantanées
IG élevé	83	Pdt en purée
IG élevé	82	Corn flakes et autres céréales du petit déjeuner
IG élevé	75	Baguette courante
IG élevé	75	Citrouille bouillie
IG élevé	72	Riz blanc cuisson rapide
IG élevé	70	Betteraves rouges cuites
IG élevé	70	Pdt à l'eau
IG élevé	70	Fruits secs
IG élevé	70	Biscuits secs
	70	
IG moyen	65	Pâtes bien cuites
IG moyen	65	Banane mûre
IG moyen	59	Flocons d'avoine
IG moyen	59	Ananas frais
IG moyen	58	Sucre blanc
IG moyen	58	Riz basmati
IG moyen	55	Confiture allégée
IG moyen	55	Pain semi-complet
	55	
IG faible	50	Pain complet
IG faible	50	Céréales complètes : riz, pâtes, sarrasin, quinoa, millet
IG faible	40	Haricots rouges
IG faible	35	Pois cassés
IG faible	30	Pomme, pêche
IG faible	30	Lentilles, haricots blancs, pois chiches
IG faible	23	Chocolat noir
IG faible	20	Yaourt nature
IG faible	20	Soja
IG faible	15	Amandes
IG faible	< 15	Légumes verts
	0	

Les fibres

C'est quoi ?

Les fibres alimentaires sont les parties d'origine végétale non transformées par la digestion. Elles n'apportent pas de calories mais elles sont indispensables au bon fonctionnement du transit intestinal.

Deux catégories :

- les fibres solubles dans l'eau : les pectines, les mucilages, qui forment des gels visqueux au contact de l'eau,
- les fibres insolubles dans l'eau : la cellulose, les hémicelluloses, la lignine.

Où les trouve-t-on ?

Exclusivement dans les aliments végétaux, fruits, légumes et céréales notamment.

- Les fruits secs, pruneaux, abricots secs, en sont particulièrement riches,
- Les fruits apportent de la cellulose et des pectines,
- Dans les céréales, les fibres, en particulier la lignine, proviennent des enveloppes des graines et sont donc plus présentes dans le son ou les céréales complètes.

À quoi ça sert ?

Transit intestinal

Les fibres insolubles dans l'eau améliorent le transit intestinal et l'augmentation des selles.

Les fibres solubles ont un pouvoir de rétention de l'eau, stimulent les contractions de l'intestin et favorisent l'activité bactérienne dans le côlon. Elles sont particulièrement utiles à ceux qui souffrent de constipation ou d'irrégularité des selles.

Une carence en fibres peut conduire à des troubles gastriques et intestinaux.

Effet rassasiant

Elles ont un effet positif d'accélération de la satiété, retardent la sensation de faim, et limitent ainsi le risque de suralimentation, ce qui aide à prévenir l'obésité.

Prévention des maladies cardiovasculaires et des cancers

Certaines fibres solubles peuvent contribuer à réduire le taux de cholestérol et la glycémie et à diminuer le risque cardiovasculaire.

Un régime riche en fibres est réputé protéger du cancer du côlon.

Certains aliments végétaux riches en fibres peuvent réduire l'absorption des minéraux et vitamines, comme le calcium, le zinc, la vitamine C et le magnésium en raison de la présence d'acide phytique. Ces effets négatifs sont largement compensés par les effets bénéfiques des fibres sur la santé.

Les farines raffinées, semi-complètes ou complètes ?

Les farines sont classées selon leur teneur en matières minérales (en son) exprimée en pourcentage, après cuisson à plus de 600°C, par rapport à la masse de départ. Plus la proportion de son est importante dans la farine (apport de fibres), plus le numéro caractéristique du type de farine est élevé, et moins la farine est blanche.

Type	Teneur en minéraux	Dénomination courante
T45	moins de 0,50 %	farine à pâtisserie ou fleur de farine
T55	de 0,50 % à 0,60 %	farine blanche
T65	de 0,62 % à 1,00 %	farine de tradition française
T80	de 0,75 % à 1,00 %	farine bise ou semi-complète
T110	de 1,00 % à 1,50 %	farine complète
T150	plus de 1,50 %	farine intégrale

Leur place dans une alimentation équilibrée

Un apport d'au moins 30g de fibres par jour est recommandé. Il est facilement atteint en suivant une alimentation variée, comprenant des crudités, des légumes verts cuits et des fruits, associés à des céréales semi-complètes et des légumineuses.

Les allégations réglementaires sont :

- "Source de fibres" pour des teneurs supérieures à 1,5g pour 100 kilocalories ou 3g pour 100g d'aliments,
- "Riche en fibres" pour des teneurs supérieures à 3 g pour 100 kilocalories ou 6g pour 100g d'aliments.

Le problème aujourd'hui

L'évolution des habitudes alimentaires, avec l'augmentation relative de la consommation de produits carnés et de laitages, tend à faire baisser l'apport journalier de fibres. Dans les pays développés, on estime à 12g l'apport quotidien moyen en fibres par 30g conseillés, dont 40% proviennent des céréales.

Recommandations

Si vous consommez tous les jours des pains et céréales complètes ou semi-complètes, du pain au son, choisissez-les avec un label Agriculture biologique. Il vous garantit l'absence de pesticide. En effet, en agriculture intensive, les traitements utilisés se concentreront en particulier dans les enveloppes de la graine.

En cas d'intestins irrités, l'effet laxatif des fibres va accentuer l'inflammation ou favoriser des ballonnements. Tout changement d'alimentation doit être progressif.

Les pains à base de farine Type 80 apparaissent être un bon compromis entre nos besoins en fibres, un Indice glycémique bas, un effet rassasiant et une capacité pour le plus grand nombre à le digérer, sauf contre-indication médicale.

Les allégations nutritionnelles

C'est quoi ?

Une allégation nutritionnelle communique ou suggère qu'une denrée alimentaire possède des propriétés nutritionnelles bénéfiques.

Par exemple, des mentions "faible teneur en graisses", "sans sucre ajouté" ou "riche en fibres" sont mises en avant sur les emballages et dans les publicités.

Sans sucre ajouté

Faible teneur en graisses

Riche en fibres

Qui sont-elles ?

Selon le règlement UE n°432/2012, il en existe 3 types :

Nutritionnelles : Santé génériques

Rôle d'un nutriment/substance dans les fonctions : de l'organisme, psychologiques, comportementales, et allégations relatives au contrôle du poids.

Quantité de nutriments présents suggérant un effet bénéfique pour la santé : "riche en fibres", "source d'oméga 3".

La liste des allégations de santé autorisées est en annexe du règlement UE n°432/2012.

La vitamine C contribue à réduire la fatigue

Les fibres de seigle contribuent à une fonction intestinale normale

Réduction d'un risque de maladie ou amélioration d'un facteur de risque

Exemple : une cholestérolémie élevée est un facteur de risque de développement d'une maladie cardiaque.

Le nutriment X réduit le cholestérol sanguin

Développement et santé des enfants

Fonctions de l'organisme existant uniquement chez les enfants. Ces allégations sont aussi portées par des produits exclusivement destinés aux enfants.

Le calcium est bon pour la croissance des enfants

Des mentions très encadrées

Les allégations nutritionnelles sont soumises à l'approbation de l'Autorité européenne de sécurité des aliments. L'étiquette d'un aliment vendu au sein de l'Union Européenne (UE) doit être claire et justifiée par des preuves scientifiques.

Les allégations nutritionnelles comparatives sont possibles pour des denrées alimentaires de même catégorie. Si l'allégation porte sur une réduction de la valeur énergétique ou de la teneur en nutriments, elle doit correspondre à une réduction d'au moins 30% (25% pour le sel) par rapport au produit classique de référence.

L'étiquetage vise à harmoniser l'utilisation des allégations au niveau européen par des mentions concernant :

- l'importance d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain,
- la quantité de la denrée alimentaire et le mode de consommation assurant le bénéfice allégué,
- une mention à l'attention des personnes qui doivent éviter cette substance (enfants de moins de 3 ans, femmes enceintes, etc),
- un avertissement sur les risques pour la santé en cas de consommation excessive.

Une veille européenne à maintenir

Les allégations ne peuvent faire état, ni évoquer des propriétés de prévention, de traitement et de guérison d'une maladie.

Le règlement interdit toutes les allégations de santé faisant référence au rythme ("perdez 3kg en une semaine") ou à l'importance de la perte de poids ("perdez 3kg"), de même que celles qui indiquent qu'il est préjudiciable pour la santé de ne pas consommer un certain type d'aliment. Interdites également les références à un médecin ou un professionnel de la santé déterminé, aux associations autres que les associations médicales nationales et organismes philanthropiques actifs dans le domaine de la santé.

Les additifs

C'est quoi ?

Les additifs alimentaires sont des substances ajoutées en faible quantité aux aliments industriels pour en modifier la saveur, la texture, l'apparence... Composés d'une molécule simple contrairement aux ingrédients souvent plus complexes, ils possèdent tous un code, E..., attribué par la commission du Codex Alimentarius.

Ils sont définis par la Directive 89 / 107 / CEE du 21/12/1988.

Qui sont-ils ?

- E 100 : les colorants
- E 200 : les conservateurs
- E 300 : les antioxydants
- E 400 : les agents de texture
- E 500 : les acidifiants et correcteurs d'acidité
- E 600 : les exhausteurs de goût
- E 900 : les édulcorants entre autres.

Les additifs ne sont pas tous de synthèse, ils peuvent être d'origine naturelle ou extrait de plantes comme dans le cahier des charges Bio par exemple.

À quoi ça sert ?

Ils ont 4 fonctions principales :

- Les conservateurs et antioxydants évitent que les aliments ne s'altèrent,
- Les colorants, exhausteurs de goût, correcteurs d'acidité... modifient l'aspect et le goût,
- La texture est améliorée,
- Les émulsifiants, antiagglomérants et stabilisants stabilisent le produit.

Le problème aujourd'hui

Ils font l'objet d'une veille sanitaire constante, car certains sont soupçonnés d'effets négatifs sur la santé.

La DJA (Dose journalière admissible) ne prend pas en compte les combinaisons et le cumul des différents additifs que nous absorbons au cours d'un même repas.

Exemples de suspicions :

Plusieurs éléments comportent de l'aluminium, néfaste en excès pour le tube digestif : E 173, E 520 à 523, E 541, E 554 à 556, E 559, E 1452

Certains colorants sont suspectés de rendre les enfants plus agités : E 102, 104, 110, 122, 124, 129, en association avec d'autres additifs, le conservateur benzoate de sodium, E 211 en particulier

Risque d'allergie ou d'intolérance, comme les sulfites : E 221 à 228.

Interactions possibles avec la prise de médicaments (recherche en cours).

À quelle dose ?

"Ne pas acheter de produits alimentaires contenant plus de trois additifs"

Dr Laurent Chevallier, Médecin nutritionniste et responsable de la commission alimentation du Réseau environnement santé.

Ce conseil permet de limiter l'exposition de façon simple et peut inciter les industriels à réduire l'usage des additifs dans les aliments.

FICHE 7

Les pesticides

C'est quoi ?

Les pesticides utilisés dans les cultures et les jardins, aussi dénommés produits phytosanitaires ou phytopharmaceutiques - étymologiquement : "qui soignent les plantes" - sont des poisons destinés en particulier à détruire les herbes spontanées, tuer certains animaux ou lutter contre les maladies des cultures.

Les autres pesticides, utilisés en dehors des cultures, comme les désinfectants, les produits de protection du bois, les algicides, certains insecticides ou rondoticides sont appelés biocides.

Fongicides

Pour tuer les champignons ou inhiber leur croissance.

Herbicides ou désherbants

Pour détruire les adventices communément désignées sous le nom de "mauvaises herbes".

Molluscicides

Pour tuer limaces et escargots.

Rodenticides

Pour tuer les rongeurs.

Insecticides

Pour détruire des insectes ou empêcher leur développement.

L'homologation n'est pas une garantie d'absence de dangers

Une autorisation de mise sur le marché est nécessaire pour utiliser un pesticide. Les tests de toxicité sont faits sur les molécules de manière individuelle. Les effets cumulatifs ou d'interaction que peuvent avoir différentes molécules dans nos organismes ou l'environnement ne sont pas pris en compte.

Aujourd'hui, ce sont plusieurs dizaines de pesticides que l'on trouve dans les eaux, l'air ou les aliments sans que cette réalité soit prise en compte dans les homologations de pesticides.

Les pesticides (suite)

Les pesticides sont présents partout !

Dans l'eau

Selon le Commissariat général au Développement durable, 93% des cours d'eau français sont contaminés, principalement par le glyphosate. Dans 35% des cas, l'eau est même jugée impropre à la consommation humaine... et doit subir de nombreux traitements coûteux pour arriver jusqu'à notre robinet... En 2013, la revue "60 millions de consommateurs" a dénoncé la présence de traces de pesticides dans l'eau du robinet, mais aussi dans l'eau en bouteille.

Dans l'air

En période d'épandages, il est fréquent de détecter des substances toxiques dans l'air à des concentrations diverses. Or il n'existe pas de norme "pesticides" pour l'air.

Dans notre alimentation

En 2013, l'Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa) a révélé que plus de 97% des aliments testés contenaient des résidus de pesticides dans les limites autorisées. L'association Générations futures a montré que des aliments à base de blé contiennent des pesticides, sans pour autant dépasser les LMR (Limite maximale de résidus) : biscuits au blé complet, céréales complètes, pain complet, pain de mie, pâtes, viennoiseries.

En juillet 2013, l'analyse de 49 échantillons de fraises importées a révélé que 91,83% contenaient un ou plusieurs pesticides et 71,42% renfermaient des pesticides considérés comme perturbateurs endocriniens. Des produits interdits en Europe ont été détectés.

Le risque à long terme pour la santé des consommateurs n'a pas encore été évalué.

Dans notre corps !

En avril 2014, l'association Générations futures a révélé les résultats de son enquête "EXPPERT" (EXposition aux Pesticides PERTurbateurs endocriniens) auprès de 30 enfants vivant en zone agricole. 35 des 53 pesticides suspectés ont été trouvés au moins une fois. Certains sont aujourd'hui interdits en usage agricole.

Le problème aujourd'hui

Des risques pour la santé avérés

L'OMS met en garde contre les dangers liés à l'utilisation et à l'exposition aux pesticides. Pour les personnes en contact direct, les pesticides sont à l'origine :

- d'intoxications aiguës : en France environ 100 à 200 intoxications aiguës par an sont imputables aux pesticides (irritations cutanées, troubles digestifs, maux de têtes) (source : MSA et laboratoire Grecan),
- d'atteintes dermatologiques : rougeurs, démangeaisons avec possibilité d'ulcération, de fissuration ou d'urticaire.

Certains de ces produits sont reconnus comme perturbateurs endocriniens et mis en cause :

- risques avérés pour les femmes enceintes exposées,
- développement de cancers, notamment chez les enfants, troubles de la reproduction, en particulier infertilité masculine,
- troubles neurologiques : la maladie de Parkinson est reconnue comme maladie professionnelle chez des viticulteurs,
- suspicion d'être à l'origine de troubles dépressifs et psychiatriques.

Un impact sur l'environnement

- développement progressif des résistances à certains pesticides, comme les bactéries face aux antibiotiques trop utilisés,
- dégradation des sols, de leur microfaune et de la biodiversité qui finissent par produire des fruits et légumes de moindre qualité, moins résistants aux aléas climatiques,
- contamination des cultures de proximité par dissémination dans l'air et les sols,
- problème pour les agriculteurs bio installés au milieu des cultures intensives,
- problème pour les abeilles et autres pollinisateurs.

Recommandations

Éviter l'utilisation et l'exposition aux pesticides.

Jardiner sans pesticides : aménagement du jardin, paillage, plantes couvre sol, compost, rotation des cultures.... permettent d'avoir un jardin beau et sain sans utiliser de produits dangereux pour la santé et l'environnement. Renseignez-vous sur : www.jardineraunaturel.org

Favoriser les producteurs et filières qui n'utilisent pas de pesticides comme l'agriculture biologique.

LES OGM

C'est quoi ?

C'est une modification du code génétique d'un organisme, soit, en supprimant un gène, en modifiant un gène ou en introduisant un gène "extérieur" provenant d'une autre plante, animal ou bactérie.

Qui sont-ils ?

2 types d'Organismes génétiquement modifiés (OGM) :

- OGM "pharmaceutiques" : élaborés en milieu confiné, ils permettent de produire rapidement et en quantité des bactéries, levures ou hormones, telle que l'insuline.
- OGM "agronomiques" : ces plantes, cultivées en plein champ, ont tendance à contaminer leur environnement par dissémination impromptue (par le vent, les abeilles...). Ils conduisent aussi à utiliser davantage de pesticides sans que les effets sur les plantes et insectes aient été évalués suffisamment.

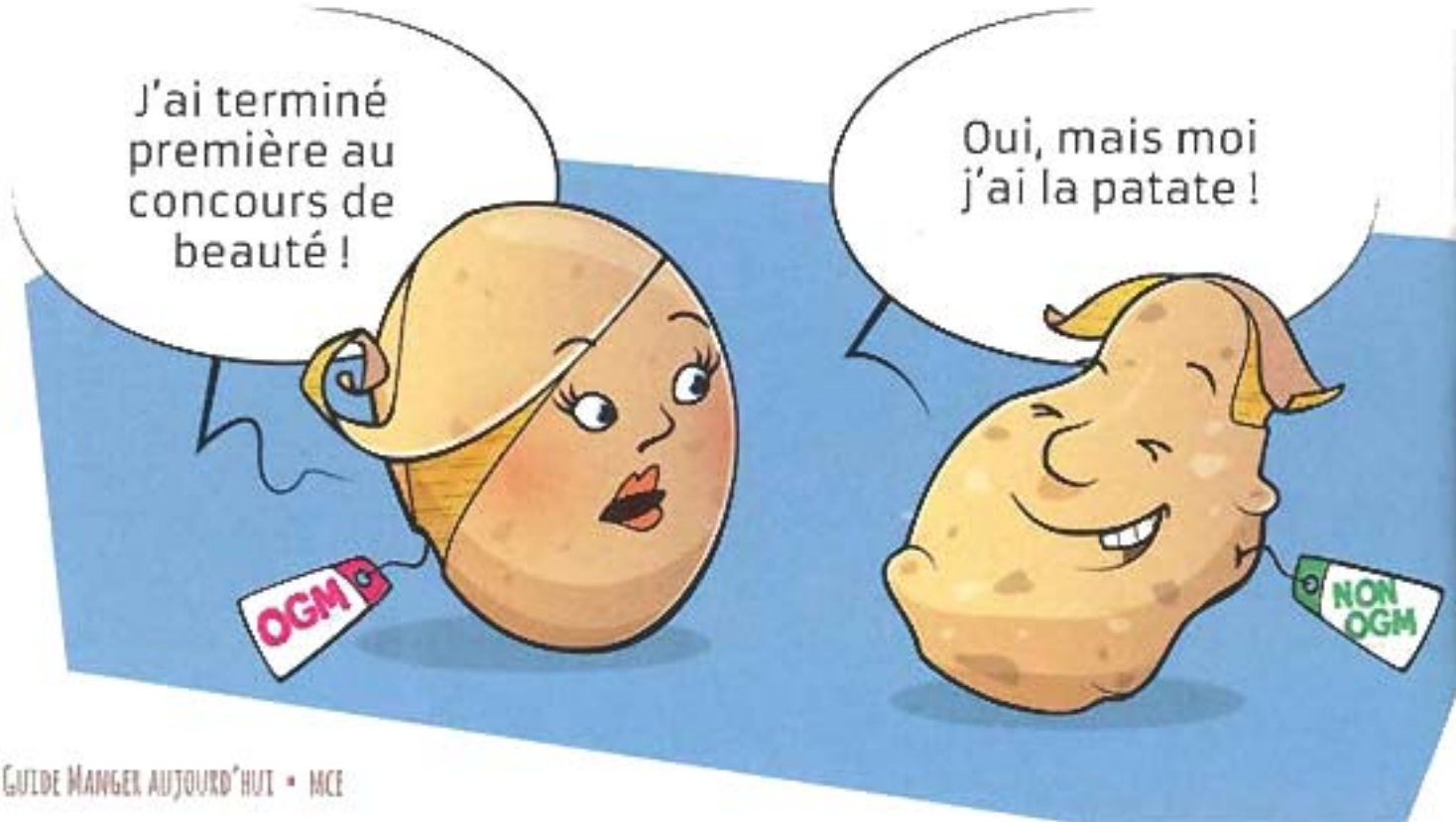
Où les trouve-t-on ?

Des cultures OGM sont autorisées par l'Union Européenne. Mais la France interdit, comme neuf autres pays, la culture de maïs MON810 depuis 2008.

Par contre du soja OGM est massivement importé du Brésil pour alimenter le bétail. Dans notre assiette, OGM ou pas ? 72% des français trouvent important de pouvoir consommer sans OGM.

Comment savoir ?

- Pour les produits végétaux : sur les emballages, il est obligatoire d'indiquer si le produit contient des OGM (si plus de 0,9%). Très peu de produits alimentaires contiennent des OGM. Les industriels ont la possibilité d'étiqueter "sans OGM" (même s'il est accepté une présence fortuite d' OGM à 0,1%).
- Pour les produits animaux : possibilité d'étiqueter "nourri sans OGM" ou "issu d'animaux nourris sans OGM" mais très peu d'industriels le font.



Le problème aujourd'hui

Des risques potentiels pour la santé ?

Allergies, résistances aux antibiotiques et augmentation de la teneur en pesticides des aliments...

Que faire ?

- Lire les étiquettes pour vérifier que le produit est sans OGM,
- Favoriser les filières sans OGM dans l'alimentation animale : AB et certains labels et AOC,
- Militer pour un restaurant collectif (scolaire, entreprise) sans OGM,
- Manger moins de viande (animaux pouvant être nourris aux OGM),
- Consommer des produits animaux qui ne sont pas nourris avec des OGM,
- Demander aux industriels plus de transparence, plus de garanties sur l'absence d'OGM (certains guides aident à mieux connaître les pratiques des industriels.

http://guide-ogm.greenpeace.fr/guide
www.consommersansogmenbretagne.org/

Pour aller plus loin

Le collectif OGM 35 regroupe 19 associations agricoles et de protection de l'environnement. La Mce apporte un soutien technique aux actions menées sur les objectifs suivants :

- échanger, partager les connaissances et se former sur la thématique des OGM destinés à l'alimentation.
- faire connaître largement les problèmes réglementaires et les risques économiques, sanitaires, et environnementaux liés à la culture en plein champ et à l'importation d'OGM destinés à l'alimentation.
- dénoncer l'impossibilité technique de garantir la co-existence des différentes formes d'agriculture, le manque de choix des consommateurs et des agriculteurs refusant les OGM.
- interpeller les acteurs professionnels et les élus pour faire évoluer les cahiers des charges vers des produits sans OGM.

www.mce-info.org/ogm

Les circuits courts Amap et autres paniers

C'est quoi ?

Le périmètre d'approvisionnement - local, régional, national - ne se définit pas par la distance géographique. Il ne se base pas sur la réduction du coût énergétique lié au transport.

Un circuit court de proximité se qualifie par la commercialisation avec au maximum un intermédiaire au sein d'un territoire.

Les producteurs ont souvent des exploitations de petite taille assurant eux-mêmes l'intégralité de la transformation jusqu'à la vente.

Il s'agit notamment de produits bruts, peu élaborés et conditionnés, fruits et légumes frais, viandes, jus de fruits, confitures, fromages...

Les transformateurs non-agriculteurs s'approvisionnent en matière intégralement locale, un boulanger par exemple qui se fournit uniquement en farine de sa région.

Amap - Association pour le maintien d'une agriculture paysanne

Une Amap naît en général de la rencontre d'un groupe de consommateurs et d'un producteur. Ils établissent entre eux un contrat pour 2 saisons de production : printemps/ été et automne/ hiver, selon les modalités suivantes :

Les denrées peuvent être aussi bien, des fruits, des légumes, des œufs, du fromage, de la viande...

Le prix du panier est fixé de manière équitable : il permet au producteur de couvrir ses frais de production et de dégager un revenu décent, tout en étant abordable pour le consommateur.

Il est en général proche de celui d'un panier composé de la même manière en grande surface, tout en ayant une qualité nutritionnelle et gustative supérieure.

Autres paniers

La part de la vente directe dans la consommation globale reste marginale, mais ce qui est nouveau, c'est la diversification des types de vente. A côté des marchés de ville ou de village, de nouvelles formes se développent : livraisons de paniers fermiers, boutiques de producteurs, sites Internet, etc. qui grappillent des parts de marché à la grande distribution.

Comment ça marche ?

Contrairement à la grande distribution, les consommateurs en Amap et de toute vente directe accordent moins d'importance à la standardisation des aliments.

Tout ce qui est produit est consommé alors qu'en circuits traditionnels, ce peut être jusqu'à 60% de la récolte qui reste au champ. Ce principe, valorisant pour le producteur, permet de diminuer le prix des denrées.

Ces circuits participent ainsi à la lutte contre les pollutions et les risques de l'agriculture industrielle.

Des paniers qui ont la côte

Dégagé du souci de rendement et de vente, le producteur recherche la satisfaction des consommateurs en privilégiant les variétés végétales -ou races animales- de terroir ou anciennes, reconnues pour leur qualité gustative.

Le lieu de distribution peut être, soit la ferme elle-même, soit un point de vente en ville (maisons de quartier, magasin d'alimentation spécialisée, cour d'immeuble,...).

La devise des Amap : écologiquement sain, socialement équitable, et économiquement viable.

ET POLITIQUES PUBLIQUES

Le Programme national nutrition santé, le Pnns

Initié en 2001, le Programme national nutrition santé a pour objectif général d'améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population, en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs, la nutrition.

Il a fourni un cadre de référence et produit de nombreux outils. Il permet la mobilisation de nombreux acteurs : ministères, élus locaux, professionnels des domaines de la santé, de l'activité physique, de l'éducation ou du domaine social, acteurs économiques et associations autour des mêmes objectifs regroupés selon quatre axes :

1. Réduire l'obésité et le surpoids dans la population
2. Augmenter l'activité physique et diminuer la sédentarité à tous les âges
3. Améliorer les pratiques alimentaires et les apports nutritionnels, notamment chez les populations à risque
4. Réduire la prévalence des pathologies nutritionnelles (dénutrition, troubles du comportement alimentaire)

La lutte contre les inégalités sociales de santé est un objectif prioritaire du Plan national nutrition santé 2011-2015.

Programme National Nutrition Santé

www.mangerbouger.fr

Ambition Bio 2017

Le ministère de l'agriculture a lancé un programme : "Ambition Bio 2017" qui vise à donner un nouvel élan au développement et à la structuration de l'agriculture biologique en France.

Il comprend 6 axes :

1. Développer la production bio. Un objectif général de doublement de la part des surfaces en bio d'ici fin 2017,
2. Structurer les filières,
3. Développer la consommation et conquérir les marchés,
4. Renforcer la recherche, son pilotage et la diffusion des résultats,
5. Former les acteurs agricoles et agro-alimentaires,
6. Adapter la réglementation.

BIBLIOGRAPHIE

POUR EN SAVOIR PLUS...

OUVRAGES

- Aubert Claude, Lairon Denis et Lefebvre André. *Manger Bio, c'est mieux : nouvelles preuves scientifiques à l'appui*, éd. Terre vivante, 2012.
  + le site qui prolonge et actualise le livre : www.mangerbiocestmieux.fr
- Daveau Gilles. *Le manuel de cuisine alternative*, éd. Actes Sud, 2014.
- Le Goff Lylian. *Manger bio, c'est pas du luxe, éd. Terre vivante*, 2006.
- Weill Pierre. *Tous gros demain ? 40 ans de mensonges, 10 kilos de surpoids*, éd. Plon, 2007 et *Mon assiette, ma santé, ma planète*, éd. Plon, 2010.

AUTRES SOURCES

- *Colloque Alimentation et développement durable*, IFN Institut français pour la nutrition, décembre 2010.
- *Malbouffe : mal manger tue, comment y échapper*. Marianne, n°878, du 14 au 20 février 2014.
- *Manger sain*. 60 millions de consommateurs, hors-série n°168, août 2013.
- Gérard Ostermann, professeur et président de l'Institut des conduites alimentaires (ICA).

SITES

www.agencebio.org
Agence française pour le développement et la promotion de l'agriculture biologique.

www.anses.fr
Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

www.reseau-amap.org
Annuaire national des Amap.

www.bioconsomacteurs.org
Association Bio Consom'acteurs.

www.inao.gouv.fr
Institut national de l'origine et de la qualité.

www.interbiobretagne.asso.fr
Association interprofessionnelle de la filière agrobiologique bretonne.

www.lanutrition.fr
Thierry Souccar, journaliste scientifique.

www.etude-nutrinet-sante.fr
Coordonnée par l'Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle.

www.bretagne-environnement.org
Portail de l'information environnementale en Bretagne.

www.clcv.org/themes/alimentation.html
Consommation, logement et cadre de vie.

www.greenpeace.fr

www.fnab.org
Fédération Nationale d'Agriculture Biologique des régions de France.

www.agrobio-bretagne.org
Fédération des groupements d'agriculteurs biologiques bretons.

mce la maison de la consommation et de l'environnement

www.mce-info.org
> rubrique Nos publications

Centre de ressources et de documentation de la Mce

Il met à disposition de tous une documentation et des outils pédagogiques, ainsi que des expositions sur les thèmes de la consommation, de l'environnement, de la santé, de l'alimentation et de l'éducation à l'environnement.

Base documentaire en ligne :
doc.mce-info.org

Les autres publications de la Mce

La Mce – Maison de la consommation et de l'environnement - est une association qui regroupe des associations de consommateurs et des associations de protection de l'environnement.

Celles-ci travaillent ensemble pour informer et sensibiliser le public.

Ce livret a été réalisé dans le cadre du groupe santé-alimentation-environnement qui réunit :

mce la maison de la consommation et de l'environnement

48 bd Magenta
35000 Rennes
02 99 30 35 50
www.mce-info.org