CPIE Loire Anjou

Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement

LOIRE ANJOU

GUIDE PRATIQUE

Bien manger, pour bien naître et bien grandir

Conseils, astuces, recettes

POURQUOI CE LIVRET ?

Le Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement (CPIE) Loire Anjou sensibilise et forme le grand public et les professionnels pour réduire l'exposition de la population aux polluants chimiques du quotidien. Les perturbateurs endocriniens (PE) sont les pires représentants de ces risques. Présents partout autour de nous, ils sont accusés d'interférer avec les récepteurs hormonaux du corps humain. Baisse de la fertilité, puberté précoce chez les petites filles, malformations du pénis chez les petits garçons, cancers du sein etc. Tous ces troubles sont en nette augmentation ces dernières années.

Les risques d'interférence hormonale via les PE sont démultipliés pour les femmes enceintes et les enfants en bas âge car on se situe dans la fameuse période des "1000 jours". C'est un moment crucial pour l'enfant, qui va de sa conception (donc dans le ventre de sa maman) jusqu'à la fin de ses deux ans. Les scientifiques ont démontré que pendant cette fenêtre d'exposition, l'environnement (nutritionnel, écologique, etc.) sous toutes ses formes imprime sur nos gènes des marques épigénétiques durables ! Celles-ci vont conditionner la santé et le risque futur de maladie d'un individu pour sa vie entière, indépendamment des autres facteurs de risques classiques connus à l'âge adulte (hypercholestéromie, obésité, diabète etc.).

Prévenir les risques pendant cette période s'impose. Les 1000 jours, pour un bon départ dans la vie !

MANGER SAIN AUJOURD'HUI... PAS SI SIMPLE

Se nourrir aujourd'hui ne pose plus de problème pour la majorité des pays occidentaux. Grâce à l'industrialisation massive de la production alimentaire, nous n'avons jamais eu autant de choix, et à des prix aussi bas. Mais, les conséquences sont désastreuses : "malbouffe", destruction de l'environnement, souffrances humaines et animales.

En France, 1 adulte sur 2 est en surpoids. Mauvaises habitudes alimentaires, sédentarité, difficultés socio-économiques sont les explications courantes. Mais certains scientifiques pensent que l'exposition à des substances chimiques de synthèse pourrait aussi être en cause en perturbant le système hormonal et le métabolisme.

Pour produire en quantité et répondre à la demande croissante de la population, l'agriculture intensive a envahi les campagnes. En contrepartie, engrais et pesticides impactent la biodiversité, la qualité de l'eau et épuisent les sols. En 2018, l'utilisation des pesticides en France a augmenté de 24 % par rapport à 2017, et de 25 % en une décennie. En 2013, 92 % des cours d'eau surveillés étaient contaminés par des pesticides.

Dans ce modèle agricole où les rendements priment avant tout, les hommes sont soumis à rude épreuve. En France, 372 agriculteurs se sont suicidés en 2015. Crise agricole, rudesse des conditions de travail, larges amplitudes horaires, solitude, aléas climatiques : ces contraintes professionnelles ont des conséquences sur l'équilibre personnel des agriculteurs français.

Enfin, les dénonciations des conditions d'élevage et d'abattage des animaux que nous allons retrouver dans nos assiettes doivent nous interroger. Sommes-nous prêts à continuer dans cette voie ?

QUE VEUT DIRE « BIEN MANGER » ?

Avoir une alimentation saine est une préoccupation courante et parfois angoissante. Les médias nous bombardent d'informations et de conseils sur la nutrition qui sont souvent contradictoires, alors que signifie « bien manger » ?

Manger c'est d'abord un besoin physique. On ingère des aliments car ils fournissent l'énergie qui nous permet de demeurer en vie. En plus de donner de l'énergie, les aliments apportent également tous les éléments nutritifs nécessaires au bon fonctionnement de notre corps. En parallèle, l'acte de manger repose aussi sur notre culture, nos croyances. C'est du plaisir et de l'émotion.

Une saine alimentation est la base d'une bonne santé ; depuis la période prénatale et la petite enfance, jusqu'au troisième âge.

Les 1 000 premiers jours de vie

Un large consensus scientifique entoure cette période qui va de la conception de l'enfant jusqu'à sa deuxième année. Elle se caractérise par un rythme de croissance sans équivalent : le bébé grandit de deux centimètres par mois, la taille de son cerveau est multipliée par cinq et les connexions neuronales s'y établissent à la fréquence de 200 000 par minute. Selon ce qu'il a connu, in utero et après la naissance, sa santé pourra largement être impactée.

Cette « programmation » précoce et durable des principales fonctions biologiques sous l'effet de l'environnement, probablement plus encore que sous l'effet du génome, est ainsi à la base du concept de l'origine précoce de la santé et des principales maladies (DOHaD : Developmental Origins of Health and Disease) chroniques, non transmissibles, de l'adulte (obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires et respiratoires, troubles neuro-psychiques…). C'est pourquoi une bonne alimentation durant ces 1 000 jours est primordiale.

LA MALBOUFFE : QUELLES CONSÉQUENCES ?

La nutrition est impliquée dans l'apparition de la plupart des maladies chroniques fréquentes. Par exemple, une étude de 2019 de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) a montré qu'une augmentation de 100 ml de la consommation moyenne quotidienne de boissons sucrées était associée à une augmentation d'environ 18 % du risque de cancer.

Même si ses causes sont multiples (génétiques, environnementales, sédentarité), l'obésité est aussi une conséquence avérée des changements alimentaires récents que sont par exemple l'augmentation de la taille des portions, la plus grande densité énergétique, l'alimentation industrielle en excès, la disponibilité de l'alimentation à des prix moindres… En France, l'obésité concerne 17 % des adultes. Cette maladie entraîne des troubles de santé multiples comme le diabète de type 2, l'hypertension artérielle, l'athérosclérose, des troubles hormonaux (perturbations du cycle menstruel chez la femme), des difficultés articulaires comme l'arthrose, sans parler du retentissement psychologique et social de la maladie dans une société très axée sur le culte de la minceur.

En France, en 2015, 17% des enfants de 6 à 17 ans étaient en surpoids ; dont 4 % obèses. En 2018, l'agence Santé publique France a estimé que 53,3 % des publicités alimentaires vues par les enfants de 4 à 12 ans poussaient à l'achat d'aliments au Nutri-Score D ou E, ainsi que 52,5 % de celles vues par les 13-17 ans. Des spots essentiellement pour des chaînes de fast-food et des fabricants de chocolats et de boissons sucrées.

En attendant un encadrement réglementaire du marketing alimentaire, éteignons les écrans, sortons, faisons du sport avec nos enfants et éduquons leurs papilles avec des produits vrais et sains.

LES COULISSES DES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS…

Des aliments sont considérés ultra-transformés quand ils ont subi des procédés industriels de transformation (huile hydrogénée, amidon modifié) et contiennent de nombreux ingrédients, notamment des additifs. La plupart des plats prêts à réchauffer, les sodas sucrés ou contenant des édulcorants, les « steaks » végétaux reconstitués avec additifs, les saucisses, les soupes en poudre et les snacks en général en font partie. Ils sont généralement plus riches en sel, graisses saturées, sucre et pauvres en vitamines et en fibres. S'y ajoutent des contaminants provenant des emballages et des contenants en plastique.

Des chercheurs ont observé des associations entre la consommation d'aliments ultra-transformés et les risques de cancer, de mortalité, de symptômes dépressifs, et de troubles fonctionnels digestifs. Une étude commune menée par des chercheurs de l'Inserm, de l'Institut national de la recherche agronomique (Inra), de l'Université Paris 13 et du Conservatoire national des arts et métiers (Cnam), et sortie en 2019, a montré qu'une augmentation de 10 points de la part d'aliments ultra-transformés dans le régime était associée à une augmentation de 12 % de risque de maladies cardiovasculaires. Mais la moins bonne qualité nutritionnelle des aliments ultra-transformés n'explique probablement pas à elle seule l'augmentation du risque cardiovasculaire. D'autres hypothèses sont envisageables, comme certains additifs alimentaires ou substances formées lors des processus de transformation ; l'acrylamide par exemple.

Focus sur l'acrylamide

C'est une substance qui se forme au moment de la cuisson à haute température de certains aliments riches en asparagine (un acide aminé) et en amidon. Cette molécule est reconnue comme cancérogène « possible » pour l'Homme par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) et a été liée au risque de maladies cardiovasculaires. L'aliment le plus contributeur à l'exposition à l'acrylamide reste les pommes de terre sous forme de frites ou sautées. Le café, et en particulier le café noir, est le second contributeur à l'exposition à l'acrylamide des adultes, alors qu'il s'agit des biscuits sucrés chez les enfants. Quelques gestes simples pour réduire son exposition à l'acrylamide : surveiller l'huile de friture ou de cuisson pour ne pas la laisser surchauffer, ne pas faire dorer à l'excès les produits, ne pas consommer les zones les plus brunies lors de la cuisson car elles sont les plus riches en acrylamide.

...COMMENT LES REPÉRER ET LES ÉVITER ?

Le Nutri-Score est un logo apposé sur les emballages de produits alimentaires manufacturés pour informer sur leur qualité nutritionnelle en prenant en compte la teneur en nutriments et aliments à favoriser (fibres, protéines, fruits, légumes, légumineuses, fruits à coques, huile de colza, de noix et d'olive), et en nutriments à limiter (énergie, acides gras saturés, sucres, sel). Il est recommandé d'éviter de consommer des produits classés D et E.

Seul bémol : le Nutri-Score n'évalue « que » la qualité nutritionnelle des aliments et non les additifs, les pesticides ou le degré de transformation de ces mêmes aliments. Pour y remédier, on peut s'appuyer sur la classification NOVA. Elle classe les aliments en quatre groupes :

Groupe 1 — Aliments frais ou minimalement transformés

Frais ou modifiés par le retrait des parties non comestibles, le séchage, le concassage, le broyage, la pasteurisation, la réfrigération, la congélation, l'emballage sous vide (des procédés qui permettent de prolonger la durée de vie). Pas de substances ajoutées.

Groupe 2 — Ingrédients culinaires

Substances extraites par pressage, raffinage, broyage et séchage par pulvérisation.

Groupe 3 — Aliments transformés

Aliments en conserve, fumés, salés, fruits secs salés ou sucrés, tofu, fromages, pain.

Groupe 4 — Aliments ultra-transformés

Formulations industrielles avec plus de 4 ou 5 ingrédients, avec additifs alimentaires ou des protéines hydrolysées, des amidons modifiés et/ou des huiles hydrogénées.

Bémol : NOVA ne figure pas sur les emballages, mais plus la liste des ingrédients est longue, avec des noms inconnus, plus on risque d'être face à un aliment ultra-transformé. Les aliments du groupe 4 ne doivent pas représenter plus de 15 % de notre apport énergétique journalier.

Focus sur le « cracking » :
C'est un procédé couramment utilisé dans les aliments ultra-transformés (groupe 4 NOVA). Il s'agit de fractionner les aliments, jusqu'à l'état de poudres souvent, pour en séparer les différents constituants. Une fois ces éléments minuscules obtenus, libre à l'industriel de les recombiner comme bon lui semble afin de recomposer un nouvel « aliment ». On obtient des « calories vides », c'est-à-dire des denrées vidées de leurs apports en minéraux, fibres etc… qui sont essentiels pour notre corps. C'est l'aliment brut, avec sa matrice intacte, qui est intéressant pour la santé.

CONSEIL

Pour connaître le score des produits alimentaires industriels, il existe plusieurs applications. L'agence de santé publique conseille ***OpenFoodFacts****.*

DÉCRYPTER LES ADDITIFS

Souvent cachés derrière des noms ou des codes mystérieux (Exxx), les additifs alimentaires sont ajoutés aux denrées dans un but "technologique" et non nutritionnel pour en allonger la conservation, en augmenter le goût, en modifier l'aspect...

Plus de 300 additifs alimentaires sont autorisés dans l'Union européenne. Ils sont classés comme ceci :

- la lettre "E" suivi du "1" indique un colorant,
- suivie du "2" : un conservateur,
- suivie du "3" : un antioxydant,
- suivie du "4" : un épaississant ou un stabilisant,
- suivie du "5" : un correcteur/régulateur ou un anti-agglomérant,
- suivie du "6" : un exhausteur de goût,
- suivie du "9" : une cire, un gaz de propulsion ou un édulcorant.

Un quart des additifs pourrait être néfaste pour la santé. Pour certains leurs évaluations sanitaires datent des années 70 et 80. Depuis, des études scientifiques alertent sur leur possible dangerosité.

Par exemple, l'Inserm en 2020 a montré que les émulsifiants alimentaires présents dans de nombreux plats transformés pouvaient avoir un impact délétère sur certaines bactéries spécifiques du microbiote intestinal, conduisant à une inflammation chronique. Un émulsifiant permet de stabiliser une émulsion, c'est-à-dire maintenir un mélange entre deux substances liquides homogène (eau et huile par exemple). Les émulsifiants alimentaires entrent dans la composition de nombreux produits industriels : crèmes glacées, sauces vinaigrettes, produits de chocolaterie, confiseries, pain industriel, plats transformés... Sur les étiquettes on les retrouve par exemple sous les noms : lécithine de soja (E322), lécithine de tournesol (E471), polyphosphates (E452), polysorbates (E432, E433, E434, E435, E436), gomme ester (E445), gomme d'acacia (E414).

Seule une cinquantaine d'additifs est autorisée en alimentation biologique.

Voici une liste de quelques additifs à éviter :

- **E214, E215, E216, E217, E219 : ce sont des composés de la famille des parabènes,** dont on sait qu'ils sont des perturbateurs endocriniens.
- **Les additifs pourvoyeurs d'aluminium : E173, E520 à E523, E541, E554 à E559, E1452.** Toxiques pour les cellules nerveuses. Favoriseraient les maladies Alzheimer et Parkinson.
- **6 colorants** doivent être obligatoirement mentionnés sur les aliments, car ils sont **soupçonnés de favoriser l'hyperactivité** et les troubles du comportement chez les enfants : E102 (tartrazine), E104 (jaune de quinoléine), E110 (jaune orangé S), E122 (azorubine), E124 (ponceau 4R), E129 (rouge allura).
- **Les colorants E150c et E150d** (dérivés d'ammoniaque) sont suspectés d'être cancérogènes. On les trouve dans certains thés glacés, colas, whisky, vinaigres balsamiques, bières ambrées, sauces soja etc.
- **Les nitrites (E249 à E252)** contenus dans les jambons et charcuteries, servent à donner leur couleur rose. Pourtant, ces nitrites ont été classés comme "cancérigènes probables" par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) en 2010.
- **Le E621 (glutamate)** est un exhausteur de goût suspecté d'être neurotoxique et qui provoque des troubles de l'appétit, favorisant l'obésité et le diabète. Présent dans certains biscuits apéritifs, charcuterie, bouillons ou aliments très salés ou très relevés. Cet additif est interdit en alimentation infantile.
- **Le E320 (BHA) et le E321 (BHT) :** antioxygènes pour éviter aux matières grasses de rancir. Les deux sont considérés comme cancérigènes et perturbateurs endocriniens.
- **Le E324 (éthoxyquine) :** pesticide, mais aussi utilisé comme antioxydant pour conserver notamment le saumon.
- **Les édulcorants :** acésulfalme K (E950), aspartame (E951), acide cyclamique et ses sels (E952), isomalt (E953), saccharine (E954), sucralose (E955), glycosides de stéviol ou stévia (E960), advantame (E969). En 2015, l'Agence sanitaire française (Anses) estimait que les édulcorants ne présentaient aucun intérêt nutritionnel ; que ce soit pour la perte de poids ou le contrôle de la glycémie chez les diabétiques. Plusieurs études montrent que la consommation d'édulcorants perturbe la flore intestinale.
- **Les additifs « nanoparticules » :** le plus connu est le dioxyde de titane (E171). C'est un pigment utilisé pour rendre plus blancs ou plus brillants certains aliments. Une étude de l'Inra a montré chez l'animal que cet additif pénètre la paroi de l'intestin et se retrouve ensuite dans tout l'organisme. En attente d'études complémentaires, le E171 est interdit dans les denrées alimentaires depuis le 1er janvier 2020. Autres nanos à repérer : la nanosilice (E551), l'oxyde de fer (E172) qui donne une teinte rouge, jaune ou noire à des bonbons, des biscuits ou à l'enveloppe de certaines charcuteries comme les saucisses de Francfort.

LES PESTICIDES

Les phytosanitaires (herbicides, fongicides, insecticides etc.) regroupent environ un millier de substances actives utilisées principalement dans l'agriculture. La culture des fruits et des légumes utilise près de 10 % des pesticides, alors qu'elle représente moins de 1,6 % de la surface agricole française.

En 2017, la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) a analysé près de 5 000 produits d'origine végétale (fruits, légumes, céréales, épices etc.) mis sur le marché français. 62,9 % des fruits et 43,1 % des légumes contenaient des résidus quantifiables de pesticides.

Ces résidus chimiques, certes en faible quantité mais absorbés quotidiennement, peuvent-ils avoir un effet néfaste sur notre santé ? En l'état actuel des connaissances il est difficile de trancher. Des effets cancérigènes, des troubles endocriniens et des troubles neurologiques sont suspectés. Fin 2018, une étude française montrait une diminution de 25 % du risque de cancer chez les consommateurs « réguliers » d'aliments bio, par rapport aux personnes qui en consomment moins souvent. Ces résultats restent à confirmer mais constituent déjà un signal positif vers les produits issus de la filière biologique. Le dernier Plan National Nutrition Santé (2019-2021) recommande de privilégier les aliments bio pour les fruits et légumes, les légumes secs et les féculents complets.

CONSEIL

Privilégiez les produits issus de l'agriculture biologique, notamment pour les pommes, les poires, les pêches, les fraises, les cerises, les salades.

Y A-T-IL DES PESTICIDES EN AGRICULTURE BIOLOGIQUE ?

Le but de l'agriculture biologique est de réduire toute contamination environnementale et de restreindre l'utilisation d'intrants extérieurs. Cela passe donc par le travail du sol, la rotation des cultures, le bon choix des variétés. Mais parfois la bio doit elle aussi lutter contre les ravageurs. Une centaine de substances phytosanitaires sont homologuées en France pour le bio. Mais elles doivent être issues ou dérivées de substances naturelles afin que l'environnement ait la capacité de les dégrader. Elles sont donc différentes des pesticides dits « de synthèse », souvent rémanents, qui sont des molécules artificielles inventées par l'Homme ou copiant des substances présentes à l'état naturel.

Malgré tout, certains produits autorisés en bio sont controversés : c'est le cas du cuivre et de ses dérivés que l'environnement ne parvient pas à dégrader et qui s'accumulent dans les sols. Certains pays européens ont drastiquement diminué son usage.

En conclusion, du bon sens !

La consommation de fruits et de légumes est essentielle à la santé. Les bienfaits que ces aliments procurent sont beaucoup plus importants que les risques associés aux faibles quantités de résidus de pesticides qu'ils pourraient contenir. Prenez l'habitude de bien laver à l'eau courante les fruits et les légumes avant de les consommer. Pour les produits non bio, quand c'est possible et même s'il fait perdre des composés bioactifs, l'épluchage est une mesure complémentaire intéressante.

LES MÉTAUX LOURDS

Présents dans l'environnement de façon naturelle ou rejetés par les activités humaines (industries, gaz d'échappement des véhicules) certains minéraux et éléments métalliques, regroupés dans la famille des "métaux lourds", peuvent être toxiques pour l'Homme, même à faible dose : plomb, cadmium, mercure, arsenic.

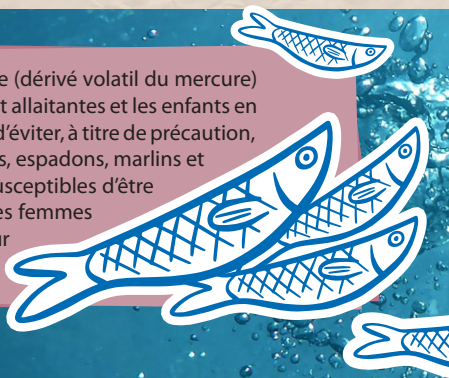
En décembre 2017, la DGCCRF révélait les résultats d'une enquête qu'elle a menée sur 485 denrées alimentaires à la recherche de métaux lourds : près de 10 % des échantillons n'étaient pas en adéquation par rapport aux limites réglementaires en vigueur.

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation de l'environnement et du travail (Anses) mène régulièrement des expertises pour évaluer la sécurité sanitaire des aliments. En 2016, elle avait analysé 670 aliments infantiles (laits en poudre, petit pots, biscuits, céréales...) et détecté une dizaine de polluants, dont des métaux lourds, des PCB et des dioxines, à des doses pouvant représenter des risques pour la santé. Pour réduire cette exposition l'Agence sanitaire donne quelques conseils :

1 Ne pas commencer la diversification alimentaire avant 6 mois pour éviter une contamination trop précoce à ces polluants.

Proscrire pour les enfants de moins de 1 an le lait de vache en remplacement du lait maternel ou des préparations infantiles. Le lait courant est en effet une source importante d'exposition aux PCB et aux dioxines qui s'accumulent dans les corps gras. **2**

3 Varier les espèces de poissons car le méthylmercure (dérivé volatil du mercure) y est aussi très présent. Pour les femmes enceintes et allaitantes et les enfants en bas âge (moins de 30 mois), l'Agence recommande d'éviter, à titre de précaution, les poissons les plus contaminés (requins, lamproies, espadons, marlins et sikis), et de limiter la consommation de poissons susceptibles d'être fortement contaminés à 150 g par semaine pour les femmes enceintes et allaitantes et à 60 g par semaine pour les enfants de moins de 30 mois.



En 2018, l'Anses s'intéressait à la contamination du grand gibier par le plomb et malgré l'absence de certaines données, elle recommandait de limiter la consommation de grand gibier sauvage (cervidés et sangliers) à une fréquence occasionnelle de l'ordre de trois par an. Pour les femmes en âge de procréer et les enfants, il est préférable d'éviter toute consommation de grand gibier sauvage, compte tenu des effets nocifs du plomb observés durant la période de développement foeto-embryonnaire et au cours de l'enfance.

En 2020, l'Anses s'est alarmée de l'exposition de la population au cadmium (cancérogène) et a demandé à abaisser les seuils de tolérance dans les algues destinées à la consommation humaine ; tout en recommandant aux consommateurs de limiter leur consommation de macro-algues brunes (comme le wakamé souvent consommé en salade) et rouges (par exemple le nori utilisé séché sous forme de feuille ou dans les sushis ou makis).

LES EMBALLAGES ALIMENTAIRES ET LES USTENSILES DE CUISINE

Pratiques pour protéger les aliments de la lumière et de l'oxygène et empêcher la prolifération des bactéries, les emballages ne sont pas inoffensifs, comme l'a indiqué un rapport européen de mai 2016 : 15 000 substances différentes, dont la plupart ne sont pas connues, sont présentes dans les emballages, récipients, ustensiles de cuisine, vaisselle. Certaines pourraient être des polluants chimiques. Présents dans notre quotidien, ils peuvent entraîner des pathologies de l'appareil reproducteur (infertilité, cancer, malformations), ou encore avoir un impact sur la fonction thyroïdienne, les fonctions cérébrales, l'obésité.

L'exemple le plus connu est celui du bisphénol A (BPA). Il entre dans la composition du polycarbonate, un plastique transparent et résistant aux chocs. Dès 2005 des études démontraient que cette substance chimique était un perturbateur endocrinien. Avant son interdiction en France en 2015 dans tous les contenants alimentaires, on le trouvait dans les biberons, les bonbonnes d'eau, dans des ustensiles et accessoires de cuisine. Mais les scientifiques s'inquiètent des substituts au BPA. Dans le doute, ne faites pas réchauffer les aliments et les boissons dans du plastique ; la chaleur faisant migrer encore plus facilement les substances nocives dans les denrées. Transvasez dans une assiette ou un plat en verre (matériau inerte) pour éviter la migration de molécules indésirables dans les aliments. Quand vous faites vos courses, préférez également les conserves en verre à celles en métal. L'intérieur des boîtes est en effet recouvert d'une fine pellicule de résine polyester, acrylique ou vinylique.

Autre molécule chimique à éviter : les phtalates. Utilisés pour rendre les plastiques souples, en particulier le PVC, ils sont soupçonnés d'être des perturbateurs endocriniens. On peut en trouver dans les films plastiques étirables par exemple. De plus en plus de marques en proposent maintenant sans phtalates et sans bisphénol A.

Pour savoir si vos ustensiles et récipients en plastiques contiennent ces molécules nocives, recherchez le pictogramme indiquant la nature du plastique ; c'est un petit triangle avec un chiffre dedans. Privilégiez les chiffres 2, 4 et 5. Eliminez les chiffres 1, 3, 6 et 7. C'est notamment dans le plastique n°7 que l'on retrouve le BPA. Vérifiez les biberons chez vous.

Concernant les moules en silicone, le risque principal est la migration de siloxanes (substances chimiques) dans les denrées ; elle augmente avec la température de cuisson et la teneur en matières grasses. Aussi, limitez-vous aux moules en silicone épais, sans couleur vive, et qui annoncent une résistance à 280 °C et éviter d'y cuire des préparations très grasses.

Les composés perfluorés (PFC), tels que le téflon, ont la propriété de repousser les matières grasses, d'où leur utilisation comme antiadhésif dans les poêles et casseroles. Mais ces PFC interfèrent avec le fonctionnement de la glande thyroïde et imitent les œstrogènes ; ce sont des perturbateurs endocriniens. Aussi il est préférable d'utiliser des ustensiles en inox ou en fonte pour cuisiner. Pour le four, les plats en verre conviennent très bien. En revanche, l'aluminium est déconseillé car ce métal est fortement soupçonné de contribuer à l'apparition de la maladie d'Alzheimer. Pour les mêmes raisons, évitez l'emploi du papier d'aluminium pour les papillotes ; notamment pour les aliments acides tels que les tomates, les recettes à base de jus de citron..., l'acidité augmentant la migration d'aluminium vers les denrées.

Globalement, respectez les consignes d'utilisation des emballages ; n'utilisez pas un plastique pour un autre usage que celui qui était prévu. Par exemple, ne réemployez pas une barquette alimentaire à usage unique en récipient micro-ondable. Pour éviter la migration de substances chimiques dans les aliments lors du réchauffage, l'Anses a émis des recommandations en 2015 pour bien utiliser son four à micro-ondes ; privilégier un temps de réchauffage long, mais à faible puissance (ex : préférez 2 minutes à 650W plutôt que 50 secondes à 1270W) et éviter l'utilisation du four micro-ondes pour le réchauffage des biberons car l'hétérogénéité des températures obtenues au sein de l'aliment peut provoquer des brûlures à l'enfant. Le contenant est tiède mais le contenu est brûlant ! Sur la dangerosité des micro-ondes elle-même, aucune étude ne concorde. Seule prévaut cette recommandation : changez de four si la porte ferme mal car elle n'est plus étanche et des rayonnements peuvent être émis.

LES LABELS OFFICIELS...

Un label est une marque de qualité, destiné à rassurer et guider le consommateur. Le sérieux d'un label alimentaire est garanti par un cahier des charges transparent, exigeant et précis dont le respect est vérifié par un organisme indépendant.

Des labels qui couplent environnement et santé :

Le label bio européen (feuille verte) est obligatoire pour tous les produits issus de l'agriculture biologique en Europe. Il impose une interdiction totale des pesticides et engrais chimiques de synthèse. Il tolère l'utilisation de produits d'origine naturelle à certaines conditions. En France il peut être couplé du label bio national.

Nature & Progrès est une association avec son propre cahier des charges. La mention s'applique à la fois aux produits et aux exploitations. Il y a par exemple des critères sur la gestion des déchets ou de l'eau, là où le label européen ne concerne que les produits.

L'association Demeter se base sur l'agriculture biodynamique. Ce label est intéressant pour le vin car il va plus loin que la législation européenne sur le sujet.

Bio Cohérence est une marque privée plus exigeante que le label bio européen. Elle interdit par exemple la labellisation de cultures poussées sous serres chauffées et des mesures renforcées pour le bien-être animal.

Des appellations et certifications qui sont centrées uniquement sur le produit garantissant **un lien fort entre le produit et son terroir et le respect de modes de productions et/ou de recettes traditionnelles :**

Appellation d'Origine Contrôlée (AOC) / Appellation d'Origine Protégée (AOP)

Indication Géographique Protégée (IGP)

Spécialité traditionnelle garantie (STG)

Le Label rouge atteste qu'un produit possède un niveau de qualité supérieur à celui d'un produit courant similaire.

...ET LES AUTRES !

De plus en plus de marques estampillent leurs fruits et légumes d'allégations « zéro résidu pesticide », « cultivé sans pesticide »… En 2018, la Direction générale de la concurrence et de la répression des fraudes (DGCCRF) a analysé 94 produits de ce type et un tiers comportaient toujours des pesticides, à des doses parfois significatives. Méfiance donc, pour avoir du « vrai » bio recherchez bien les labels officiels listés sur la page d'à côté.

La « Haute valeur environnementale » (HVE) est une mention valorisante qui s'obtient pour l'ensemble de la ferme (lieu de production), et non pour un produit. Elle encourage à réduire les engrais et pesticides de synthèse, mais n'y oblige pas. Résultat : un produit peut être estampillé HVE tout en étant aussi chimique qu'un conventionnel. Conclusion : HVE ne veut pas dire bio.

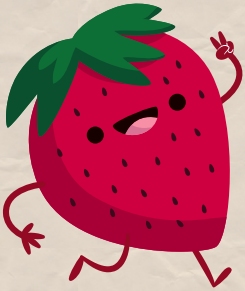
Le commerce équitable oblige à un prix rémunérateur fixé par des négociations équilibrées entre acheteurs et producteurs, mais aussi l'octroi par l'acheteur d'une prime dédiée à des actions de formation, d'éducation, d'amélioration des conditions de travail ou encore de protection de la biodiversité. De nombreux labels existent pour le garantir comme Fairtrade Max Havelaar (le plus ancien et le plus connu). Mais d'autres apparus ensuite sont moins exigeants ; c'est le cas de Rainforest Alliance et UTZ.

Focus sur le Nutri-Score

C'est un logo apposé sur les emballages pour informer les consommateurs sur la qualité nutritionnelle d'un produit : du produit le plus favorable (classé A) au moins favorable (classé E). Le classement se fait selon les nutriments et aliments à favoriser (fibres, protéines, fruits et légumes) et ceux à limiter (énergie, acides gras saturés, sucres, sel). Seuls les aspects nutritionnels sont pris en compte dans le calcul du Nutri-Score. Il n'inclut pas d'autres dimensions comme les additifs ou les pesticides.

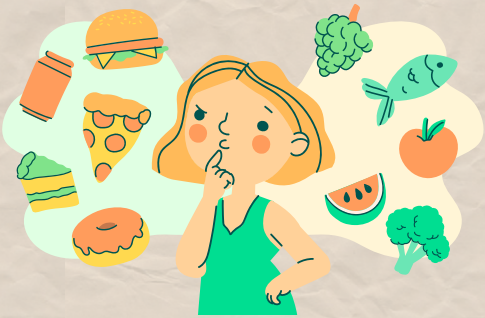
BON À SAVOIR...

Goût, arôme et saveur, des réalités différentes



30 à 50 % des aliments que nous consommons sont aromatisés. Un arôme peut être naturel, naturel ou artificiel et imitant la molécule, ou complètement artificiel. Attention : arôme naturel ne veut pas dire qu'il est extrait du produit dont il porte le nom, mais seulement d'un produit 100 % naturel, qui peut être différent. Ainsi, l'arôme naturel de fraise provient de copeaux de bois, tandis que l'arôme naturel noix de coco est issu d'un champignon. Lorsque l'ingrédient véritable est employé, on dit « arôme naturel de vanille » pour des extraits de gousse, « arôme naturel vanille » indiquant la présence de substances naturelles autres que la vanille, et « arôme vanille » désignant un produit de synthèse.

Qui mange quoi ?



La plupart des végétariens ne mange ni viande ni poisson ni fruits de mer. Les plus stricts peuvent exclure les œufs, les produits laitiers, le miel ; dans ce cas on parlera de régime végétalien. Le véganisme ne se réduit pas à un régime alimentaire végétalien, c'est aussi un mode de vie qui exclut tout produit issu de l'exploitation animale. Par exemple un végan n'achète pas de chaussures ou de canapé en cuir, ne porte pas de fourrure ni laine, n'utilise pas de cosmétiques testés sur des animaux, et exclue tout spectacle animalier pour ses loisirs (zoo, cirque, aquarium…). Un flexitarien ne s'interdit rien, c'est plutôt un état d'esprit visant à lutter contre la surabondance alimentaire en consommant moins de viande et de poisson, sans pour autant y renoncer totalement. Le régime flexitarien a une forte composante écologique. Il prône une alimentation de qualité et respectueuse de l'environnement. L'orthorexie n'est pas un régime alimentaire mais une véritable obsession de la qualité de celle-ci. Pour l'orthorexique, manger de manière saine est une obligation de chaque instant. Une quête de perfection alimentaire qui peut devenir, avec le temps, psychologiquement épuisante et source d'exclusion sociale.

Glace à la vanille : les points noirs sont-ils des gages de qualité ?

Impossible d'imaginer un bac de glace à la vanille sans la traditionnelle petite fleur accompagnée de plusieurs gousses. Une image d'Epinal que la lecture de la composition ne tarde pas à écorner. Les précieux grains situés à l'intérieur des gousses, très parfumés, ne sont pas intégrés dans les préparations industrielles. Les points noirs de la crème glacée sont obtenus par broyage de l'enveloppe. Ils n'ont aucun goût et sont là pour faire illusion. Ce procédé est identifiable dans la liste des ingrédients sous l'appellation « gousses de vanille épuisées ».

BIEN MANGER PENDANT LA GROSSESSE ET L'ALLAITEMENT

La femme enceinte puis allaitante ne doit pas manger deux fois plus… mais deux fois mieux :

- faire trois vrais repas par jour (petit-déjeuner, déjeuner et dîner),
- ne pas oublier les féculents, dont le pain, de préférence complet, et les légumes verts à chaque repas,
- décaler le dessert en le prenant plus tard,
- penser à boire de l'eau en quantité suffisante : 1,5 litre pour une femme enceinte et 2 litres pour celle qui allaite.

CONSEILS

Les oeufs : *il faut choisir en priorité les oeufs dont le chiffre sur la coquille et sur l'emballage commence par 0 (oeufs bio et poules élevées en plein air) ou par 1 (œufs de poules élevées en plein air).*

Le pain : *il est préférable de manger du pain complet plutôt que du pain blanc car l'index glycémique (qui influe sur le taux de sucre dans le sang) de ce dernier est plus élevé. Mais achetez du pain complet bio car les pesticides se concentrent dans les enveloppes extérieures du blé, et dans le pain complet les céréales sont utilisées entières.*

Les bocaux en verre : *le verre est une matière inerte dont les interactions entre contenant et contenu sont extrêmement faibles. Il est donc préférable d'acheter des conserves de légumes conditionnées dans des bocaux en verre. Cela vaut aussi pour conserver vos restes ou les réchauffer : du verre, pas du plastique !*

Vinaigre blanc, bicarbonate de soude et véritable savon de Marseille : *ce sont les principaux produits de nettoyage dont vous avez besoin dans votre cuisine*[1].

Les produits surgelés : *n'achetez que des produits bruts, juste pelés ou découpés, mais non cuisinés.*

1 Pour avoir plein de conseils pour savoir les utiliser, dans la même collection que ce livret vous trouverez "Nettoyez sans s'empoisonner !"

BIEN MANGER S'APPREND JEUNE

Lors de ses premiers mois de vie, bébé grandit vite ! Son poids de naissance est en moyenne multiplié par 3, sa taille croît de près de 50 % et le poids de son cerveau passe de 300-400 g à plus d'1 kg en seulement un an ! Son alimentation doit lui permettre de couvrir ses besoins nutritionnels pour lui assurer un développement optimal. Le lait maternel est l'aliment le mieux adapté aux besoins du nourrisson. En l'absence d'allaitement, ou en complément, seules les préparations pour nourrissons ou les préparations de suite, autorisées par la réglementation, peuvent couvrir les besoins nutritionnels de l'enfant. Les laits d'origine végétale ou animale ne doivent pas se substituer au lait maternel et/ou aux laits infantiles 1er et 2ème âge.

A partir de 4-6 mois bébé peut commencer à diversifier son alimentation en découvrant les légumes et les fruits (soupe, purée, compote). Servez de petites portions d'aliments et proposez-en davantage si besoin, mais n'insistez pas pour que votre enfant finisse son assiette. Laissez-lui la possibilité de dire qu'il en a assez. Quant à manger entre les repas, ce doit être interdit, sauf si l'enfant exprime sa faim. Il faut bien lui expliquer la différence qu'il y a entre avoir faim (c'est dans le ventre) et envie de manger (c'est quand on a faim dans la tête). Aidez-le à se concentrer sur les signaux de faim et de rassasiement afin qu'il développe une relation saine avec l'alimentation.

Le passage à table est un moment de la vie très important. Partager les repas c'est également pouvoir parler, avoir une convivialité importante, et ce, sans la télévision. C'est aussi jardiner avec son enfant, acheter les produits ensemble au marché, ou encore apprendre à l'enfant à faire la cuisine. Même s'il n'aime pas ça, il y aura toujours des petites choses qui vont l'intéresser, comme par exemple préparer la sauce de la salade ou hacher quelques herbes à déposer dessus. C'est un moment privilégié pour faire découvrir aux petits de nouvelles saveurs une à une et apprendre à mâcher lentement.

Le refus de certains aliments, ou néophobie alimentaire, est normal à partir de 2 ans. Pas question de forcer l'enfant à finir son assiette, mais il doit au moins y goûter.

ASTUCE

N'abandonnez pas seulement après quelques tentatives. Si votre enfant n'accepte pas un nouvel aliment ou un nouveau plat, présentez-lui une dizaine de fois, pas 10 jours d'affilée de suite, mais de façon espacée, avant d'en conclure qu'il n'aime pas.

QUELQUES IDÉES DE RECETTES POUR LES PLUS PETITS (privilégiez les produits bio !)

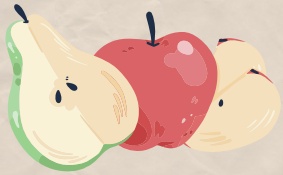
Compote pomme-poire à la cannelle

(dès 7 mois)
Préparation 10 minutes / Cuisson 15 minutes

Ingrédients pour 1 à 2 repas :
(selon la grosseur des fruits)

- 1 pomme bio
- 1 poire bio
- 1 pincée de cannelle en poudre
- 1 cuillère à café de purée d'amandes

Pelez la pomme et la poire, puis enlevez les pépins. Coupez les fruits en petits morceaux et faites-les cuire à l'étouffée environ 15 minutes avec la pincée de cannelle. Mixez avec le jus de cuisson, ajoutez la cuillère de purée d'amandes et servez.



Purée de panais

(dès 8 mois)
Préparation 15 minutes / Cuisson 20 minutes

Ingrédients pour 1 à 2 repas :

- 100 g de panais
- 100 g de pommes de terre
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 noisette de beurre doux

Pelez les panais et les pommes de terre, puis rincez-les, puis coupez-les en petits morceaux. Faites-les cuire ensemble à l'étouffée pendant environ 20 minutes. Egouttez, puis écrasez le tout à l'aide d'une fourchette ou d'un moulin à légumes afin d'obtenir une purée. Mettez la crème dans la purée pour la rendre plus onctueuse. Avant de servir, ajoutez la noisette de beurre.

Purée de carottes aux lentilles corail

(dès 10 mois)
Préparation 10 minutes / Cuisson 30 minutes

Ingrédients pour 4 repas :

- 350 g de carottes
- 170 g de pommes de terre
- 60 g de lentilles corail
- 2 brins de coriandre
- 30 cl de lait 1/2 écrémé
- 1 noisette de beurre

Epluchez et lavez les légumes. Coupez-les en petits dés, puis mettez-les dans une casserole. Rincez les lentilles abondamment à l'eau froide.
Ajoutez-les dans la casserole, avec la coriandre rincée et effeuillée, ainsi que le lait végétal. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez cuire 30 minutes à feu doux. Egouttez puis mixez le tout. Servez la purée avec la noisette de beurre et un brin de coriandre pour décorer.

Gâteau au yaourt fourré à la framboise, ou à la fraise, ou à la myrtille etc

(pour enfants plus grands)

Ingrédients :

- 1/2 paquet de levure
- 1 pot de yaourt (=20 cl)
- 1/2 pot d'huile (=10 cl d'huile)
- 2 pots de sucre
- 2 pots de farine
- 2 oeufs

Mélangez tout simplement les ingrédients un à un dans l'ordre ci-dessus. Versez la pâte dans un moule à gâteau puis faire cuire à 180 °C (thermostat 6) pendant 30 minutes environ. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau qui doit ressortir sèche. Quand le gâteau est refroidi, coupez-le soigneusement à l'aide d'un grand couteau et tartinez les deux faces de la confiture que vous souhaitez (fraise, framboise, myrtille, abricot etc). Refermez et mettez au frais.

QUELQUES IDÉES DE RECETTES POUR LES PLUS GRANDS (privilégiez les produits bio !)

Tartelettes moelleuses flocons d'avoine, carottes, noix

Préparation 10 minutes / Cuisson 40 minutes

Ingrédients pour une dizaine de tartelettes :

- 4 grosses carottes
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- 150 g de flocons d'avoine
- 300 ml de lait de soja
- 120 g d'emmental râpé
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- sel et poivre

Préchauffez le four à 180°C. Pelez et râpez les carottes. Épluchez et émincez l'oignon. Dans une poêle, faites chauffer un peu d'huile d'olive et faites revenir quelques minutes les oignons et les carottes. Ajoutez le cumin, salez, poivrez. Pendant ce temps, dans un saladier versez les flocons d'avoine et ajoutez le lait de soja. Ajoutez les 2/3 du fromage râpé et laissez poser 15 minutes. Versez la préparation dans des cercles en inox pour former des ronds. Ajoutez le mélange carottes, oignons. Ajoutez quelques cerneaux de noix sur chaque tartelette et saupoudrez du reste de fromage. Enfournez, laissez cuire environ 40 minutes puis dégustez avec une salade.

Biscuits choco-coco

Préparation 10 minutes / Cuisson 8 minutes

Ingrédients pour une quinzaine de biscuits :

- 80 g de purée d'amandes complètes
- 60 g de farine de blé T80
- 60 g de sucre de canne blond
- 60 g de noix de coco râpée
- 50 g de chocolat pâtissier
- ½ cuillère à café de levure chimique
- 1 pincée de sel

Préchauffez le four à 150°C. Détaillez le chocolat pâtissier en petits morceaux à l'aide d'un couteau. Conservez. Dans un saladier, mélangez la purée d'amandes, le sucre, la noix de coco, la farine, la levure, le sel et les morceaux de chocolat. Mélangez bien le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Si le mélange est trop sec ajoutez un peu d'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte compacte mais pas collante. Déposez de petits tas sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour environ 8 minutes. Sortez du four et laissez refroidir quelques minutes avant de déguster.

POUR ALLER PLUS LOIN...

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) recommande de manger plus de légumineuses (lentilles, fèves, pois chiches) car c'est une catégorie d'aliments riche en protéines, en fibres et en micronutriments. Plein d'idées recettes avec des légumes secs sur le site internet :

https://www.mangerbouger.fr/Que-faire-avec/Que-faire-avec-des-legumes-secs

Située dans les Hauts-de-France, l'association « Les Anges Gardins » a publié deux livres pour une cuisine simple, pratique et sans gaspillage : « Le manuel de la cuisine pour tous » et « Reste ! Manuel pour bien manger sans gaspiller » ; à télécharger sur le site internet :

https://horizonalimentaire.fr/ambassade/manuels-et-outils

Pâte à tartiner au chocolat et au biscuit à la cannelle

Préparation 15 minutes / Cuisson 10 minutes

Ingrédients pour un pot :

- 100 g de chocolat au lait
- 100 g de biscuits à la cannelle (style spéculoos)
- 6 cuillères à soupe de lait végétal (lait de soja, de riz, d'amande ou de noisette, ce sera le meilleur)
- 4 cuillères à soupe de sirop d'agave
- 2 cuillères à soupe de purée d'amande complète
- 1 cuillère à soupe de purée de noix de cajou

Faites fondre le chocolat au bain marie. Pendant ce temps, placez les biscuits à la cannelle dans le bol d'un mixeur et réduisez-les en poudre. Une fois le chocolat fondu, placez dans le bol du mixeur la poudre de biscuit, le chocolat, le lait végétal, le sirop d'agave et les purées d'amande et de noix de cajou. Mixez le tout environ 5 minutes puis transvasez dans un bocal. Ne pas placer au frais. Se conserve 15 jours maximum.

Sirop de menthe du jardin

Ingrédients :

- 30 g de menthe fraîche
- 200 g de sucre de canne blond
- 1 verre d'eau
- 1 trait de jus de citron

Préparez une infusion de menthe avec le sucre et l'eau. Faites chauffer et au premier bouillon éteignez le feu, puis ajoutez le citron et laissez infuser 24 heures. Filtrez le sirop. Il se conserve au réfrigérateur pendant plusieurs semaines.
Votre sirop de menthe n'est pas vert ? C'est normal car il est 100 % naturel et sans colorant artificiel !

POUR ALLER PLUS LOIN...

« Pressé fauché, mal équipé… mais gourmand ! » Écrit spécialement pour les jeunes et ceux qui démarrent dans la vie, ce livre édité par Terre Vivante séduira aussi les adeptes d'une cuisine saine, simple, rapide mais gourmande. 45 recettes faciles à réaliser et à emporter, avec peu d'ingrédients, sont proposées ; blinis de tomates, chili sin carne, hamburger savoyard, terrine de la mer, carbonade flamande, cookies à la poêle, crumble à la poêle « 3 minutes chrono » ... Plus d'infos :
https://boutique.terrevivante.org/librairie/livres/4282/facile-et-bio/1624-presse-fauche-mal-equipe-mais-gourmand.htm

« Recettes saines et gourmandes pour enfants récalcitrants » Plutôt que refuser les frites, les burgers ou les nuggets, mieux vaut apprendre à les réaliser « maison » et de façon légère ! C'est le but de ce livre qui propose aussi d'autres recettes comme la pizza roulée, les balles de riz, la soupe « aux dents de sorcière », les boulettes panées antigaspi, le curry de légumes et lait de coco, les glaces aux jus de fruits… Plus d'infos :
https://boutique.terrevivante.org/librairie/livres/3659/facile-et-bio/1624-recettes-saines-et-gourmandes-pour-enfants-recalcitrants.htm

CPIE Loire Anjou
Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement
LOIRE ANJOU

Bien manger, pour bien naître et bien grandir

Conseils, astuces, recettes

Dans la même collection :

Nettoyer sans s'empoisonner
Les cosmétiques, parfois ça pique !
Jouer sans toxique
Préparer un nid douillet pour son bébé

Livret distribué par le CPIE Loire Anjou : 02 41 71 77 30, contact@cpieloireanjou.fr

Livret rédigé et conçu initialement par l'URCPIE de Picardie grâce au soutien financier de la Dreal des Hauts-de-France (mise à jour 2020 par le CPIE des Pays de l'Aisne) - (C) Tous droits réservés.