



# LE PETIT GUIDE SANTÉ DE LA BIO-ALIMENTATION

---

*- Rédigé par nos médecins -*



AVEC LE SOUTIEN DE  **Nutergia**  
LABORATOIRE

# RENCONTRE AVEC ANTOINE LAGARDE, DIRECTEUR-GÉNÉRAL DU LABORATOIRE NUTERGIA



Depuis 2016, le Laboratoire Nutergia est un des grands partenaires de l'ASEF. De fait, la pédagogie à la santé est l'un des axes majeurs déployé par le laboratoire sur l'ensemble du territoire et auprès des pays distributeurs. Il était donc naturel que son chemin croise celui de l'ASEF. Antoine Lagarde, Directeur Général du laboratoire, nous en parle.

## **NUTERGIA S'EST FIXÉ UNE MISSION DE PRÉVENTION SANTÉ -ENVIRONNEMENT ?**

Nous faisons le constat quotidiennement que la santé de chacun est fragilisée par un environnement de plus en plus pollué. Nous sommes touchés collectivement par cette détérioration progressive. Il est donc urgent de permettre à chacun d'être informé et de pouvoir se responsabiliser sur ses choix au quotidien.

## **EN TANT QU'EXPERT, QUELS SONT VOS CONSEILS POUR MANGER SAIN ?**

Le laboratoire Nutergia qui conçoit, fabrique et distribue des compléments alimentaires est un acteur qui s'est engagé depuis près de 30 ans à former des professionnels de santé à la micro-nutrition et au lien entre alimentation et santé : se nourrir en conscience avec des aliments de qualité, favoriser les produits locaux et de saison, privilégier une cuisson douce et le « fait maison » aux produits industriels. En deux mots, revenir à des pratiques de bons sens et (re)passer en cuisine pour le plaisir et la bonne santé de tous !

**Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.nutergia.com](http://www.nutergia.com)**

**NUTERGIA,  
UN ACTEUR DE SANTÉ PUBLIQUE  
FIDÈLE A L'ESPRIT D'HIPPOCRATE :**

**« QUE TON ALIMENTATION SOIT TA PREMIÈRE MÉDECINE ! »**

## SOMMAIRE & ÉDITO

LE BIO , C'EST BON ? P 4

LA TOURNÉE DES RAYONS P 6

L'ÉQUIPEMENT DE LA CUISINE P 13

BIBLIOGRAPHIE P 15

« Il est 20 heures. Après avoir passé la journée à courir entre le bureau, les bouchons, les enfants et compagnie, vous ne rêvez que d'une chose : vous reposer ! Et, oui, mais avant ça, il va bien falloir préparer à dîner... Après quelques secondes d'hésitations, vous ouvrez le congélateur, en extirpez un plat tout prêt, le passez trois minutes aux micro-ondes, et hurlez « À taaable » ! Le problème, et vous le savez, c'est que ça n'est pas forcément bon pour votre santé – ni pour celle de vos enfants... Mais comment faire pour que votre alimentation devienne un véritable atout santé sans pour autant vous « prendre la tête » ? Nous avons voulu, avec mes confrères de l'Association Santé Environnement France, vous proposer dans ce guide quelques pistes pour vous donner envie de bien manger. Alors, à table ! »

Dr Eric Ménat  
Expert en nutrition et membre de l'ASEF

POUR PLUS D'INFOS...



RETROUVEZ-NOUS SUR TWITTER : @DR\_ASEF



SUR FACEBOOK :  
@ASSOCIATIONSANTEENVIRONNEMENTFRANCE

## LE BIO, C'EST BON ?



*Une étude norvégienne a démontré que consommer « Bio » pendant la grossesse, protégerait les bébés garçons d'une malformation de l'appareil reproducteur : l'hypospadias.*

Du rayon frais à celui des surgelés, les produits « Bio » envahissent nos supermarchés. Mais qu'ont-ils de plus que les autres ? Est-ce vraiment meilleur pour la santé ? Et surtout coûtent-ils vraiment plus chers ? Voici quelques éléments de réponses.

### LE BIO, C'EST QUOI ?

Selon une étude, les produits alimentaires « Bio » auraient une qualité nutritionnelle supérieure de 30% à celle des aliments conventionnels. Mais s'ils ont bonne réputation, c'est surtout pour les polluants qu'ils ne contiennent pas ! Et oui, en mangeant « Bio », vous évitez d'ingérer de nombreux additifs, antibiotiques, hormones, produits de synthèse divers et variés, des Organismes Génétiquement Modifiés (OGM) et bien sûr, vous évitez un bon nombre de pesticides ...

### CHOISIR LE BON BIO...

Mais attention, assurez-vous que les produits « Bio » que vous avez choisis portent bien l'un de ces quatre logos :



Ils garantissent que les aliments contiennent 95% minimum d'ingrédients biologiques. Pour les obtenir, les producteurs doivent respecter un cahier des charges très

strict, prendre en compte le bien-être des animaux d'élevage, proscrire les OGM, les antibiotiques, les engrais de synthèse et les pesticides. Ils doivent aussi se soumettre à des contrôles surprises plusieurs fois par an effectués par des organismes certifiés. Le « Bio » est bien sûr le mode de production le plus respectueux de la nature. L'agriculture biologique déforeste peu et n'utilise pas de substances toxiques menaçant la biodiversité. Autre atout : ce mode de culture utilise 30 % d'énergie en moins.

### MADE IN FRANCE ONLY !

Nous vous recommandons cependant de faire attention à l'origine de vos produits « Bio ». Certains viennent du bout du monde

et participent donc aux émissions de CO<sub>2</sub>. De plus, il est difficile de connaître la réglementation des autres pays. Enfin, ils sont généralement enduits de conservateurs et perdent en plus en chemin une partie de leurs qualités nutritionnelles. Alors, mieux vaut être chauvin et consommer du « Bio » français ou au moins provenant de l'Union Européenne.

### LE BIO EST-IL RÉSERVÉ AUX BOBOS ?

Il est vrai que le « Bio » reste relativement plus cher. Mais si on regarde de plus près, les fruits et les légumes, le lait ou encore les œufs sont aujourd'hui de plus en plus accessibles - notamment sur les marchés locaux.



*Attention au Green Marketing ! Si vous trouvez des aliments se qualifiant de « Bio », de « naturels » ou « d'écologiques », mais sur lesquels vous ne parvenez pas à repérer les logos ci-contre, il vous reste une seule chose à faire : FUIR !*

## LA TOURNÉE DES RAYONS

*Selon un rapport de l'EFSA, 40 % des produits que nous ingérons contiennent des pesticides. Si vous ne devez choisir que quelques produits « Bio », préférez les fruits rouges, pommes, pêches, raisins ou laitues, qui sont les plus souvent contaminés par les pesticides. Idem pour le café, les huiles et les céréales complètes, optez plutôt pour le « bio » !*

Nous l'avons compris, le « Bio » c'est bon pour la santé. Mais pour avoir une alimentation équilibrée et saine, ce n'est pas la seule donnée à prendre en compte. Pour savoir comment faire, nos médecins vous proposent de faire un tour des rayons avec eux !

### AU RAYON FRUITS ET LÉGUMES...

Salade, pommes, carottes, et autres : ces aliments sont indispensables à notre organisme ! Riches en fibres, en minéraux et en vitamines, ils réduiraient les risques de cancers, de maladies cardiovasculaires, d'obésité et de diabète. Selon l'OMS, 1,7 millions de vies pourraient être épargnées chaque année si on en mangeait environ 400 grammes par jour... Le régime méditerranéen à base de fruits et de légumes frais, de céréales et d'huile d'olive réduirait d'ailleurs de 30% les risques de décès d'origine cardiovasculaires et de 12% les risques de développer du diabète de type 2. Pour que les bénéfices des fruits et des légumes soient

complets, il est préférable de consommer des produits « Bio » et locaux (Cf. PAGE 4). Si vous ne pouvez pas en acheter, essayez de privilégier les produits de saison issus de l'agriculture locale.

### CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR

On entend quotidiennement ce slogan, mais on ne sait pourtant pas toujours comment le mettre en pratique dans la vraie vie... Il faudrait donc manger trois citrouilles et deux pastèques par jour ? Non ! Sachez d'abord qu'une portion équivaut à 80 ou 100 grammes. Selon nos médecins, il est préférable de consommer trois ou quatre légumes et un ou deux fruits. En effet, manger trop de fruits apporte trop de sucre. D'ailleurs, selon une étude, les smoothies à base de fruits mixés et de glace seraient aussi sucrés qu'un verre de... soda !

### AU RAYON BOUCHERIE...

Riche en fer et en protéines, la viande favorise la croissance et renforce nos muscles. Mais une consommation excessive de viande rouge ou de charcuterie augmenterait le risque de maladies cardiovasculaires, de cholestérol, voire même de cancers. Voilà pourquoi, il est recommandé de consommer moins de 500 grammes de viande rouge cuite par semaine (soit environ trois steaks) et de privilégier les viandes blanches beaucoup moins grasses comme le poulet ou la dinde. Pour votre santé, mais aussi pour plus de goût, choisissez une viande de bonne qualité en privilégiant les boucheries artisanales plutôt que les barquettes sous vide des supermarchés. Idéalement, optez pour des viandes « Bio », qui ne contiennent pas ou peu d'antibiotiques. Choisissez le jambon sans nitrite (il est là pour rosir la

chair de la charcuterie industrielle mais est cancérigène et perturbateur endocrinien). C'est possible : le jambon de Parme n'en contient pas depuis plus de 10 ans !

### ZOOM SUR LES OGM

Vous ne le savez peut-être pas, mais les animaux d'élevage industriels destinés à produire de la viande sont le plus souvent nourris aux OGM (Organismes Génétiquement Modifiés). Ces organismes, dont l'ADN a été modifié pour lutter contre l'invasion de mauvaises herbes ou d'insectes, sont sujet à polémique depuis des années. Privilégiez donc les produits portant la mention « sans OGM » ou « nourri sans OGM ».



*Les sources de protéines ne sont pas obligatoirement d'origine animale.*

*Pensez aux légumineuses !*

## AU RAYON POISSONNERIE...

Le poisson possède de nombreux atouts pour notre santé. Riche en phosphore, en iode et en oméga 3, il serait bon pour le cœur, le tonus et la ligne. Mais il serait également plein de PCB, métaux lourds et pesticides, des substances soupçonnées d'être cancérogènes et de perturber nos hormones ainsi que notre système nerveux. Alors, pour limiter votre exposition, variez les espèces. Il est conseillé d'en consommer deux portions par semaine, dont un poisson gras, riches en oméga 3 comme le saumon sauvage ou bio, la sardine, le maquereau, le hareng ou la truite. Ne consommez pas plus de deux fois par mois des poissons d'eau douce (anguille, barbeau, brème, carpe, silure) qui sont particulièrement pollués.

### LE PANGA UN POISSON POURRI ?

Le panga, un poisson blanc très bon marché, a envahi les étals de nos supermarchés. Élevé sur le delta du Mékong au Vietnam l'un des fleuves les plus pollués de la planète, les pangas vivent dans des eaux infectées par les pesticides et divers résidus toxiques. Mais ce n'est pas tout... Pour stimuler la ponte des oeufs des femelles, on leur injecterait toute l'année de l'urine déshydratée de femmes enceintes... Bon appétit bien sûr !



*Des études ont récemment montré qu'une consommation régulière de poisson, et particulièrement les petits, pouvait allonger l'espérance de vie en protégeant des maladies cardiovasculaires, mais aussi du cancer du sein.*



*En France, deux femmes sur trois et un homme sur deux souhaiteraient perdre du poids. Mais attention aux régimes miracles... Si vous vous frustrez trop, vous risquez de craquer et de reprendre vos kilos – voire plus !*

## AU RAYON DIÉTÉTIQUE...

Le rayon diététique est un rayon dans lequel il faut particulièrement ouvrir l'oeil, car il nous vend du rêve... Mais en réalité, qu'y a-t-il vraiment dans ces produits miracles ?

### FUYEZ LES PRODUITS AMINCISSANTS

Coupe-faim, brûle-graisses, anti-cellulite, tous ces produits censés nous faire maigrir rapidement peuvent contenir des substances toxiques, surtout ceux que l'on trouve sur internet. Ils sont régulièrement impliqués dans des problèmes cardiaques ou neurologiques. La seule méthode pour perdre du poids c'est d'associer une alimentation équilibrée à une activité physique régulière. Pas de miracle, désolés !

### L'ASPARTAME : LE SUCRE TOXIQUE ?

On le retrouve dans la plupart des produits « light » : l'aspartame (E951). C'est un édulcorant artificiel avec un pouvoir sucrant 200 fois plus important que le sucre. Il permet de donner un goût sucré sans apporter de calories. Pourtant, des chercheurs ont montré qu'il pourrait entraîner, suivant la dose, des accouchements prématurés, du diabète, voire même des cancers. Mieux

vaut donc limiter sa consommation en produits allégés en contenant, d'autant plus qu'actuellement, aucune étude n'a démontré un bénéfice sur la perte de poids !

## GARE AUX ALLÉGATIONS !

« **Allégé** » : le produit est allégé en sucre, en gras ou en calorie d'au moins 30 % par rapport à un produit similaire. Des chips allégées restent donc caloriques et grasses.

« **Sans sucre ajouté** » : le produit est fabriqué sans ajout de sucre mais il peut contenir des sucres naturellement présents.

« **Sans sucre** » : le produit ne contient pas plus de 0,5 grammes de sucre pour 100 grammes, mais il peut contenir des graisses.

« **0 %** » : le produit ne contient pas de sucre ou de graisse. Mais attention un 0% de matière grasse peut contenir du sucre. Et inversement.



Une étude parue en février 2018 associant des chercheurs de l'Inserm, de l'Inra et de l'Université Paris 13 suggère une association entre la consommation d'aliments ultra-transformés et le sur-risque de développer un cancer.

### AU RAYON DU TOUT PRÊT ...

Aujourd'hui 700 millions de kilos de plats cuisinés sont achetés chaque année en France. Pourtant ces plats, réputés pratiques, nous polluent ! D'abord, pour les rendre plus savoureux et les conserver plus longtemps, les industriels ont souvent la main lourde sur le sel, les additifs alimentaires et les mauvaises graisses. Or, ces dernières sont accusées de favoriser l'hypertension, d'augmenter le cas d'obésité, et les taux de mauvais cholestérol. Certains additifs pourraient même sur le long terme être cancérigènes ou agir sur nos hormones. De plus, les boîtes de conserve et barquettes en plastique qui les contiennent ne seraient pas inoffensives ! En effet, si le bisphénol A, perturbateur hormonal, a été supprimé en France dans tous les contenants alimentaires et notamment les biberons, il peut être remplacé par ses cousins le F ou le S – qui ne seraient pas sans danger. Pour vous protéger du rayon tout prêt une seule solution : cuisinez du frais ! Si vous n'avez pas le temps la semaine, essayez de préparer vos repas le week-end et de les décongeler au fur et à mesure.

### AU RAYON FRIANDISES...

Pratiques pour les petits déjeuners ou les goûters des enfants, les viennoiseries et biscuits peuplent nos placards. Mais que cachent-ils vraiment ?

#### L'ABOMINABLE SUCRE RAPIDE

Bonbons, chocolat, crèmes desserts, gâteaux : tous sont riches en sucres rapides qui peuvent entraîner une prise de poids. De plus, le sucre présent dans les aliments industriels nous rendraient accro... C'est en tout cas ce qu'a démontré une étude faite sur de célèbres biscuits ronds fourrés à la crème. Alors doit-on se priver de desserts et autres confiseries ? Non, mais nous vous conseillons d'en consommer avec modération, de privilégier les fruits qui vous apporteront en plus du sucre des vitamines et des éléments minéraux, et de pâtisser vous-même ou mieux avec vos enfants !



POUR EN SAVOIR PLUS, DÉCOUVREZ NOTRE  
" PETIT GUIDE SANTÉ DU MINI-GOURMET "   
SUR [WWW.ASEF-ASSO.FR](http://WWW.ASEF-ASSO.FR)

### DES BISCUITS ET DU GRAS

Quelques rares biscuits contiennent des bonnes graisses (acides gras insaturés) qui nous apportent de l'énergie et protègent nos organes. Mais, la plupart du temps, on y trouve des mauvaises graisses nocives pour la santé. Ce sont celles que l'on nomme les acides gras saturés ou trans qui favorisent les maladies cardiovasculaires et que l'on retrouve respectivement sous les mentions « huile végétale » et « graisses végétales hydrogénées ».

### LES VIENNOISERIES : C'EST L'ALU !

Les viennoiseries industrielles (brioches, pain de mie, etc.) en plus du sucre et du gras, peuvent contenir de l'aluminium, un métal soupçonné d'être toxique pour le cerveau. Alors, que faire pour éviter ça ? D'abord, si vous avez de bons yeux vous pouvez chasser les E173, E520, E521, E522, E523, E541, E554, E555 ou E559. Sinon fiez-vous au label « Bio » (CF.PAGE 4) ou servez-vous dans des boulangeries artisanales. Enfin, vous pouvez passer derrière les fourneaux pour faire vous-même vos viennoiseries !

### LES RAVAGES DE LA MALBOUFFE

Selon des études, manger trop de « junk food » (frites, hamburgers, etc.) durant la grossesse pourrait avoir des effets néfastes sur les enfants. Mise en cause dans l'obésité infantile, elle pourrait aussi rendre notre progéniture colérique et accro au gras ! Pire, ces aliments contiendraient des phtalates, des substances considérées comme perturbateurs endocriniens, qui proviendraient des emballages alimentaires.

### AU RAYON BOISSON...

Il y a l'eau bien sûr... Mais, il y a aussi le vin et de plus en plus le soda. Un petit point sur les polluants qui peuvent s'y trouver !

#### EAU : QUI EST LA MEILLEURE ?

Selon une étude, 98% des Français ont accès à une eau du robinet de bonne qualité. Certaines régions pratiquant l'agriculture intensive sont cependant plus à risques. Pour savoir si vous êtes concernés : <http://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/eaux/article/qualite-de-l-eau-potable>.



Certaines études ont montré que l'eau, qu'elle sorte d'un robinet ou d'une bouteille, pouvait contenir des traces de pesticides et de médicaments. Cependant, les risques pour la santé sont limités.

### DU VIN AVEC MODÉRATION

Chaque Français consommerait environ 86 litres de vin par an ! Pourtant, les vins conventionnels sont contaminés par les pesticides et les sulfites. Si vous êtes un consommateur quotidien, il est recommandé de privilégier les crus portant un label « Bio ». Dans tous les cas, il est à consommer avec modération.

### LE SODA, ON EN VIENDRA TOUS À BOUT !

La consommation excessive de boissons sucrées favorise l'obésité et le diabète. Une canette de soda contiendrait l'équivalent de six morceaux de sucre ! Une étude les a même mis en cause dans les troubles de la fertilité. Au-delà du soda lui-même, les canettes peuvent contenir du bisphénol S et de l'aluminium – tous deux toxiques pour la santé. Si vous ne pouvez pas vous en passer, privilégiez les bouteilles en verre.

### AU RAYON EMBALLAGES...

Bisphénol, aluminium, et autres : les emballages alimentaires aussi doivent être surveillés !

### LE PLASTIQUE PAS FANTASTIQUE...

Les boîtes en plastique très pratiques pour conserver nos aliments pourraient être toxiques. Elles peuvent contenir entre autre des bisphénols. Les plastiques de catégories 1, 3, 6 et 7 sont les plus susceptibles de contenir des substances à risque. Regardez sous vos contenants en plastique et vérifiez que ces numéros n'y soient pas. Et surtout, ne les chauffez pas !



### LE CARTON ? LA FAUSSE SOLUTION

Les emballages en carton peuvent renfermer des éléments dérivés du pétrole, du fait des encres minérales utilisées. Ces substances toxiques peuvent elles aussi migrer dans les aliments, d'autant plus s'ils y sont stockés longtemps.

### STOCKER COMMENT ?

Nous vous conseillons de privilégier au maximum les bœufs et plats en verre ou en acier inoxydable pour conserver et chauffer vos aliments !

## L'ÉQUIPEMENT DE LA CUISINE



*Si elles sont rayées, les poêles et casseroles en Téflon® doivent immédiatement être changées !  
Et les spatules doivent de préférence être en bois !*

Vous savez maintenant comment éviter les polluants présents dans ce que vous ramenez des courses ! Mais attention, d'autres peuvent se cacher dans votre cuisine elle-même ! Voici donc quelques ultimes conseils pour faire du tri dans vos placards.

### DES USTENSILES TOXIQUES

Aluminium, silicone, Téflon® : on vous dit tout sur les polluants présents dans ces ustensiles pourtant parfois bien pratiques !

### LES USTENSILES EN ALU

Polluant pouvant se cacher dans nos marmites : l'aluminium, un métal toxique pour les reins et le système nerveux. Migrant sous l'effet de l'acidité, il est déconseillé de cuire ou de conserver des mets acides dans des récipients en alu. Utilisez plutôt des bœufs en verre et remplacez le papier d'aluminium par du papier cuisson pour vos papillotes si vous les citronnez.

### SILICONE : MOULE SUSPECT ?

Encensés par les pâtisseries du dimanche, les moules en silicone permettent à nos gâteaux de ne plus rester collés au fond du plat ! Mais leur composition reste opaque. Privilégiez ceux qui portent la mention « Sans BPA » et de préférence ceux fait en France ou en Europe. Une enquête a révélé que 29% des moules en silicone dépassaient la teneur limite autorisée en matière organique volatile libre.

### DOIT-ON FUIR LE TEFLON® ?

Les poêles et casseroles en Téflon® permettent de cuire nos aliments sans matière grasse. Mais ils pourraient contenir des composés perfluorés, des perturbateurs hormonaux, particulièrement préoccupants pour les femmes enceintes. Des études ont en effet montré qu'ils favoriseraient le surpoids des enfants et entraîneraient des bébés de petite taille. On dit donc adieu au Téflon® s'il est rayé, et oui à l'acier inoxydable et à la fonte naturelle !

*Selon des études, consommer des boissons énergisantes pourrait entraîner tachycardie, crises d'épilepsie, tremblements, vertiges et même des dépressions. Les causes ? Un cocktail détonnant à base de caféine, taurine, guarana et ginseng qui peut être encore renforcé si on y associe de l'alcool ou des substances illicites.*



Lors d'un barbecue, pensez à placer la grille à au moins 10 centimètres des braises.  
Et opter si possible pour un modèle à cuisson verticale qui évacue les graisses mécaniquement.

## LES APPAREILS DE CUISSON

Savez-vous comment conserver les bienfaits nutritionnels des aliments ? Tout est ici !

### LE CUIT-VAPEUR EN INOX : LE TOP !

Pour préserver vitamines et minéraux sans ajouter de matière grasse, rien ne vaut les cuissons à la vapeur douce à l'eau. Pour ce faire, un cuit vapeur en inox fera parfaitement l'affaire. Un vitaliseur également. Par contre, remisez au placard votre cocotte-minute qui élimine tous les bons éléments de vos légumes en montant trop en température !

### LA PLAQUE À INDUCTION POSE QUESTION

Les plaques à induction suscitent des interrogations car elles chauffent les aliments grâce à des ondes électromagnétiques. Alors pendant l'utilisation, prenez des précautions en cuisinant à au moins 30 centimètres de la plaque, surtout si vous êtes enceinte. Si vous portez un stimulateur cardiaque ou un défibrillateur, parlez-en à votre médecin.

### LE MICRO-ONDES EN LIGNE DE MIRE

Le micro-ondes est devenu pour beaucoup indispensable. Le problème, c'est qu'il détruit les vitamines et les acides gras essentiels comme les oméga-3. Si vous devez l'utiliser, faites le uniquement pour réchauffer une boisson ou de l'eau. Pensez à vous munir de récipients en verre ou en faïence – mais surtout pas en plastique. Attention aussi à ne pas rester devant le four pendant qu'il fonctionne – il peut émettre des rayonnements électromagnétiques présentant des risques potentiels. Alors, gardez vos distances ! Et bien sûr, réglez bien la puissance et le temps en fonction de ce que vous chauffez.

### LE BARBECUE POUR GRILLER SA SANTÉ

Avis aux amateurs de barbecue : ce mode de cuisson à haute température peut émettre des substances toxiques pouvant être inhalées ou se déposer sur les aliments. Privilégiez donc la plancha ou la pierrade dont les températures de cuisson sont moins élevées.

## BIBLIOGRAPHIE

Tous les conseils de ce petit guide sont élaborés par nos médecins en fonction des études scientifiques et médicales publiées sur le sujet. En voici quelques unes. Vous pouvez retrouver l'intégralité sur notre site [www.asef-asso.fr](http://www.asef-asso.fr).

### LE BIO

\* Générations Futures, Pesticides dans les aliments : analyses comparées d'aliments conventionnels et bios, décembre 2011.

### ALIMENTATION

\* Halte aux aliments ultra transformés ! Mangeons vrai, Anthony Fardet, 2017

\* Connecticut College News, Student-faculty research shows Oreos are just as addictive as drugs in lab rats, octobre 2013.

\* Fagherazzi G et al., Consumption of artificially and sugar-sweetened beverages and incident type 2 diabetes Am J Clin Nutr. janvier 2013.

### BOISSONS

\* Avis de l'Anses, Évaluation des risques liés à la consommation de boissons dites énergisantes, septembre 2013.

### TEFLON

\* Maisonet M, et al., Maternal Concentrations of Polyfluoroalkyl Compounds during Pregnancy and Fetal and Postnatal Growth in British Girls. Environ Health Perspect. Août 2012.

DIRECTION DE LA PUBLICATION  
Dr Pierre Souvet

REDACTION ET MISE EN PAGE  
Ludivine Ferrer

COMITE DE RELECTURE  
Le club des 11 de l'ASEF

Un grand merci au Dr Eric Ménat  
et aux équipes de Nutergia  
@Fotolia et @Freepik

© ASEF - Tous droits réservés - Mai 2018



PLUS D'INFOS POUR PRÉSERVER BÉBÉ SUR  
[WWW.ASEF-ASSO.FR](http://WWW.ASEF-ASSO.FR)

AVEC LE SOUTIEN DE :





# Notre futur se conjugue au présent

