



Le petit guide santé
– de la –

Bio Alimentation



Rédigé par nos
professionnels
de santé

RENCONTRE AVEC CORINNE MAIRIE



► **Diététicienne nutritionniste**

**spécialisée en Santé Environnement
et membre de l'ASEF**

SE NOURRIR, acte central

de notre santé, est un enjeu majeur de santé publique. Or aujourd'hui, nombreux sont ceux qui se sentent perdus face à la « cacophonie » ambiante et s'interrogent sur de nombreux points autour de l'alimentation. L'ASEF et ses membres professionnels de santé ont à cœur de promouvoir les bonnes pratiques pour une alimentation saine, et vous offre ce livret pour vous guider et éviter les pièges.

Quels liens faites-vous entre alimentation, environnement et santé ?

Il n'y a pas de bonne santé sans un environnement sain et l'alimentation est un élément essentiel. En effet, les modes de production agroalimentaire et la qualité des produits consommés ont un impact direct sur la santé de la terre, la santé de l'Homme et des autres animaux. L'approche « One Health » (« Une seule santé ») en témoigne en offrant une vision globale de la santé. Nul être vivant ne saurait maintenir un état de santé satisfaisant si sa nourriture est appauvrie et/ou polluée. C'est la raison pour laquelle, l'alimentation est fondamentale pour le maintien d'une bonne santé.

Quel impact a notre alimentation sur l'état de notre microbiote intestinal ?

Le microbiote intestinal désigne l'ensemble des microorganismes de notre tube digestif. Il a été montré qu'une diminution de la diversité bactérienne du microbiote intestinal était associée à des problèmes de santé à court et long terme, tels que les maladies immunitaires, les maladies chroniques inflammatoires de l'intestin, les allergies, les diabètes (type 1 et 2), l'obésité, l'autisme, le cancer colorectal, la cirrhose (Valdes



et al., 2018). Un microbiote diversifié aide le système immunitaire à nous protéger contre les infections. Il est favorisé par une alimentation incluant des fibres, une variété d'aliments, des probiotiques... Il est fragilisé par une alimentation déséquilibrée, l'usage inapproprié d'antibiotiques, les polluants chimiques (additifs alimentaires, pesticides) notamment.

Selon vous, qu'est-ce qu'une alimentation saine ?

Des aliments sains sont des aliments simples qui seront accommodés selon les goûts, en fonction des besoins biologiques, des préférences culturelles, des impératifs sociaux, avec la plus grande variété possible, en fonction du moment et du temps disponible. Les produits locaux, de saison, sans polluants chimiques permettront d'atteindre ces objectifs.



HIPPOCRATE DISAIT :

*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

► **Dr Eric Ménat Médecin généraliste** Expert en nutrition et membre de l'ASEF



« 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 ! »

RETROUVEZ NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



@asso_sante_
environnement_f



@association santé
environnement france



@Dr_ASEF



Association Santé
Environnement France



@Association Santé
Environnement
France - ASEF

LE BIO, C'EST BON ?



L'étude BioNutrinet montre que consommer «Bio» peut réduire le risque de cancers, le diabète de type 2 et l'obésité.

Du rayon frais à celui des surgelés, les produits « Bio » se développent dans nos magasins. 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 ?

Un produit est considéré comme bio, uniquement s'il est un produit agricole ou une denrée alimentaire issu de l'agriculture biologique et que de fait, il répond aux exigences de la législation européenne notamment :

- aucune utilisation de produits chimiques de synthèse (pesticides, engrais, désherbants...)
- aucune utilisation d'OGM

- respect du bien-être animal (transport, conditions d'élevage, abattage...)

- pour les produits transformés, une quantité de 95 % au moins des ingrédients issus de l'agriculture biologique.

Pour les obtenir, les producteurs doivent respecter un cahier des charges très strict.

Selon une étude, les produits alimentaires « Bio » auraient une qualité nutritionnelle supérieure à celle des aliments conventionnels.

CHOISIR LE BON BIO...

Mais attention, assurez-vous que les produits « Bio » que vous avez choisis portent bien l'un des quatre logos ci-dessous.

Les producteurs doivent aussi se soumettre à des contrôles surprises plusieurs fois par an effectués par des organismes certificateurs.

Le « Bio » est bien sûr un des modes de production les 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.

LABELS OFFICIELS



LABELS PRIVÉS



LOCAL 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 CO2. Alors, mieux vaut privilégier les circuits courts et consommer du Bio « local » dans la mesure du possible.

LE BIO EST-IL ABORDABLE ?

Il est possible de trouver des produits bio moins chers que certains produits conventionnels (produits de base, produits locaux et de saison, non transformés). N'hésitez pas à comparer les prix.

Un autre conseil : **manger moins de viande et de produits transformés.**

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



En 2022, selon une enquête de Que Choisir, 50 % des fruits et légumes issus de l'agriculture intensive conventionnelle seraient contaminés par des pesticides, vendus en France. 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 en conventionnel. 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 professionnels 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 5). Si vous ne pouvez pas en acheter, essayez de privilégier les produits de saison issus de l'agriculture locale, en les lavant précautionneusement, ou en les épluchant.

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 professionnels, 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, les smoothies à base de fruits mixés et les jus de fruits sont parfois 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 (boeuf, veau, mouton, agneau, porc, cheval, taureau, sanglier) ou de charcuterie augmente 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 portions) 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 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 ! Mais pas plus de 150g de charcuterie par semaine.

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 ».

Selon les recommandations officielles, il faut réduire les viandes et charcuteries et augmenter la consommation de légumes secs (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 hydrocarbures, des substances soupçonnées d'être cancérigènes 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, riche en oméga 3 comme, la sardine, le maquereau, le hareng, la truite et le saumon sauvage ou bio. Ne consommez pas plus de deux fois par mois des poissons d'eau douce (anguille, barbeau, brème, carpe, silure) qui sont particulièrement pollués.



Pour les femmes enceintes, privilégiez les petits poissons (sardines, maquereaux, anchois) et évitez les «gros prédateurs» (espardon, marlin...), limitez le thon et le loup; ne consommez les poissons d'eau douce qu'une fois tous les deux mois en raison de leur teneur en PCB et métaux lourds toxiques pour la maman et le développement du fœtus.

AU RAYON ASSAISONNEMENTS...

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 par l'altération du microbiote intestinal, 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 !

LES AUTRES ÉDULCORANTS SONT-ILS MEILLEURS ?

La plupart des autres édulcorants ne semblent pas sans risque pour la santé : acesulfame-K, saccharine... Le sucralose et le stevia seraient les moins nocifs. Ils restent des faux amis qui entretiennent l'appétence pour le sucre et vous amèneront à en manger trop. D'ailleurs, les édulcorants n'ont jamais montré un rôle favorable sur le poids.

LES HUILES

Les huiles végétales ont une place importante pour notre santé. Pour cela il faut bien les choisir. Les pesticides sont lipophiles, ils se « collent » sur les graisses et les huiles peuvent donc en contenir des quantités non négligeables. C'est certainement un des aliments à acheter exclusivement «bio».



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 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 des aliments non transformés ! 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.



POUR EN SAVOIR PLUS, DÉCOUVREZ NOTRE
« PETIT GUIDE SANTÉ DU MINI GOURMET »
SUR WWW.ASEF-ASSO.FR

LES 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 » : le produit ne contient pas plus de 0,5 grammes de sucre pour 100 grammes, mais il peut contenir des graisses et souvent des édulcorants.

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

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



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 FRIANDISES...

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

LE SUCRE NOTRE ENNEMI N°1

Bonbons, barres chocolatées, crèmes desserts, gâteaux : tous sont riches en sucres rapides qui peuvent entraîner une prise de poids. Ces aliments industriels contiennent des sucres particuliers comme le sirop de glucose qui nous rendraient accro... C'est en tout cas ce qu'a démontré une étude faite sur de célèbres biscuits ronds fourrés à la crème. Il vaut mieux remplacer ces aliments par des fruits et de temps en temps des bonnes pâtisseries maison dans lesquelles on peut aussi adapter la dose de sucre.

DU TRÈS MAUVAIS GRAS !

La plupart des viennoiseries et des biscuits industriels contiennent des graisses particulièrement nocives pour la santé. Ce sont celles que l'on nomme les « graisses trans » qui favorisent les maladies cardiovasculaires et augmentent le risque de cancer et que l'on retrouve respectivement sous les mentions « graisses végétales hydrogénées » ou « partiellement hydrogénées ». Attention les biscuits apéritifs en contiennent aussi beaucoup !

DE L'ALU DANS LES VIENNOISERIES

Les viennoiseries industrielles (brioches, pain de mie, etc.) en plus du sucre et du mauvais 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 5). N'oubliez pas qu'une cuisson trop importante entraîne la formation de dérivés carbonés et de l'acrylamide suspectés d'être cancérigènes.

LES RAVAGES DES ALIMENTS ULTRATransFORMÉS (AUT)

Selon des études, manger trop de « junk food » et d'aliments industriels (frites, hamburgers, plats préparés, 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.

Les AUT ont une faible densité nutritionnelle du fait des procédés industriels utilisés qui suppriment également l'effet matriciel des aliments bruts participant notamment au rassasiement et la satiété. Ils augmentent ainsi le risque d'obésité et de cancer comme l'ont démontré certaines études.

L'ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL DES ALIMENTS

Il existe plusieurs scores de classification de la qualité des aliments : Nutriscore et la classification NOVA. Les critères pris en compte sont différents.

LE NUTRISCORE

(source : www.santepubliquefrance.fr)



Le logo est attribué sur la base d'un score prenant en compte pour 100 gr ou 100 ml de produit, 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). Après calcul, le score obtenu par un produit permet de lui attribuer une lettre et une couleur. Seuls les aliments transformés sont concernés par cet étiquetage. Ni le degré de transformation des aliments, ni la présence d'additifs ne sont pris en compte.

NOVA

Cette classification informe sur le degré de transformation des aliments dont le groupe 4 représente les Aliments Ultra Transformés.



LES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS (AUT)

Les AUT (biscuits et pains industriels, plats cuisinés, nuggets variés et autres desserts lactés...) constituent désormais en moyenne près d'un tiers de nos apports caloriques journaliers !

On dit qu'ils sont ultra-transformés car :

l'aliment d'origine a subi d'intenses transformations physiques, chimiques ou biologiques par des procédés industriels.

• Fractionnement (ou cracking), soufflage, cuisson-extrusion, hydrogénation...

• Des additifs colorants, émulsifiants, exhausteurs de goût...

(E100-E400-E600...) et/ou ingrédients (maltodextrine,

huiles hydrogénées, amidon modifié, gluten de blé...) réservés à l'usage industriel et qui ne sont pas utilisés en cuisine à la maison, sont ajoutés pour arriver au produit final que l'on retrouve dans nos rayons.

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 ?

Même si une majorité de Français aurait accès à une eau conforme aux réglementations, ceci est surtout vrai en ville. En effet, dans les régions d'agriculture et d'élevage intensifs, se pose le problème de la présence de pesticides et de nitrates. Hormis ces cas particuliers, il est préférable de consommer l'eau du robinet (l'eau en bouteille contient des microplastiques).

DU VIN AVEC MODÉRATION

Chaque Français consommerait environ 86 litres de vin par an ! Pourtant, les vins conventionnels sont contaminés par les pesticides. 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 des bisphénols et de l'aluminium. Si vous ne pouvez pas vous en passer, privilégiez les bouteilles en verre.

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.

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



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 chauffez aucun plastique !

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 bocaux 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 avec un revêtement anti-adhésif 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, revêtements anti-adhésifs : 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 bocaux en verre et remplacez le papier d'aluminium par du papier cuisson pour vos papillotes si vous les citronnez.

SILICONE : MOULE SUSPECT ?

Leur composition reste opaque et la cuisson dans des moules produit un transfert de produits chimiques dans l'aliment, notamment les siloxanes, dont certains peuvent avoir un effet perturbateur endocrinien. Ce transfert sera plus important en cas de température de cuisson élevée, d'aliment gras ou si le moule est abîmé.

DOIT-ON FUIR LES REVÊTEMENTS ANTI-ADHÉSIFS ?

Les poêles et casseroles avec un revêtement anti-adhésif 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 revêtement anti-adhésif s'il est rayé, et oui à l'acier inoxydable et à la fonte naturelle !



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 PANIER 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 panier vapeur en inox fera parfaitement l'affaire. Par contre, évitez la cuisson à haute pression 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 problème, c'est la chaleur intense qui 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

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 professionnels de santé 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.

LE BIO

* Rebouillat P, Vidal R, Lairon D, et al., Estimated dietary pesticide exposure from plant-based foods using NMF-derived profiles in a large sample of French adults., Eur J Nutr., Avril 2021.

* Barański M, Srednicka-Tober D, Volakakis N, et al. Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analyses. Br J Nutr. 2014 Sep 14.

ALIMENTATION

* Association of Frequency of Organic Food Consumption With Cancer Risk, Cohorte Nutrinet-Santé, Julia Baudry and al, INRA, JAMA octobre 2018.

* Human health implications of organic food and organic agriculture: a comprehensive review, Helle Raun Andersen and al Env Health 2017.

* Pesticides à risques, 50 % de fruits et légumes contaminés. Le temps n'est plus au laxisme avec les pesticides, UFC Que Choisir, Mars 2022.

* Pesticides et effets sur la santé. Nouvelles données © Éditions EDP Sciences, INSERM, 2021.

* Jessica R.Gugusheff, Zhi Yi Ong, Beverly S. Muhlhausler, A maternal "junk-food" diet reduces sensitivity to the opioid antagonist naloxone in offspring postweaning, Dec 2012, FASEB Journal.

BOISSONS

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

REVÊTEMENT ADHÉSIF

* 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 Souvet et Dr Lefèvre

CONCEPTION, RÉDACTION ET MISE EN PAGE

Nastassja Wielgus et Mikael Galindo

COMITÉ DE RELECTURE

Un grand merci à Corinne Mairie et au Dr Eric Ménat

Crédits photos : Istock - Fotolia - FreePik - Envato • © ASEF - Tous droits réservés - novembre 2023

ASSOCIATION SANTÉ ENVIRONNEMENT FRANCE



L'association santé environnement France (ASEF), fondée en 2008, est composée **exclusivement de professionnels de santé.**

L'ASEF publie **des petits guides santé téléchargeables gratuitement** sur son site internet.



Plus d'infos sur www.asef-asso.fr

☎ 04.88.05.36.15

L'ASEF EST RECONNUE D'INTÉRÊT GÉNÉRAL ET AGRÉÉE « 1% FOR THE PLANET »

L'ASEF S'ENGAGE À PRODUIRE DES GUIDES RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT EN CHOISSANT UN IMPRIMEUR CERTIFIÉ « IMPRIM'VERT » ET PEFC POUR LE PAPIER.



AVEC LE SOUTIEN DE

