



Bien Manger, Bien Vivre.

**Les 11 priorités pour se protéger,
protéger le vivant, protéger la planète**

Bien manger



Boire de l'eau



**Ne pas
manger en
dehors des
repas**



**Prendre du
plaisir à
manger avec
les autres**



Bien Manger,
Bien Vivre.



2

Bien manger



Éviter le plus possible les produits industriels transformés



Varié son alimentation



Préférer les céréales complètes biologiques, les légumes biologiques et les fruits biologiques : pâtes, riz, pommes, oignons...



Purée en flocons industrielle

Composition



Ingrédients

Ingrédients : Ingrédients: Pomme de terre 99%, émulsifiant : mono- et diglycérides d'acides gras (origine végétale) ; curcuma, antioxydant : extraits de romarin. Peut contenir du LAIT.



375g

Composition



Ingrédients

Pommes de terre déshydratées 99%, émulsifiant: E471, stabilisant: E450i, extrait de curcuma, conservateur : disulfite de sodium, antioxydant : E304i, acidifiant: E330. Traces de lait.



4
125g

Purée en flocons industrielle

Purée industrielle ≠ pommes de terre

Épluchées, lavées, cuites à peu près comme à la maison.

Mais écrasées en purée puis chauffées à très fortes températures afin de les déshydrater totalement.

La LYOPHILISATION détruit une partie des minéraux et des vitamines de la pomme de terre, en particulier la vitamine C.

DESTRUCTION de la structure physique des légumes.

AUGMENTATION du TAUX DE GLUCOSE sanguin. Avec la purée en flocons, la glycémie monte ainsi en flèche.

D'un point de vue nutritionnel, ces purées ne sont donc pas de vrais féculents. **LEURS EFFETS SUR LE CORPS sont plus proches de ceux d'un SODA que d'une pomme de terre.**

JAMAIS 100 % de pommes de terre. AU MOINS 1 % d'additif : des arômes, des stabilisants et des émulsifiants dont le E 471, des mono et diglycérides d'acides gras suspectés de malmener le microbiote et d'augmenter la perméabilité de la paroi interne de l'intestin. Certains produits renferment également des sulfites qui peuvent poser des problèmes aux personnes allergiques, ainsi que du sirop de glucose.

Les purées en flocons ne doivent donc être consommées qu'en dépannage, très occasionnellement.

Angélique Houlbert – nutritionniste <https://www.leparisien.fr/bien-manger/pourquoi-il-faut-eviter-la-puree-en-flocons-07-04-2023-6A3R6A37ZEDJO6PH5E62Z077Q.php>

Votre logo ou nom ici



Les produits industriels transformés et les additifs à éviter

Colorants

Ces colorants sont probablement mutagènes et/ou reprotoxiques

E 104 : Jaune de quinoléine
E122 : Carmoisine
E123 : Amarante
E124 : Rouge Cochenille
E127 : Erythrosine
E129 : Rouge allura



Phosphates

Augmente les risques de maladies cardio-vasculaires et rénales



E338 : Acide orthophosphorique
E339 : Orthophosphates de sodium
E340 : Orthoph. de potassium
E341 : Orthoph. de calcium
E343 : Orthoph. de magnésium
E450 : Diphosphates
E451 : Triphosphates
E452 : Polyphosphates

Conservateurs

Cancérogènes potentiels

E214 à E 219 : Parabènes
E251: Nitrate de sodium
E205 : nitrite de sodium
E231 : Orthophénylphénol
E239: Hexaméthylènetétramine
E320 : BHA



Et aussi : E621 : Glutamate (exhausteur de goût) : neurotoxique

Emulsifiants

Favorisent l'apparition d'allergies et d'inflammations

E432 à E436 : Polysorbates
E471 : Diglycérides d'acides gras
E472e : Esters acétyltartriques des mono- et diglycérides d'acides gras
E473 : Esters polyglycériques d'acides gras
E475 : Sucroesters d'acides gras
E481 et E482 : Stéaroyl-2-lactylate de sodium et de calcium
E491 à E496 : Esters de sorbitane





Composition



Ingrédients



300g

Ingrédients : sirop de sucre mélassé; sucre; farine de BLÉ; sirop de glucose; amidon; dextrose; graisse de palme; extrait de réglisse (0,9 %); maltodextrine; sel; gélatine; acidifiant: acide citrique; concentrés de fruits et de plantes: carthame, spiruline, betterave rouge; sirop de sucre inverti; arôme; colorant: curcumine; agents d'enrobage: cire d'abeille blanche et jaune, cire de carnauba. Tenir à l'abri de la chaleur et de l'humidité. Peut contenir des traces de lait.



Type d'allergènes

lait , céréales contenant du gluten
blé

Bien manger



**Préférer les
petits
poissons
sauvages aux
gros poissons
d'élevage**



**Préférer huile
d'olive vierge
pressée à
froid aux
matières
grasses
animales**



**Consommer
des
oléagineux**



Les oléagineux

Les oléagineux représentent la famille de végétaux dont on peut extraire de l'huile. Les graines oléagineuses sont les "embryons" des plantes, et les fruits secs oléagineux sont des fruits secs à coquille épaisse.

Parmi les oléagineux, on retrouve les amandes, les noisettes, les pignons de pin, les pistaches, différents types de noix (noix de cajou, noix de macadamia, noix du brésil...) ou de graines (graines de courges, graines de lin, graines de sésame, graines de pavot, graines de chia..).

Pourquoi en consommer ?

- Apports importants en acides gras insaturés -> participent à la régulation du bilan lipidique
- Riches en phytostérols -> antioxydants et régulation du taux de cholestérol
- Très bonne source de protéines végétales
- Riches en fibres -> favorisent le transit intestinal, soulagent les troubles de la digestion et effet de satiété
- Sources de fer et de magnésium
- Sources d'oméga 3 et 6 -> excellents contre les maladies cardiovasculaires



Amandes



Noisettes



Noix de cajou



Noix de macadamia



Noix du brésil



Noix de pécan



Pignons de pin



Graines de courge



Graines de lin



Graines de sésame



Graines de pavot

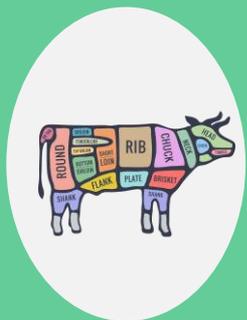


Graines de chia

Bien manger



Manger le plus possible de légumes, de fruits et de légumineuses



Moins manger de viande rouge mais de meilleure qualité et respectueuse du bien-être animal



Les légumineuses

Les légumineuses à graine sont comestibles par l'homme : le soja, la féverole, la lentille, la fève, le haricot, le pois et le pois chiche.

Les légumineuses sont des engrais verts : elles fertilisent naturellement les sols et sont très utilisées dans la rotation des cultures. La culture des légumineuses ne nécessite pas d'apport azoté et fixe l'azote dans le sol, ce qui permet de réduire les apports en engrais pour la culture suivante. Cela permet de réduire la consommation globale d'azote, donc d'alléger la consommation d'énergie fossile et d'émission de gaz à effet de serre.

Les légumineuses fourragères peuvent aussi être utilisées dans l'alimentation animale. La culture des légumineuses fourragères riches en protéines permet d'équilibrer les rations alimentaires et de réduire en contrepartie l'achat d'aliments concentrés en protéines (tourteaux) et les surfaces en maïs ensilage. Les légumineuses fourragères sont utilisées dans l'alimentation des herbivores (pâturage, foin, ensilage). On retrouve dans ce groupe : la luzerne, le sainfoin, le lupin, le lotier, les trèfles et la vesce.

SOURCE : <https://agriculture.gouv.fr/les-legumineuses-une-famille-de-vegetaux-redecouvrir#:~:text=Cette%20famille%20regroupe%20une%20importante,les%20%C3%A9gumineuses%20les%20plus%20cultiv%C3%A9es.>

Bien Manger,
Bien Vivre.



Manger moins de viande pour votre santé



Manger de la viande : des risques de maladies cardiovasculaires ?

Une alimentation trop riche en viande accroît le risque de maladies cardiovasculaires. On conseille donc aux personnes à risque de privilégier le régime crétois essentiellement composé de fruits et de légumes, de poissons, d'huile d'olive et d'oléagineux.

Viande transformée et risques de cancer

La viande est une source de protéines, lesquelles sont indispensables à notre bonne santé. Néanmoins, trop en consommer serait facteur de diverses maladies.

D'après l'OMS, la viande rouge transformée (comme la charcuterie par exemple) est à l'origine de certains cancers, tandis que la viande rouge non transformée en serait une cause probable.

On estime que consommer 100 g de viande rouge quotidiennement accroît le risque d'avoir un cancer colorectal de 29 %.

Consommation de viande et diabète

Autre maladie à l'origine de la surconsommation de viande, le diabète.

Selon une étude réalisée en novembre 2013 par des chercheurs de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), la viande augmenterait le risque de développer un diabète de type 2.

Notons que le risque de diabète lié à une alimentation riche en viande augmente de 96 % chez les femmes de corpulence normale.

Source : <https://www.lundi-vert.fr/>

Manger moins de viande pour défendre la cause animale



« En France, 99 % des lapins, 95 % des cochons, 90 % des veaux et 82 % des poulets de chair sont élevés de manière intensive ».

Source : <https://www.lundi-vert.fr/>

Manger moins de viande pour des produits de qualité qui ont du goût !

	Cage	Au sol	Plein air	Plein air Label Rouge	Plein air bio
Code	3	2	1	1	0
Densité en bâtiment	750 cm ² /poule	9 poules/m ²	9 poules/m ²	9 poules/m ²	6 poules/m ²
Parcours extérieur	Non	Non	4 m ² /poule	5 m ² /poule	4 m ² /poule
Taille du cheptel	Pas de limite (moyenne 50 000, peut aller jusqu'à 100 000 et plus)	Pas de limite (peut aller jusqu'à 20 000 et plus)	Pas de limite (peut aller jusqu'à 15 000)	6000 par bâtiment	3000 par bâtiment



Mode de production	Poulet standard	Poulet certifié	Poulet Label Rouge	Poulet Agriculture Biologique
Souche	Croissance rapide	Croissance intermédiaire	Rustique à croissance lente	Rustique à croissance lente
Age d'abattage	35 à 40 jours	56 jours	81 jours minimum	81 jours minimum
Taille du poulailler	Pas de norme (jusqu'à 2000 m ²)	Pas de norme (jusqu'à 2000 m ²)	400 m ² maximum	480 m ² maximum
Densité dans le poulailler	20 à 25 poulets par m ²	20 à 25 poulets par m ²	11 poulets/m ² maximum	10 poulets/m ² maximum
Espace en plein air	aucun, élevage en claustration	aucun, élevage en claustration	2 m ² /poulet en appellation "plein air", 4m ² /poulet en "liberté "	4 m ² par poulet
Eclairage	Artificiel	Artificiel	Lumière naturelle	Lumière naturelle
Alimentation	pas d'exigence	pas d'exigence	100 % végétaux, minéraux et vitamines dont 75% minimum de céréales	100 % végétaux, minéraux et vitamines 90% minimum de produits AB, dont 65% minimum de céréales

Manger moins de viande pour des produits de qualité qui ont du goût !



Bien Manger,
Bien Vivre.



Les 11 priorités pour se protéger, protéger le vivant, protéger la planète

Pour chaque priorité, réalisez une affiche pour une exposition dans le collège...

...avant de faire un menu pour le collège !

Boire de l'eau

Ne pas manger en dehors des repas

Prendre du plaisir à manger avec les autres

Éviter le plus possible les produits industriels transformés

Varier son alimentation

Préférer les céréales complètes biologiques, les légumes biologiques et les fruits biologiques

Préférer les petits poissons sauvages aux gros poissons d'élevage

Préférer huile d'olive vierge pressée à froid aux matières grasses animales

Consommer des oléagineux

Moins manger de viande rouge mais de meilleure qualité et respectueuse du bien être animal

Manger le plus possible de légumes, de fruits et de légumineuses