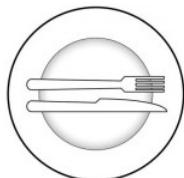


Changer notre assiette pour notre santé et notre planète !

Consommateurs,
vous avez le
pouvoir



1

Une étude du Centre international de recherche sur le Cancer, agence de l'OMS (juin 2018) estime que la proportion de cancers attribuables en France à une mauvaise alimentation serait de 13 %, soit 18 781 cas en 2015

De quoi donner à réfléchir quand les scientifiques accusent de plus en plus les perturbateurs endocriniens, l'excès de viande et de sucre d'être des facteurs négatifs.

Ne pas oublier l'importance d'arrêter de fumer et de pratiquer une activité physique

Par ailleurs, nos façons de manger nuisent à la planète entière où 2 milliards de personnes surconsomment, tandis que 820 millions souffrent de sous-nutrition, et contribuent à la croissance des gaz à effet de serre responsables du dérèglement climatique

Enfin, la crise du Covid 19, révèle les limites d'un marché alimentaire mondialisé. Il faudra après cette crise **se nourrir prioritairement plus local et renforcer l'autonomie alimentaire des territoires**

1 Manger plus de fruits, légumes, légumineuses

Pourquoi ?

Les fruits et légumes sont des aliments très riches en eau, vitamines, fibres, minéraux et antioxydants, ils sont pauvres en matières grasses.



Les légumineuses sont riches en protéines et en fibres, regorgent de minéraux et vitamines, ne contiennent pas de gluten, et ont un index glycémique bas.

Que disent les experts scientifiques ?

- ❑ La consommation de fruits et légumes doit être accrue en privilégiant les légumes, au-delà de 5 portions de fruits et légumes par jour
- ❑ L'Agence de sécurité sanitaire préconise une consommation renforcée et régulière de légumineuses

Nos conseils

- Varier au maximum les fruits et légumes de différentes couleurs (voir point 9), en commençant par les choux, choux-fleurs, brocolis et artichauts
- Manger des céréales (riz, orge, couscous, ...), noix, noisettes, des légumineuses au moins une à deux fois par semaine : lentilles, fèves ou pois chiches, pois cassés, haricots secs, ainsi que du quinoa, du sarrasin, riches en protéines : cuisson à l'eau en cocotte ou casserole ou sous forme de palets, galettes, tofu...

Gaz à effet de serre

Les légumes se consomment toujours local et de saison (pas de gaz à effet de serre, donc pas de tomates l'hiver !) et au maximum bio. Quant aux fruits, il faut acheter (sauf pour les bananes et les oranges) des fruits locaux et non pas d'Amérique du Sud, qui ont parcouru des milliers de km en avion !

2

3

Boire plus d'eau, moins de sodas, moins d'alcool



Pourquoi ?

L'eau est indispensable au fonctionnement de notre organisme. La consommation d'alcool doit être contrôlée en raison de ses effets toxiques (prise de poids, risques de maladies cardiovasculaires, de maladies digestives et de cancers). Les différents sodas apportent trop de sucres et de calories.

Que disent les experts scientifiques ?

- ❑ L'eau qui représente plus de 60 % du poids de notre corps est la seule boisson indispensable
- ❑ L'Agence de sécurité sanitaire invite à réduire les boissons sucrées (jus de fruits, sodas et nectars) à moins d'un verre par jour. Selon l'INSERM, boire une canette de soda par jour favorise la stéatose (accumulation de graisses dans le foie) hépatique non alcoolique qui touche un adulte français sur 5 et 80 % des obèses
- ❑ Santé Publique France recommande de ne pas consommer plus de deux verres de vin (2 x 10 cl) par jour, pas plus de 10 verres par semaine et de ne pas boire d'alcool tous les jours. Selon des experts, « toute consommation d'alcool comporte des risques pour la santé »

Nos conseils

- Consommer au minimum 1,5 l d'eau par jour en boisson + alimentation
- Ne pas consommer d'alcool tous les jours
- Ne prendre de jus de fruits qu'exceptionnellement. Ne boire que des colas bio, car tous les autres contiennent du E 150 d, reconnu cancérigène

Économie

Les produits non sucrés sont bien moins chers que les produits sucrés (yaourts aux fruits, sodas...)

Manger bio



Pourquoi ?

🐝 Pour préserver notre santé (cf. étude INSERM-INRA, étude Nutrinet-santé) : les consommateurs réguliers de bio ont un risque diminué de 25 % de développer un cancer et diminuent leurs risques d'obésité, de diabète, de problèmes cardio-vasculaires.

🐝 Pour préserver l'environnement : l'agriculture biologique protège mieux les sols (couvert végétal, humus), l'eau (pas de pesticides), l'air (moins d'ammoniac), la biodiversité (haies, rotation de cultures, association de plantes, protection des insectes pollinisateurs.



Que disent les experts scientifiques ?

- ❑ Selon Génération futures (2019) et les données de la Répression des Fraudes, 71,9 % des échantillons de fruits non bio contiennent des résidus de pesticides avec 2,9 % de dépassement de la limite maximale en résidus (LMR). Pour les légumes, la moyenne est de 41,3 % des échantillons et 3,4 % de dépassement de la LMR
- ❑ En bio, selon le rapport de l'EFSA, seuls 2 à 4 % des échantillons bio contiennent des traces de pesticides sans que jamais les limites maximales soient dépassées. La bio, c'est aussi moins d'exposition à l'effet cocktail des pesticides, à leur rôle de perturbateurs endocriniens, plus de micronutriments disponibles protecteurs : anti-oxydants, polyphénol, vitamine C, meilleurs acides gras

Nos conseils

- A défaut de manger entièrement bio, pour des raisons de coût, consommer bio le lait, les œufs, le pain, les pâtes, certains fruits fortement pestocidés, etc...

Gaz à effet de serre

Manger bio, c'est supprimer les pesticides, donc moins de pétrole et de CO2 !

Manger moins de sucre, de sel, de graisses saturées+

Pourquoi ?

De nombreuses études alertent sur le danger que représentent le sucre, le sel, les graisses saturées, responsables de l'obésité notamment chez les enfants, et du développement de cancers et d'infarctus.



Que disent les experts scientifiques ?

- ❑ L'apport en sel ne doit pas dépasser 5 gr/jour (1 cuillère à café rase)
- ❑ L'apport en sucre ne doit pas dépasser 25 gr (5 cuillères à café rases), sachant qu'aujourd'hui hélas, pratiquement tous les produits préparés, même dits naturels, ont un rajout de sucre

Nos conseils

- Réduire très fortement le sucre (glaces, jus de fruits, colas, yaourts aux fruits, gâteaux, ...)
- Réduire très fortement le sel et prendre des épices
- Diminuer les graisses saturées (à base de viande et solides à température ambiante), consommer des huiles mono-insaturées (huile d'olive, de colza, d'avocat) et des huiles polyinsaturées (oméga 3) : petits poissons gras, huile cameline, noix, lin, ...

Économie

Les produits sucrés (yaourts aux fruits, sodas...) sont bien plus chers que les non sucrés

Manger moins de viande et de charcuterie

Pourquoi ?

L'OMS, s'appuyant sur 800 études, a classé la viande transformée, essentiellement la charcuterie, dans la catégorie des agents « cancérogènes pour l'homme » et les viandes rouges (bœuf, porc, veau) comme « probablement cancérogènes »

Pour sauver la planète, mangeons moins de viande car si l'espace dévolu à l'agriculture occupe 1/3 des terres, les 3/4 de cette surface sont consacrés à la consommation de viande.



Que disent les experts scientifiques ?

- ❑ L'Agence de sécurité sanitaire recommande de manger moins de viande et de « réduire considérablement » la charcuterie
- ❑ Selon 37 experts, la fondation EAT et la revue The Lancet, la dose hebdomadaire suffisante est de 98 g pour la viande rouge ou 203 g pour la volaille

Nos conseils

- Manger moins de viande, préférer la viande blanche (poulet, dinde) et la viande bio si possible (pas de soja OGM, pas de pesticides ni antibiotiques), manger des œufs, des petits poissons 1 à 2 fois par semaine. Remplacer la viande par l'association de céréales et légumineuses (lentilles, blé, tofu, pois cassés, haricots secs, ...), noix ...
- Ne pas oublier la vitamine B12 pour compenser la baisse de viande (hareng, sardine, saumon bio, ...)

Économie, gaz à effet de serre

- La viande est un produit très cher pour le budget.
- L'élevage intensif est la source n° 1 des émissions de gaz à effet de serre. Les animaux sont très souvent nourris avec des céréales et des dérivés de soja OGM et pesticides, cultivés en Argentine, en Amazonie, où l'on détruit la forêt. Consommer beaucoup de viande, c'est polluer et participer indirectement à la dégradation de la Terre.

Eviter les plats préparés, faire soi-même sa cuisine, ne pas gaspiller

Pourquoi ?

Une nourriture ultra-transformée serait associée à un risque plus élevé de cancers.



Que disent les experts scientifiques ?

- ❑ Une étude de l'INSERM portant sur 105 000 personnes, publiée en février 2018, pointe la hausse du risque de cancers associée à un régime riche en produits ultra-transformés (ajouts d'additifs, nitrites...)
- ❑ En février 2018, le Haut conseil de la santé publique a recommandé de réduire de 20 % la consommation de produits ultra-transformés
- ❑ En janvier 2019, l'Agence Santé publique France a confirmé en précisant qu'en plus d'être gras, sucrés ou salés, ces produits contiennent de nombreux additifs (colorants, émulsifiants, conservateurs...)
- ❑ Selon l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (ADEME), 18 % de la production alimentaire serait gaspillée

Nos conseils

- Réduire les plats « tout prêts » (pizzas, quiches, nuggets, cordons bleus, pâtes à tartiner, céréales petit déjeuner, viandes fumées, chips, ...)
- Faire soi-même sa cuisine avec des produits frais et sans ajout de produits (sels, additifs, peu de sucre...)

Économie

Faire sa cuisine soi-même revient bien moins cher qu'acheter tout fait

Acheter local et de saison

Pourquoi ?

C'est retrouver le lien avec la nature, redécouvrir des légumes oubliés, favoriser la biodiversité.

C'est manger fruits et légumes plus frais, au meilleur goût, bien mûrs et avec moins de pesticides. Chacun sait que les tomates d'hiver n'ont aucun goût !

C'est garantir l'autonomie alimentaire des producteurs, développer une économie locale (terres nourricières, travail des paysans, circuits courts, marchés ou AMAP), avec une empreinte carbone minime. Mais local ne veut pas dire bio !



Que disent les experts scientifiques ?

- ❑ En hiver, notre corps a besoin de plus de nutriments, de glucides, d'un peu plus de calories : on les trouve dans les légumes riches en minéraux (poireaux, choux, brocolis, navets...) et les fruits riches en vitamine C (oranges, mandarines...). En été, notre corps a besoin d'eau, ce qu'apportent les pastèques, melons, courgettes, butternuts, tomates, pêches, prunes, etc.

Nos conseils

- Acheter des fruits et légumes uniquement de saison
- Cultiver soi-même son jardin potager et ses fruitiers



Gaz à effet de serre

Acheter local et de saison, c'est l'assurance de faibles émissions de CO2 (pas de transport en avion ou camion sur de longues distances et pas de chauffage de serres). 1 kg de tomates sous serre chauffée émet environ 10 fois plus de CO2 qu'1 kg de tomates de saison plein champ ou sous serre non chauffée (voir ADEME)

8 Stop aux perturbateurs endocriniens !

Pourquoi ?

Plus de 8 400 produits chimiques, capables de modifier notre régulation hormonale et pouvant jouer un rôle dans les cancers, ont envahi notre quotidien, y compris notre alimentation.



Que disent les experts scientifiques ?

- Environ 50 additifs alimentaires sont jugés toxiques ou indésirables sur les 320 autorisés par l'Union européenne : E 150 d (colas), E 171 (bonbons, friandises), E 250 (pizzas, jambon, poulet), E 320-1 (céréales), E 621 (sauces), etc.
- Les hydrocarbures aromatiques polycycliques se forment sur toute l'alimentation brûlée (barbecue, grillades)

Nos conseils

- Vous trouverez toujours des produits équivalents sans perturbateurs (bio ou pas)
- Acheter des produits sans additifs toxiques et toujours avec les listes les plus court-----es d'ingrédients
- Faire la cuisine avec du matériel en inox, fonte, fer ou verre, abandonner le plastique, l'aluminium, etc.
- Préférer le verre à tout autre emballage
- Ne jamais brûler les plats, sinon il se forme des molécules cancérigènes (hydrocarbures aromatiques polycycliques, acrylamides...)

Économie, gaz à effet de serre

- Consommer sans perturbateurs ne revient pas plus cher !
- Et c'est moins d'effet de serre émis, car ils sont issus du pétrole

4

9 L'arc-en-ciel des micronutriments



Pourquoi ?

De nombreuses études révèlent le rôle bénéfique des « micronutriments » contenus dans les fruits et légumes : protection de la vision, propriétés anti-vieillesse, antioxydantes, réduction des risques cardiaques, protection contre la prolifération de cellules cancéreuses...

Nos conseils

Consommer sans modération tout l'arc-en-ciel des couleurs (cf. n° juillet-août 2019 de 60 millions de consommateurs) :

- Rouge : lycopène des pastèques, tomates, anthocyanes des fraises, framboises, pommes rouges...
- Jaune orangé : caroténoïdes provitamine A des abricots, carottes, pêches, oranges, citrouille...
- Vert : chlorophylle, lutéine, zéaxanthine des avocats, choux vert, épinards, salades...
- Indigo-bleu-violet : anthocyane des betteraves, aubergines, cassis, mûres, prunes, raisins noirs...
- Jaune : citroflavonoïdes des citrons et pamplemousses
- Blanc : isothiocyanates et sulfures d'allyle de l'ail, des oignons, choux blancs, poireaux
- Marron : acides phénoliques du café, du thym.
- Sans oublier la pectine, le glucose, le potassium de la banane, la vitamine C du kiwi, la quercétine des pommes, le manganèse et le sélénium des ananas, les acides gras des avocats, etc.

5

10 Comment s'informer et choisir ?

Ne faire confiance qu'aux outils et sites totalement indépendants

 Le pense-bête de la CLCV du Finistère pour faire ses courses sans perturbateurs (voir notre site clcv-finistere.fr)



Les consommateurs qui s'informent et agissent sur l'alimentation

Site internet de la CLCV avec le mécénat de MACIF prévention



Application mobile pour scanner les produits alimentaires et obtenir une information claire de l'effet des produits sur la santé



Logo officiel approuvé par la CLCV qui permet de repérer le produit le plus favorable pour la santé (classé vert sombre) sur le plan nutritionnel



revue de l'Institut national de la consommation



QuelCosmetic : une application développée par la revue Que Choisir pour identifier les produits à risques



Dépliant réalisé par la CLCV du Finistère

association de consommateurs

(par Marie-Catherine Mahé, Claude Martel, Yvon Thomas)

Siège départemental : 1 allée Mgr Jean René Calloc'h
29000 Quimper 02.98.95.34.41

Union locale de Quimper : 7, rue de Kerjestin
02.98.55.30.57

Union locale de Brest : 27, rue de Saint-Brieuc
02.98.01.08.51

La CLCV tient des permanences dans 15 lieux du département.
Liste consultable sur notre site : clcv-finistere.fr

Pour former un groupe de pression,
Défendre ses droits, Participer à des actions

CLCV : j'adhère !



Édition site internet CLCV
1-6-2020

finistere@clcv.org