

# ALIM's

POUR UNE ALIMENTATION  
**PLUS SAIN**

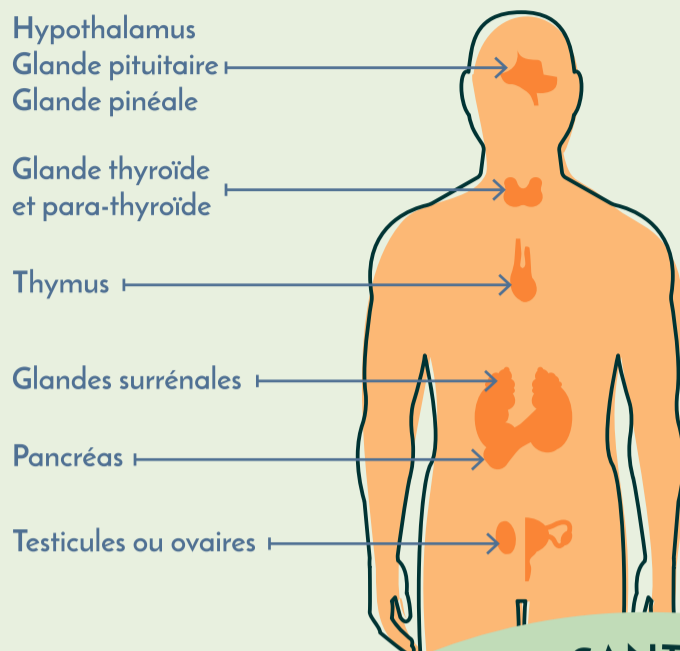
Comment limiter les expositions  
aux substances indésirables  
présentes dans l'alimentation ?



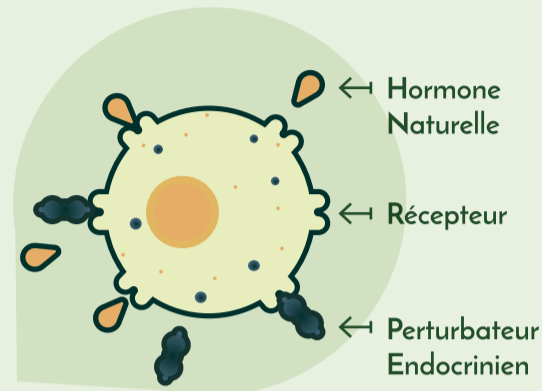
## ■ VOUS AVEZ DIT PERTURBATEUR ENDOCRINIEN ?

Définition de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) :

« Substance chimique d'origine naturelle ou artificielle étrangère à l'organisme qui peut interférer avec le fonctionnement du système endocrinien et induire ainsi des effets délétères sur cet organisme ou sur ses descendants. »



Cette molécule peut : imiter, bloquer ou modifier l'action des hormones.



Or les hormones sont les messagers de l'organisme. Si elles sont perturbées, c'est le corps entier qui est dérégulé.

### Les 1000 premiers jours du fœtus sont une fenêtre de grande vulnérabilité à ces substances

La sensibilité est différente en fonction de la période de vie : fœtus et embryons, nourrissons et jeunes enfants, adolescents sont des âges très sensibles.

La période d'exposition est déterminante : personnes en désir d'avoir un enfant, grossesse, petite enfance et puberté sont particulièrement critiques, car une exposition à ces substances peut avoir des effets néfastes sur le développement.



### PRINCIPAUX EFFETS SUR LA SANTÉ

#### REPRODUCTION

##### FEMME

Puberté précoce  
Modification du cycle  
Fertilité  
Grossesse (prématurité)

##### HOMME

Malformations Génitales  
Réduction de la fertilité et de la production de sperme

##### NOUVEAU-NÉ

Diminution du poids de naissance

#### EFFETS MÉTABOLIQUES

Obésité  
Surpoids  
Diabète  
Hypertension

#### EFFETS NEURO-DÉVELOPPEMENTAUX

Trouble du déficit d'attention et hyperactivité (TDAH)

#### EFFETS THYROÏDIENS

Dérèglement du système hormonal

#### EFFETS CANCÉRIGÈNES

Cancer du sein, testicules, prostate

### La dose ne fait pas le poison

Les perturbateurs endocriniens sont des polluants qui peuvent être nocifs même à des doses très faibles.

### Effet cocktail

Dans notre quotidien, nous sommes exposés à un cocktail de molécules chimiques. Or leur effet est amplifié du fait du mélange.

### Effet transgénérationnel

Les effets des perturbateurs endocriniens ne se manifestent pas immédiatement. Cela peut prendre des mois, des années voire même affecter les générations suivantes.

+ d'infos :

**Christine DENIBAUD**

Cap Santé Social

06 19 88 67 68

capsantesocial@gmail.com

[www.capsantesocial.com](http://www.capsantesocial.com)

Relecture :

**Olga DIARTÉ**

ODE

Avec le soutien financier de :



# PRINCIPAUX PERTURBATEURS ENDOCRINIENS



## PLASTIQUES

### BISPHENOLS

Bouilloires, boîtes alimentaires de conservation ou pour micro-ondes, films alimentaires, revêtements intérieurs des cannettes et boîtes de conserve, bonbonnes d'eau, bouteilles, vaisselle plastique.

**PROBLÈME :** les plastiques migrent vers les produits particulièrement à la chaleur et dans le gras avec l'usure.

### PHTALATES

Nappes, récipients plastiques, emballages plastiques, bouteilles en plastique, encres d'impression utilisées sur les emballages en carton.

**PROBLÈME :** migration des phtalates vers les aliments (à la chaleur et dans le gras et si l'ustensile est usagé) ou dans l'air (nappes)

### COMPOSÉS PERFLUORÉS

Poêles et ustensiles de cuisine anti-adhésifs, emballages de fast-foods, de pizzas et de boissons.

**PROBLÈME :** ces composés migrent dans les aliments.

### PESTICIDES

Céréales, fruits et légumes cultivés en agriculture conventionnelle.

**PROBLÈME :** ingestion, inhalation ou contact cutané pour les agriculteurs

### DIOXINES, PCB

Poissons, viande, produits laitiers : dioxines et PCB accumulés dans l'environnement se retrouvent dans la chaîne alimentaire.

**PROBLÈME :** ces polluants s'accumulent dans les graisses des produits animaux (surtout en début de chaîne).

Varié les aliments issus des produits animaux !

## MÉTAUX LOURDS

### MERCURE, CADMIUM, PLOMB

Gros poissons : thon, requin, espadon ou sole, coquillages et calamar.

**PROBLÈME :** Ingestion via de gros poissons.

Privilégier les petits poissons et varier !



\* Depuis 2015, en France, le Bisphénol A est interdit dans la fabrication des contenants alimentaires. Il est remplacé par les Bisphénol S et F dont on ne connaît pas encore assez les effets sur la santé. Par principe de précaution, il est préférable d'utiliser des matériaux inertes comme le verre.



JE NE METS PAS D'ALIMENTS CHAUDS DIRECTEMENT DANS LA BOÎTE EN PLASTIQUE



JE NE RÉCHAUFFE PAS DANS LE MICRO-ONDES AVEC UNE BOÎTE EN PLASTIQUE (MÊME SI UTILISABLE EN MICRO-ONDES)



JE NE BOIS PAS UNE BOISSON CHAUDE DANS UN VERRE EN PLASTIQUE



J'ÉVITE LES PLANCHES EN PLASTIQUE POUR DÉCOUPER MES ALIMENTS

## ADDITIFS ALIMENTAIRES

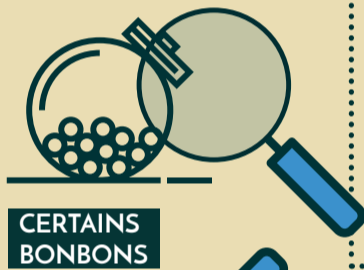
### Comment s'y retrouver ?

En 2016, 336 additifs sont autorisés en Europe. Parmi eux, certains sont potentiellement toxiques pour la santé et peuvent provoquer des maladies si on les absorbe régulièrement.

Il est possible de trouver ces additifs chimiques dans les

aliments. Il faut toujours vérifier soit en lisant l'étiquette (liste des ingrédients), soit en utilisant **Yuka** - application qui scanne mes produits et analyse leur impact sur la santé : en un clin d'oeil, je peux déchiffrer les étiquettes dont les additifs !

Par Exemple, additifs alimentaires à éviter :



CERTAINS BONBONS

#### COLORANTS - E 100

102 Tartrazine  
104 Jaune de quinoléine  
110 Jaune orange S  
120 Cochenille  
122 Azorubine carmoisine  
123 Amarante  
124 Ponceau 4R  
127 Erythrosine  
129 Rouge allura AC  
131 Bleu patenté  
133 Bleu brillant FCF  
142 Vert brillant BS ou vert Lissamine  
150d Caramel  
151 Noir brillant BN ou noir PN  
155 Brun HT  
173 Aluminium  
174 Argent  
180 Pigment rubis

#### CONSERVATEURS - E200

Sorbates 201 à 203

#### AGENTS DE TEXTURE - E400

Autres (mono et diglycérides d'acides gras, esters polyglycérides d'acides gras,...) 471 à 477

#### ANTI-AGGLOMÉRANTS - E500

Sulfates d'aluminium 520 à 523

#### ÉDULCORANTS - E900

Cire 905  
Acésulfame K 950  
Aspartame 951 et sels d'aspartame 962  
Cyclamates 954  
Saccharine 954



CERTAINES VIENNOISERIES INDUSTRIELLES

#### ANTIOXYDANTS - E300

Gallates 310 à 312

#### AGENTS DE TEXTURE - E400

Polysorbates 431 à 436  
Diphosphates 450  
Triphosphates 451  
Poly-phosphates 452  
Autres (mono et diglycérides d'acides gras, esters polyglycérides d'acides gras,...) 471 à 477  
Emulsifiants 491 à 495

#### ANTI-AGGLOMÉRANTS - E500

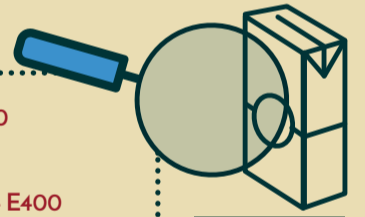
Phosphates 541

#### ANTIOXYDANTS - E300

Gallates 310 à 312  
Phosphates 338 à 343

#### AGENTS DE TEXTURE - E400

Polysorbates 431 à 436  
Diphosphates 450  
Triphosphates 451  
Poly-phosphates 452

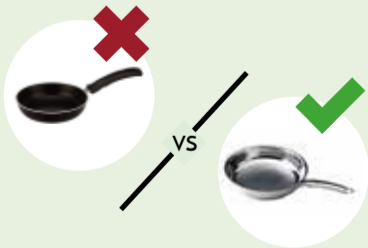


CERTAINES SOUPES

## BONS GESTES

### Projet d'avoir un bébé ?

je fais attention dès le souhait de procréation !



#### Pour CUISINER

JE PRÉFÈRE :

- L'inox (marguerite pour la cuisson vapeur, bouilloire, saladier, poêle)
- Le fer (poêle)
- Le bois non traité (ustensiles de cuisine, planche à découper)
- La fonte (cocotte)
- Le verre (plats, moules et ramequins)
- La porcelaine à feu (norme NF)

Ex : cuisson en papillote : préférer le papier sulfurisé à l'aluminium

JE LIMITE :

- Poêles en céramique ou en « pierre »

J'ÉVITE :

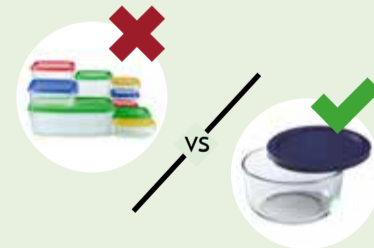
- Poêles et ustensiles de cuisine avec un revêtement anti-adhésif
- Vapo-cuiseurs en plastique
- Casseroles en aluminium
- Moules en silicone



#### Pour MANGER

JE PRÉFÈRE :

- Les produits bruts **achetés en vrac**
- Les conserves **en verre**
- Les fruits, légumes et céréales si possible issus de l'**agriculture biologique** ou raisonnée, locaux et de saison (sinon bien laver et les éplucher pour limiter la consommation de pesticides)
- **Varié** les viandes, poissons et produits laitiers et tous les aliments de façon générale. Penser aux légumineuses !
- Préparer mes propres repas à partir d'**aliments bruts**
- Acheter des produits préparés avec la **liste d'ingrédients la plus courte possible** ou avec le label « Bio » (très peu d'additifs sont autorisés)



#### Pour CONSERVER

JE PRÉFÈRE :

- Le verre
- La faïence
- La porcelaine
- Le papier kraft
- L'inox (gourde en inox)

J'ÉVITE :

- Le plastique
- L'aluminium

## UNE IDÉE !

### MA RECETTE DÉTOX POUR ÉLIMINER LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Ingrédients pour 1 litre :

- 75cl d'eau
- 5 tranches de concombre
- 1/2 citron jaune
- 1/4 d'orange
- 5 feuilles de menthe fraîche

Bien laver les agrumes et les concombres.

Couper le concombre, le citron et l'orange en tranches, avec la peau. Mettre tous les ingrédients dans un pichet. Ajouter l'eau et mélanger bien. Mettre au réfrigérateur et laissez infuser toute la nuit.

Boire régulièrement votre eau detox au cours de la journée, en dehors des repas.

