

## Quand on fait ses courses

### On préfère



Les fruits et légumes frais et locaux



Les produits non emballés



Le verre



Certains plastiques (voir mémo plastiques)



### On évite



Les boîtes de conserve et les cannettes\*



Les films alimentaires mous et transparents



Les barquettes en polystyrène



Les produits industriels riches en additifs

\* Au 1er janvier 2015, interdiction du bisphénol A (BPA)

Recommandations indicatives, sous réserve de l'évolution de la réglementation en vigueur et des données disponibles

## Mémo

# Attention aux additifs

Les aliments contiennent des **additifs** qui peuvent être toxiques pour la santé. Certains devraient être interdits car ils peuvent provoquer des maladies si on les absorbe régulièrement.

### Les colorants :

**E102-104-107-110-120-122-123-124-127-128-129-131-132-133-142-150d** (yaourts, bonbons, boissons, sodas, desserts, fruits confits, sirops, merguez, vinaigre...)  
**E 173** Aluminium (viennoiseries industrielles, confiseries, plats préparés)

### Les antioxydants :

Gallates **E 310 à 312**  
BHA et BHT **E 320 et 321**  
Citrate de tri-ammonium **E 380**  
EDTA **E 385**

### Les correcteurs d'acidité :

Chlorures **E 512**  
Sulfates d'aluminium **E 520 à 523**  
Phosphates **E 541**  
Silicates **E 552 à 556**

### Divers :

**E 999**  
**E 1201 et 1202**  
Propylène glycol **E 1520**

### Les conservateurs :

Benzoates **E 210 à 213** (sodas, confitures...)  
Parabènes **E 214 à 219** (viandes, charcuteries...)  
Sulfites **E 220 à 228** (fruits secs et confits, purée en flocons, vins, crevettes)  
Traitements divers **E 230 à 235-239-242**

### Les agents de texture :

Polysorbates **E 431 à 436**  
Phosphatides d'ammonium **E 442- E 477**  
Huile de soja oxydée **E 479a et 479b**  
Stéréates **E 491 à 495**

### Les exhausteurs de goût :

Glutamates **E 620 à 625**

### Les édulcorants :

**E 900 – E 905 – E 950**  
Aspartam **E 951** et sels d'aspartam **E 962**  
Cyclamates **E 952**  
Saccharine **E 954**



Très peu d'additifs sont autorisés



Privilégier le bio pour les céréales complètes (muesli, pain, pâtes etc..)  
Le pain «Tradition» (farine label rouge) des boulangeries répond à un cahier des charges limitant les ingrédients au strict minimum et excluant les additifs.

## Quand on stocke et conserve

On préfère 



Le verre

La porcelaine  
et la faïence

Le papier Kraft

L'inox

On évite 



Certains  
plastiques  
(voir mémo  
plastiques)

Le plastique  
dur  
et transparent

Le film  
plastique  
étirable

L'aluminium

Recommandations indicatives, sous réserve de l'évolution de la réglementation en vigueur et des données disponibles



## Mémo

### Attention aux plastiques



**PETE  
ou  
PET**



**Polyéthylène téréphtalate**

Bouteilles eau minérale et autres boissons



**HDPE  
ou  
PEHD**

**Polyéthylène haute densité**

Bouteilles de lait, bouchons vissés



**PVC**



**Polychlorure de vinyle**

Films alimentaires étirables,  
Jouets de bains souples



**LDPE  
ou  
PEBD**

**Polyéthylène basse densité**

Barquettes, films alimentaires, sacs congélation



**PP**

**Polypropylène**

Barquettes (beurre...), boîtes conservation,  
pots de yaourt, gobelets plastique



**PS**



**Polystyrène**

Couverts et gobelets jetables, barquettes frais,  
pots de yaourt



**OTHER  
ou  
PC**



**PC : Polycarbonate**

Marqué PC : bombonnes eau, gobelets en  
plastique rigide et transparent

**Recommandations:**  
Éviter de chauffer aliments et boissons  
dans un récipient en plastique  
\* surtout si l'aliment est liquide ou gras  
\* surtout si le récipient est usé ou abimé  
\* surtout pas au micro-ondes (altère la  
structure du plastique)

## Quand on cuisine

### On préfère



Le verre

L'inox

Les ustensiles en bois non traité

La porcelaine



Les moules en porcelaine, pyrex et fer

Le papier cuisson « écologique »

Le papier cuisson sulfurisé blanc « classique »

### On évite



La planche à découper en plastique (voir mémo plastiques)

L'aluminium

Le silicone très coloré et bon marché

# Mémo

## Attention aux pesticides dans les fruits et légumes « non bio »



Oignon

Mais doux

Ananas

Avocat

Asperge

Mangue

Épinard

Petit-pois



Kiwi

Melon

Pastèque

Pamplemousse

Aubergine

Choux-fleur

Patate douce

Banane

Carotte

Pomme de terre



Choux vert

Céleri

Poivron

Poireau

Raisin

Fraise

Concombre

Pêche/hectarine

Pomme/poire

Tomate

Laitue



Bien laver les fruits et légumes avant de les éplucher et de les consommer permet d'éliminer certains traitements toxiques

Classement indicatif sous réserve de l'évolution de la réglementation en vigueur et des données disponibles: privilégier le bio, local et fiable pour les denrées consommées en plus grande quantité et le plus souvent !



## Quand on cuisine

### On préfère



L'inox

La fonte

La porcelaine à feu

Le fer

### On limite



Conseil :  
dès qu'un revêtement  
est endommagé, mieux  
vaut ne plus utiliser

Les poêles en céramique

Les poêles « en pierre »

### On évite



Le cuivre

Les revêtements anti-adhésifs de type  
Téflon

L'aluminium



# Mémo

## Attention au mode de cuisson

On préfère 



La cuisson vapeur  
basse pression  
(inox ou verre)

Le mijotage basse  
température

La bouilloire en inox

La vapeur  
haute pression

On limite 



La plancha

Le wok

Le barbecue au gaz

La friteuse

On évite 



La bouilloire en  
plastique

Le cuit vapeur  
plastique

Le four  
à micro-ondes

Le barbecue  
charbon

Recommandations indicatives, sous réserve de l'évolution de la réglementation en vigueur et des données disponibles