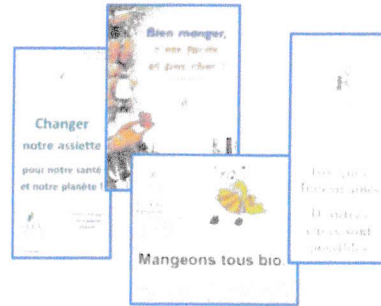


Alimentation : les Conseils de la CLCV

Après nos livrets « Bien manger et pas cher » et « Mangeons bio », notre pense-bête « Stop aux toxiques et perturbateurs endocriniens », notre dépliant « Changer d'assiette pour notre santé et notre planète », nous vous proposons maintenant nos Conseils



I - Quels sont les labels et sites à connaître pour une alimentation et un environnement plus sains et avec le moins de toxiques ?


Nous ingérons en plastiques l'équivalent d'une carte bancaire par semaine



Ainsi que 4 kg d'additifs par an, 137 pesticides dans nos aliments quotidiens, des perturbateurs endocriniens des polluants éternels... Notre alimentation a été enrichie en sucres, sels, graisses saturées et aliments ultra transformés.

Les conséquences pour notre santé et pour la planète sont reconnues par les scientifiques: cancers (13 % sont attribuables à une mauvaise alimentation), obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, effets sur la croissance, la thyroïde, le quotient intellectuel, la reproduction...

Alors pour essayer de mieux acheter, nous pouvons être aidés par des labels, applications et sites :

 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


logo officiel qui donne une information claire, fiable sur l'impact environnemental des produits alimentaires* (pesticides, biodiversité et climat)

 le site du Programme nutrition national santé, adapté à tous les âges


logo portant sur l'aspect nutritionnel et les aliments ultra transformés

 c'est le label de l'agriculture biologique

application de Que Choisir sur les aliments, la cosmétique et les produits d'entretien

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

le site de la CLCV nationale avec toutes nos actions alimentation et 30 recettes zéro-gâchis

 application pour obtenir le nutriscore, les additifs et le degré de transformation des aliments

le site de la CLCV du Finistère. Vous y trouverez toutes les informations utiles sur l'alimentation, le logement, la consommation, l'énergie...

 logo attestant le caractère équitable des produits

 la revue de l'INC, agence de l'État

et bien sûr nosgestesclimat pour mesurer son empreinte carbone (alimentation, transport...)

II - Manger moins de viande, plus de légumineuses, céréales et fruits à coques

L'OMS a classé la viande transformée et notamment la charcuterie dans la liste des agents cancérigènes et les viandes rouges comme probablement cancérigènes.

Selon les experts de Eat The Lancet 2019 il faut diminuer fortement la viande rouge et plutôt privilégier volaille, poisson, œufs...

Mais il faut surtout manger plus de légumineuses, de céréales et graines-noix comme le demande le plan nutrition santé, car elles contiennent des protéines et permettent de compenser une alimentation réduite en viande.

Ne pas oublier la levure...

Et si possible préférez les légumineuses **en vrac** : c'est moins cher !

| Légumineuses céréales, noix (bio) | Protéines en % | Prix moyen au kilo supermarché |
|---|-------------------|--------------------------------------|
| Haricots rouges | 23 | 6,65 |
| Tofu (soja) | 17 | 6,90 |
| Haricots blancs | 15 | 5,50 |
| Lentilles vertes | 14,4 | 5,90 |
| Lentilles corail | 9,7 | 5,00 |
| Orge perlé | 11 | 3,50 |
| Torsades | 11 | 3,00 |
| Couscous | 11 | 3,4 |
| Quinoa | 8,4 | 7,20 |
| Riz Basmati | 7,4 | 4,6 |
| Boulgour | 7,2 | 3,00 |
| Pois chiches | 6 | 4,30 |
| Haricots cuisinés | 5,4 | 5,00 |
| Blé noir (farine) | 14,4 | 4,50 |
| Noix de cajou | 18 | 25 |
| Amandes | 22 | 24,30 |
| Noisettes | 15 | 19,40 |
| Noix | 15 | 22,50 |
| Levure bio | 27 | 34 |
| Cacahuètes sans sel | 25 | 9,90 |

Réalisé par la CLCV du Finistère, association de consommateurs

1 allée Mgr Jean-René Calloc'h 29000 Quimper
☎ 02 98 95 34 41 site clcv-finistere.fr ✉ finistere@clcv.org

Association locale Quimper : 7, rue de Kerjestin 29000 Quimper ☎ 02.98.55.30.57

Association locale Brest : 27, rue de Saint Brieuc 29200 Brest ☎ 02.98.01.08.51