

LES GRAISSES ALIMENTAIRES



Les graisses, également appelées **lipides**, sont omniprésentes dans notre alimentation et constituent avec les protéines et les glucides une des trois grandes familles de macronutriments (constituants des aliments qui contribuent à l'apport énergétique). Les lipides ont 2 rôles majeurs dans notre organisme : ils stockent de l'énergie et ils ont un rôle structural. Ils sont classés en trois familles : saturés, insaturés (certains sont dits « essentiels ») et trans (graisses hydrogénées).

Les acides gras insaturés

A consommer



Omega-9



Omega-3



Omega-6

- Indispensables à une bonne santé cardiovasculaire.
- Deux sous-catégories : les mono-insaturés = oméga 9 (ex. huile d'olive) et les poly-insaturés = oméga-3 et 6 (ex. poissons gras, huile de lin).
- Les omégas 3 et 6 sont des acides gras essentiels, ils doivent donc être retrouvés dans l'alimentation car ils ne sont pas synthétisés par l'organisme.
- **Attention**, un excès d'oméga 6 empêche le corps d'exploiter correctement ses ressources en oméga 3. Pour un bon équilibre alimentaire il faut veiller à respecter le ratio Oméga 3/ Oméga 6. Le ratio idéal étant de 1/5, c'est à dire une 1 molécule d'Oméga 3 pour 5 molécules d'Oméga 6. En France, une grande partie de la population manque d'Oméga3.

Les acides gras saturés

A limiter



- Solides à température ambiante
- Présents principalement dans les graisses d'origine animale (beurre, fromages, viandes grasses, etc.) et dans certaines huiles végétales tropicales (huile de palme, de coco, etc.).
- Fournissent beaucoup d'énergie mais favorisent la prise de poids et augmentent les risques de maladies cardiovasculaires en cas d'excès.

Les acides gras trans

A bannir



- Résultent d'un procédé industriel qui modifie la structure des acides gras insaturés.
- Présents principalement dans les produits industriels (viennoiseries, biscuits, plats cuisinés, etc.).
- Néfastes pour la santé : augmentent le risque de maladies cardiovasculaires en cas d'excès.



La part recommandée des lipides dans l'apport énergétique est de 35 à 40 % (selon l'agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES)). Près de la moitié des adultes et 1/3 des enfants dépassent ce seuil. Pour connaître la composition nutritionnelle des aliments, il existe un outil développé par l'ANSES : Ciqua <https://ciqua.anses.fr>

LA PIGMENTATION DES FRUITS ET LÉGUMES : UN INDICATEUR NUTRITIONNEL



Les fruits et légumes contiennent des molécules colorées appelées **pigments** qui, en plus d'apporter une valeur esthétique aux aliments, remplissent des **fonctions de santé** (protection UV, soutien au métabolisme...).

Varier les couleurs dans notre assiette, c'est un gage de plaisir et de santé.

source: naturopat.fr

Les fruits & légumes rouges

• **Lycopène**

Prévient certaines maladies cardiovasculaires et chroniques comme le diabète et l'ostéoporose et joue une action bénéfique contre certains cancers

• **Bêta-carotène**

Antioxydant, produit de la vitamine A (rétinol) indispensable à la vision, la croissance et le renouvellement cellulaire



Les fruits & légumes verts

• **Chlorophylle**

Riche en antioxydants comme les caroténoïdes et les flavonoïdes

• **Vitamines du groupe B**

Accélèrent le métabolisme, améliorent le système immunitaire et nerveux

• **Zéaxanthine et Lutéine**

Protègent les yeux de la lumière bleue (écrans d'ordinateurs) et préviennent la dégénération de l'œil liée à l'âge



Les fruits & légumes oranges

• **Caroténoïdes**

Protègent des radicaux libres, notamment contre les dommages causés par les rayons ultra-violet du soleil



Les fruits & légumes violets

• **Composés phénoliques**

Luttent contre les radicaux libres ce qui ralentit le vieillissement cellulaire

• **Anthocyane**

Renforce le système immunitaire grâce à son pouvoir anti-inflammatoire

• **Resvératrol**

Agit comme cardioprotecteur grâce à son potentiel antioxydant et anti-inflammatoire



Les fruits & légumes blancs

• **Anthoxanthine**

Régule la tension artérielle

• **Allicine**

Régule le taux glycémique ainsi que le cholestérol et joue un rôle antiseptique

• **Potassium**

Favorise la digestion et régule l'eau cellulaire. Réduit le risque de calculs rénaux, la perte osseuse liée à l'âge et le risque d'AVC. Ce minéral est essentiel pour le système cardiaque, musculaire et nerveux



Lorsqu'ils sont cultivés avec des pratiques respectueuses de la santé et de l'environnement, et notamment consommés de saison, les fruits et légumes sont riches en minéraux, vitamines et antioxydants qui nous aident à maintenir un bon niveau de **santé**. Pour préserver leurs bienfaits, la consommation **crue** est à privilégier. Et en bio, même pas besoin de les éplucher !



LES AVANTAGES DE PRÉPARER SON REPAS



En entreprise, à la **pause méridienne**, les plats industriels ont la côte car pratiques et attrayants. Cependant, ils sont généralement trop gras, trop salés et trop sucrés et contiennent des additifs alimentaires (colorants, édulcorants, conservateurs, antioxydants ou agents de texture) dont on pourrait se passer. Des alternatives existent !

Cas pratique : la salade composée



Ingédients : Salade composée : Conchiglie et fusilli cuits 40% (eau, semoule de blé dur, œuf, sel, épices, piment doux), œuf 17%, salade verte 14%, jambon cuit supérieur 11% (jambon de porc, eau, sel, arôme naturel, lactose, dextrose, conservateur: E250, antioxydant : E316, condiments), emmental 5%, huile de colza, jus de citron.)
Sauce vinaigrette 25g : huile de colza, vinaigre balsamique de Modène 39% [vinaigre de vin (sulfites), moût de raisin, colorant : E150, huile d'olive vierge, sel.

Ingédients : Salade composée : Conchiglie et fusilli cuits, œuf, salade, tomates, feta, échalotte, jus de citron, huile de colza (+ noix, graines de courge, en option).
Sauce vinaigrette : huile végétale, vinaigre, sel.

€ 4,50€ pour 320g de produit en moyenne

€ 3€ pour les mêmes proportions en moyenne

- ⊖ Ingrédients d'origine méconnue et de moindre qualité
- ⊖ Présence d'additifs (E250 par exemple), d'arômes et de conservateurs
- ⊖ Éléments transformés, excès de sel



Suremballage

- ⊕ Produits frais, bio et les plus locaux possible avec plus de saveurs et de nutriments
- ⊕ Zéro additif et zéro conservateur
- ⊕ Ingrédients et quantités adaptés à ses goûts



Réduction des déchets sur le long terme



Lors de la préparation de votre repas du soir, essayez de faire de plus grandes quantités afin d'avoir un repas supplémentaire.

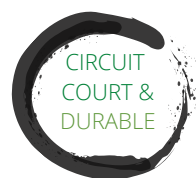
Lorsque vous avez le temps, n'hésitez pas à préparer vos repas le week-end pour la semaine.

CONSOMMER DES FRUITS ET LÉGUMES LOCAUX ET DE SAISON



Du fait de la mondialisation et des évolutions technologiques, industriels et agricoles, les étalages des magasins sont remplis toute l'année de fruits et légumes provenant du monde entier (banane, kiwi, avocat...) et/ou cultivés sous serres hors saison. Ainsi nous pouvons retrouver été comme hiver des tomates, de courgettes ou encore des fraises. Ces produits n'ont pourtant pas le même aspect, ni le même goût, ni la même origine de production, ni le même impact sur l'environnement et la santé...

Pourquoi manger local et de saison ?



Réduire les intermédiaires :

- Permet de mieux connaître la provenance de notre nourriture.
- Donne la possibilité de recréer un lien direct entre producteur et consommateur.
- Réduit les émissions de CO₂ dues au transport.
- Encourage une agriculture locale et plus durable.



- Pour vendre des aliments mûrs sur les étals, il faut anticiper les temps de transport : les produits importés sont donc récoltés avant maturité et transportés au froid, ce qui les empêche de développer leurs arômes et donc leur goût.
- Les produits de saison et locaux sont cueillis à maturité et sont donc beaucoup plus savoureux.



- En été, avec le soleil et la chaleur, notre corps est soumis à la déshydratation. Tant mieux pour nous, c'est la saison des légumes riches en eau.

- En hiver, avec le froid et le manque de soleil, notre corps réclame plus de nutriments et de vitamines C. Heureusement, c'est la saison des légumes riches en minéraux et des agrumes.



- Consommer des produits hors saison équivaut à choisir des produits cultivés sous serre ou à l'autre bout du monde au détriment des produits de saison cultivés localement



Pour vous aider dans vos choix de fruits et légumes de saison et vous inspirer à cuisiner à la maison, voici un calendrier des fruits et légumes de saisons :

<https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Vos-outils/Calendrier-de-saison2>

Privilégier les aliments bio, local et de saison.

LES VITAMINES



Les vitamines sont des substances organiques essentielles au fonctionnement de l'organisme. Il existe 13 familles de vitamines. A l'exception de la vitamine D et K que le corps fabrique, les autres vitamines doivent être apportées par l'alimentation. Une alimentation équilibrée et diversifiée permet de couvrir les besoins de l'organisme.



A

Actions : Bon fonctionnement de la vision et renouvellement des cellules

Alimentation : Patates, carottes, potirons, laitues, épinards, mangues, melons



B1

Actions : Intervient dans le métabolisme des glucides

Alimentation : Céréales complètes, porc, oléagineux



B2

Actions : Intervient dans le métabolisme énergétique

Alimentation : Foies, produits laitiers, oeufs



B3

Actions : Intervient dans le métabolisme énergétique

Alimentation : Viandes, poissons, produits de la mer, céréales complètes



B5

Actions : Intervient dans le métabolisme énergétique

Alimentation : Viandes, pain, laitages



B6

Actions : Intervient dans le métabolisme énergétique et participe à la fixation du magnésium

Alimentation : Viandes et abats, poissons, céréales complètes, bananes



B8

Actions : Intervient dans le métabolisme énergétique et renforce le système immunitaire

Alimentation : Abats, oeufs, champignons, haricots, pain complet, légumineuses



B9

Actions : Participe à la formation des globules rouges, renforce le système immunitaire et participe à la croissance cellulaire

Alimentation : Légumineuses, légumes à feuilles vertes, jaunes d'oeuf, échalotes



B12

Actions : Intervient dans la synthèse de l'ADN et renforce le système nerveux

Alimentation : Viandes, poissons, laitages, oeufs



C

Actions : Renforce le système immunitaire et facilite l'assimilation du fer

Alimentation : Poivrons rouges, persils, cassis, agrumes



D

Actions : Renforce la qualité du tissu osseux, du tissu musculaire et le système immunitaire

Alimentation : Poissons gras, champignons, produits laitiers, jaunes d'oeufs, chocolat noir, beurre, margarine

E

Actions : Prévient les maladies cardiovasculaires (antioxydant)

Alimentation : Huiles végétales, noix, légumes à feuilles vertes, céréales complètes



K

Actions : Participe au bon fonctionnement du système sanguin, participe à la fixation du calcium sur les os et prévient l'apparition de cancers

Alimentation : Légumes à feuilles vertes, huiles végétales, abats

LE COMMERCE ÉQUITABLE



Définition :

Le commerce équitable est un modèle d'économie éthique et responsable. Il est basé sur des modes de production, de commercialisation et de consommation permettant de :

- Offrir aux paysans producteurs des prix rémunérateurs basés sur les coûts de production et une négociation équilibrée,
- Soutenir une production à échelle humaine avec des conditions de travail dignes,
- Créer une relation sur la durée entre acheteurs et producteurs permettant aux producteurs de s'inscrire dans une vision à long terme,
- Valoriser des modes de production respectueux de l'environnement et de la biodiversité (réduction des pesticides, non-usage d'OGM (Organisme Génétiquement Modifié), production peu mécanisée, amélioration de l'accès et du partage de ressources comme l'eau...).

Les principaux labels de commerce équitable sur le marché français

Label uniquement Nord-Sud



Labels uniquement origine France



Labels Nord-Sud et origine France



Pendant longtemps le commerce équitable a concerné uniquement les productions des pays du Sud consommées dans les pays du Nord. Aujourd'hui la notion de commerce équitable s'est élargie avec le développement du commerce équitable Nord-Nord, ou local. Le commerce équitable met ainsi aussi bien à l'honneur les petits producteurs du Sud que les producteurs de nos terroirs.



Méfiance : label dit durable mais non prouvé



Pour déposer un label équitable sur un produit, il faut remplir les **7 critères** exigés par les cahiers des charges strictes du commerce équitable : économique ; social ; environnemental ; gouvernance démocratique ; transparence ; traçabilité ; éducation à la consommation responsable.

Pour en savoir plus : <https://www.commerceequitable.org/>