

Suivez les bons conseils du D^r Chevallier

- 1. Mangez plutôt des petits poissons (maquereaux, sardines...) que des gros (saumon ou thon).** => La quantité de produits toxiques stockée dans leur graisse est proportionnelle à leur durée de vie, leur taille et leur régime alimentaire ...
- 2. Méfiez-vous des étiquettes trop longues, surtout celles avec plus de 3 additifs (E...).**
=> Evitez en particulier les E320, E210 à E213, notamment quand ils sont associés.
- 3. Evitez les graisses industrielles et l'huile de palme.** => Attention aux différentes appellations : "*graisse partiellement hydrogénée*", "*matière grasse végétale*", "MGV" ...
- 4. Sachez que le terme "arôme" correspond toujours à un arôme synthétique.**
=> Préférez "arôme naturel de", qui est vraiment naturel.
- 5. Privilégiez les fruits et légumes biologiques et surtout ceux de couleur orange.**
=> Ils contiennent des "bêta-carotènes" qui améliorent le fonctionnement du foie.
- 6. Lavez les fruits et légumes non bio avec de l'eau chaude.** => Plus efficace qu'avec de l'eau froide mais souvent insuffisant car beaucoup de pesticides sont dans la plante ...
- 7. Achetez des fruits et légumes bio, de saison et d'origine locale (marché).** => Peu de transport (donc peu de CO₂) et pas de produits chimiques utilisés pour le stockage.
- 8. Choisissez des aliments bruts, c'est-à-dire les moins transformés possibles.** => Les fruits, légumes, œufs et lait frais contiennent moins d'additifs que les conserves.
- 9. Choisissez des emballages en verre, ou en plastiques non toxiques (N°2, N°4 ou N°5).**
=> Du Bisphénol A* et des phtalates* sont présents dans les plastiques N°3, N°6 et N°7, et dans le revêtement interne de certaines boîtes de conserve ou canettes à boire.
* *Perturbateurs hormonaux, fortement suspectés d'être reprotoxiques et cancérigènes.*
- 10. Ne réchauffez pas d'aliments au micro-ondes dans des récipients en plastique.**
=> La chaleur entraîne une migration des plastifiants toxiques dans la nourriture ...
- 11. N'utilisez plus de poêles anti-adhésives en TEFLON, qui libèrent des produits toxiques.**
=> Privilégiez les poêles en inox, fonte, fer, ou vraie céramique (pas en "revêtement").
- 12. Attention au sel.** => 1g de sodium = 2,5 grammes de sel

Extraits de son livre « **Les 100 meilleurs aliments pour votre santé et la planète** »

Source :

Nouvel Observateur N°2417 du 3 au 9 mars 2011

Article « Connaître les risques et s'en prémunir »