



Quand je fais mes courses

JE PRÉFÈRE



Les fruits et légumes frais et locaux

Les produits non emballés

Le verre

Certains plastiques
(voir mémo plastiques)



Les boîtes de conserve et les cannettes*

* Depuis janvier 2015, interdiction du bisphénol A (BPA)

Les films alimentaires mous et transparents

Les barquettes en polystyrène

Les produits industriels riches en additifs
(ultra-transformés)

J'ÉVITE



MÉMO

Attention aux additifs

Les denrées alimentaires peuvent contenir des **additifs** dangereux pour la santé.
Pour ma santé, je limite ma consommation de produits ultra-transformés *

Les colorants

E 102-104-107-110-120-122-123-124-127-128-129-131-132-133-141-142-150c-150d-151-152-154-155-160e-160f

Dioxyde de titane [nano] **E171**,
(yaourts, bonbons, boissons, sodas, desserts, fruits confits, sirops, merguez, vinaigres, compléments alimentaires...)

Aluminium **E 173** (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**
4-hexylresorcinol **E586**

Les correcteurs d'acidité

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

Divers

Argent [nano] **E174**
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**
Nitrites et nitrates **E 249 à 252**

Les agents de texture et anti-agglomérants

Polysorbates **E 431 à 436**
Phosphatides d'ammonium **E 442 - E 477**
Huile de soja oxydée **E 479a et 479b**
Stéarates **E 491 à 495**
Dioxyde de silicium [nano] **E 551**
Silicate de calcium [nano] **E552**

Les exhausteurs de goût

Glutamates **E 620 à 625**

Les édulcorants

E 900 - E 905 - E 950
Acésulfame **K E 950** et Sucralose **E 955**
Aspartame **E 951** et sels d'aspartame **E 962**
Cyclamates **E 952**
Saccharine **E 954**

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.



TRÈS PEU
D'ADDITIFS
SONT AUTORISÉS





CONSERVER

Quand je stocke et conserve

JE PRÉFÈRE



Le verre



La porcelaine et la faïence



L'inox



Le papier Kraft



Certains plastiques
(voir mémo plastiques)



Le plastique dur et transparent



Le film plastique étirable

J'ÉVITE



L'aluminium



wecf
France

Construire avec les femmes un monde sain, durable et équitable

MÉMO

Attention aux plastiques



**HDPE
OU
PEHD**

Polyéthylène haute densité

Bouteilles de lait, bouchons vissés



**LDPE
OU
PEBD**

Polyéthylène basse densité

Barquettes, films alimentaires, sacs congélation



PP

Polypropylène

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



**PETE
OU
PET**

Polyéthylène téréphtalate

Bouteilles eau minérale et autres boissons



PVC

Polychlorure de vinyle

Films alimentaires étirables, jouets de bain souples



PS

Polystyrène

Couverts et gobelets jetables, barquettes frais, pots de yaourt



**OTHER
OU
PC**

PC : Polycarbonate

Marqué PC : gobelets en plastique rigide et transparent, vieux biberons, vieux bols mixeurs



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)



CUISINER

Quand je cuisine

JE PRÉFÈRE



Le verre



L'inox



Les ustensiles en bois non traité



La porcelaine



Les moules en porcelaine, pyrex et fer



Le papier cuisson «écologique»

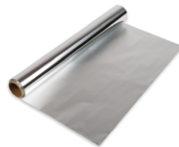


Le papier cuisson sulfurisé blanc «classique»

J'ÉVITE



La planche à découper en plastique
(voir mémo plastiques)



L'aluminium



Le silicone très coloré et bon marché



wecf
France

! Construire avec les femmes un monde sain, durable et équitable

MÉMO

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



Mais (non OGM) Asperges Ignames Betteraves Choux-fleurs Patates douces Oignons Potirons Brocolis Avocats Kiwis



Pastèques Prunes Aubergines Épinards Radis Courgettes Concombres Tomates Carottes Melons Poireaux Haricots verts Framboises Ananas Mangues Bananes Pommes de terre



Poivrons Laitues Endives Poires Abricots Citrons Oranges Pommes Nectarines/pêches Pomelos Clémentines Fraises Raisin



- Fruits et légumes qui présentent le moins d'échantillons contenant des résidus de pesticides
- Fruits et légumes qui présentent le plus d'échantillons contenant des résidus de pesticides



Pour la santé, il est conseillé de consommer des fruits et légumes même « non bio » (source INSERM). Privilégier le bio, local et fiable pour les denrées consommées en plus grande quantité et le plus souvent!

BIEN LAVER LES FRUITS ET LÉGUMES avant de les éplucher ou de les consommer permet d'éliminer certains traitements toxiques

© WECF France, 2018 * source: rapport « Etat des lieux des résidus de pesticides dans les fruits et légumes en France », Générations Futures, 2018

Classement indicatif sous réserve de l'évolution de la réglementation en vigueur et des données disponibles



CUIRE

Quand je cuis

JE PRÉFÈRE



L'inox



La fonte



La porcelaine à feu



Le fer

JE LIMITE



Les poêles en céramique



Les poêles « en pierre »

J'ÉVITE



Les récipients en cuivre non étamés



Les revêtements anti-adhésifs de type Téflon



L'aluminium

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



wecf
France

! Construire avec les femmes un monde sain, durable et équitable

MÉMO

Attention au mode de cuisson

JE PRÉFÈRE



La cuisson vapeur basse pression (inox ou verre)



Le mijotage basse température



La bouilloire en inox



La vapeur haute pression

JE LIMITE



La plancha



Le wok



Le barbecue à gaz



La friteuse

J'ÉVITE



La bouilloire en plastique



Le cuit vapeur plastique



Le four à micro-ondes



Le barbecue à charbon