



GUIDE PRATIQUE

Bien manger, pour bien naître et bien grandir

Conseils, astuces, recettes

POURQUOI CE LIVRET ?

Professionnels de la périnatalité et de la petite enfance, femmes enceintes et parents en général, tout le monde devrait être sensibilisé et formé à la prévention de la pollution chimique au quotidien. Les pires représentants de ce risque sont les perturbateurs endocriniens (PE). Présents partout autour de nous, ils sont accusés d'interférer avec les récepteurs hormonaux du corps humain. Baisse de la fertilité, puberté précoce chez les petites filles, malformations du pénis chez les petits garçons, cancers du sein etc. Tous ces troubles sont en nette augmentation ces dernières années.

Les risques d'interférence hormonale via les PE sont démultipliés pour les femmes enceintes et les enfants en bas âge car on se situe dans la fameuse période des "1000 jours". C'est un moment crucial pour l'enfant, qui va de sa conception (donc dans le ventre de sa maman) jusqu'à la fin de ses deux ans. Les scientifiques ont démontré que pendant cette fenêtre d'exposition, l'environnement (nutritionnel, écologique, etc.) sous toutes ses formes imprime sur nos gènes des marques épigénétiques durables ! Celles-ci vont conditionner la santé et le risque futur de maladie d'un individu pour sa vie entière, indépendamment des autres facteurs de risques classiques connus à l'âge adulte (hypercholestéromie, obésité, diabète etc.).

Prévenir les risques pendant cette période s'impose.
Les 1000 jours, pour un bon départ dans la vie !

Grâce à ce livret nous espérons que vous aurez maintenant toutes les clés pour savoir comment manger et cuisiner sainement en évitant au maximum les résidus chimiques nocifs, connaître les noms des additifs alimentaires problématiques, et aussi découvrir des recettes sympas pour toute la famille !

Bonne lecture !

Se nourrir aujourd'hui ne pose plus de problème pour la majorité des pays occidentaux. Grâce à l'industrialisation massive de la production alimentaire, nous n'avons jamais eu autant de choix, et à des prix aussi bas. Mais par ailleurs, les conséquences sont désastreuses : "malbouffe", destruction de l'environnement, souffrances humaines et animales etc.

En France, l'obésité concerne 15 % des adultes. Plus globalement, 1 adulte sur 2 est en surpoids¹. Mauvaises habitudes alimentaires, sédentarité, difficultés socio-économiques sont les explications courantes. Mais certains scientifiques pensent que l'exposition à des substances chimiques de synthèse pourrait aussi être en cause en perturbant le système hormonal et le métabolisme. L'obésité et le surpoids favorisent les maladies cardiovasculaires, le diabète, les problèmes articulaires et respiratoires, et certains cancers. Les personnes en excès de poids sont aussi victimes de stigmatisation et de discrimination².

Pour produire en quantité et répondre à la demande croissante de la population, l'agriculture intensive a envahi les campagnes. En contrepartie, engrais et pesticides impactent la biodiversité, la qualité de l'eau et épuisent les sols. Entre 2011 et 2014, la consommation de pesticides dans le secteur agricole français a augmenté de 5,8 %³. En 2013, 92 % des cours d'eau surveillés étaient contaminés par des pesticides.

Dans ce modèle agricole où les rendements priment avant tout, les hommes sont soumis à rude épreuve. En 2010 et 2011, il y a eu près de 300 suicides d'agriculteurs en France⁴. Crise agricole, rudesse des conditions de travail, larges amplitudes horaires, dépendance climatique etc. : ces contraintes professionnelles ont des conséquences sur l'équilibre personnel des agriculteurs français.

Enfin, les récentes dénonciations des conditions d'élevage et d'abattage des animaux que nous allons retrouver dans nos assiettes doivent nous interroger. Sommes-nous prêt à continuer dans cette voie ?



1 Bulletin épidémiologique hebdomadaire, Invs, n°35-36, 25 octobre 2016
2 Plan obésité 2010-2013, Ministère de la santé
3 Utilisation des produits phytosanitaires : résultats nationaux pour l'année 2014, Ministère de l'agriculture
4 Santé publique France, septembre 2016

BIEN MANGER S'APPREND JEUNE

Jusqu'à 6 mois, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) estime que le lait maternel reste le seul aliment capable de couvrir tous les besoins nutritionnels du bébé ; au-delà de 6 mois on peut commencer à introduire dans son alimentation quelques nouveautés.

L'enjeu n'est pas de faire à cet âge de nos enfants des gourmets, mais de leur donner toutes les chances de devenir des adultes en bonne santé et de leur éviter le fléau du surpoids. En 20 ans, l'obésité infantile a tout de même augmenté de 17 % et 1 enfant sur 10 est aujourd'hui obèse à l'âge de 10 ans. Agissons !

Le passage à table est un moment de la vie très important. Partager les repas c'est aussi pouvoir parler, avoir une convivialité importante, et ce, sans la télévision. C'est aussi jardiner avec son enfant, acheter les produits ensemble au marché, ou encore apprendre à l'enfant à faire la cuisine. Même s'il n'aime pas ça, il y aura toujours des petites choses qui vont l'intéresser, comme par exemple préparer la sauce de la salade ou hacher quelques herbes à déposer dessus. C'est un moment privilégié pour faire découvrir aux petits de nouvelles saveurs une à une et apprendre à mâcher lentement.

Le refus de certains aliments, ou néophobie alimentaire, est normal à partir de 2 ans - 2 ans 1/2. Pas question de forcer l'enfant à finir son assiette, mais il doit au moins y goûter.

Servez de petites portions d'aliments et proposez-en davantage si besoin, mais n'insistez pas pour que votre enfant finisse son assiette. Laissez-lui la possibilité de dire qu'il en a assez. Quant à manger entre les repas, ce doit être interdit, sauf si l'enfant exprime sa faim. Il faut bien lui expliquer la différence qu'il y a entre avoir faim (c'est dans le ventre) et envie de manger (c'est quand on a faim dans la tête). Aidez-le à se concentrer sur les signaux de faim et de rassasiement afin qu'il développe une relation saine avec l'alimentation.

CONSEILS

N'abandonnez pas seulement après 3 ou 5 tentatives. Si votre enfant n'accepte pas un nouvel aliment ou un nouveau plat, présentez-lui une dizaine de fois, pas 10 jours d'affilée de suite, mais de façon espacée, avant d'en conclure qu'il n'aime pas



QUELLES MENACENT PLANENT SUR NOS ASSIETTES ?

Les pesticides

Les phytosanitaires regroupent environ un milliard de substances actives (herbicides, fongicides, insecticides etc.) utilisées principalement dans l'agriculture. La culture des fruits et des légumes utilise près de 10 % des pesticides, alors qu'elle représente moins de 1,6 % de la surface agricole française.

En 2015, la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF)⁵ a analysé près de 5 200 produits d'origine végétale (fruits, légumes, céréales, épices etc.) mis sur le marché français. 69,5 % des fruits et 36,6 % des légumes contenaient des résidus quantifiables de pesticides.

Une fois consommés, ces pesticides se retrouvent dans notre corps. Ces résidus chimiques ont-ils

un effet néfaste sur notre santé ? En l'état actuel des connaissances, il est difficile de trancher mais, par définition, les pesticides sont des produits dangereux car ils ciblent des organismes vivants, comme les insectes par exemple. Les produits phytosanitaires peuvent aussi avoir des effets cancérigènes ou perturbateurs endocriniens. En témoignent certaines maladies dont sont victimes plus fréquemment les agriculteurs : maladie de Parkinson, cancer de la prostate, lymphome non hodgkinien, troubles cognitifs et de la reproduction etc.

Les femmes enceintes et les enfants en bas âge sont particulièrement vulnérables car une exposition à long terme, même à faible dose, peut entraîner des troubles du développement, des problèmes de fertilité, favoriser l'autisme, etc



CONSEILS

Privilégiez les produits issus de l'agriculture biologique, notamment pour les pommes, les poires, les pêches, les fraises, les cerises, les salades. Pour les fruits et légumes non bio, pelez-les si c'est possible, ou bien lavez-les et frottez-les pour éliminer certains pesticides ; mais ça n'enlèvera pas tout !

5 DGCCRF, Contrôle des résidus de pesticides dans les denrées végétales, mars 2017

QUELLES MENACES PLANENT SUR NOS ASSIETTES ?

Les métaux lourds

Présents dans l'environnement de façon naturelle ou rejetés par les activités humaines (industries, gaz d'échappement des véhicules etc.) certains minéraux et éléments métalliques, regroupés dans la famille des "métaux lourds", peuvent être toxiques pour l'homme, même à faible dose : plomb, cadmium, mercure, arsenic etc.

En janvier 2017, la DGCCRF révélait les résultats d'une enquête⁶ qu'elle a menée sur près de 500 échantillons : près de 3 % des denrées alimentaires étaient contaminés aux métaux lourds.

Fin 2016, une autre étude, menée cette fois-ci par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation de l'environnement et du travail (Anses) sur près de 670 substances alimentaires infantiles⁷ (laits en poudre, petits pots, biscuits, céréales etc.), a trouvé une dizaine de polluants, dont des métaux lourds, des PCB et des dioxines, à des doses pouvant représenter un risque pour la santé. Pour réduire cette exposition, l'Anses donne quelques conseils :

- ne pas commencer la diversification alimentaire avant 6 mois pour éviter une contamination trop précoce à ces polluants,
- proscrire pour les enfants de moins de 1 an le lait de vache en remplacement du lait maternel ou des préparations infantiles. Le lait courant est en effet une source importante d'exposition aux PCB et aux dioxines qui s'accumulent dans les corps gras,
- varier les espèces de poissons car le méthylmercure (dérivé volatil du mercure) y est aussi très présent. Pour les femmes enceintes et allaitantes et les enfants en bas âge (moins de 30 mois), l'Agence recommande d'éviter, à titre de précaution, les poissons les plus contaminés (requins, lamproies, espadons, marlins et sikis), et de limiter la consommation de poissons susceptibles d'être fortement contaminés⁸ à 150 g par semaine pour les femmes enceintes et allaitantes et à 60 g par semaine pour les enfants de moins de 30 mois.

Les édulcorants

En 2015, l'Anses concluait dans une étude⁹ que les édulcorants ne présentaient aucun intérêt nutritionnel, que ce soit pour réduire son poids ou chez les patients diabétiques. Dès lors, il ne sert à rien de leur accorder la moindre place dans une politique de santé publique, estime encore l'Agence.

Des études ont aussi suggéré des effets neurologiques tels que crises d'épilepsie et migraines, ou des accouchements prématurés chez les femmes enceintes ; même si pour ce dernier cas les avis divergent et l'Anses a demandé des études complémentaires. Dans le doute, il est préférable d'appliquer le principe de précaution et d'éviter les édulcorants dans notre alimentation : acésulfame K ou E950, aspartame ou E951, acide cyclamique et ses sels ou E952 (interdit aux Etats-Unis), isomalt ou E953, saccharine ou E954, sucralose ou E955, glycosides de stéviol ou stévia (E960), advantame ou E969.

⁶ DGCCRF, Contamination de certaines denrées par les métaux lourds et l'arsenic, janvier 2017

⁷ Anses, Etude de l'alimentation totale infantile (EATI), septembre 2016

⁸ Poissons prédateurs sauvages lotte (baudroie), loup (bar), bonite, empereur, grenadier, flétan, brochet, dorade, raie, sabre, thon, etc. Plus d'infos en téléchargeant la plaquette de l'Anses : "Poissons et produits de la pêche, conseils de consommation"

⁹ Anses, Edulcorants intenses : pas d'intérêt nutritionnel démontré pour les usages alimentaires, janvier 2015



Des bonbons aux nanoparticules

Fin 2016, une enquête¹⁰ montrait que de nombreux bonbons contenaient des nanoparticules. Il s'agit de molécules de taille 10 000 fois plus petites qu'un grain de sel, et celle que l'on trouve dans les bonbons et confiseries c'est le E171, appelé aussi dioxyde de titane. Ce pigment blanc est utilisé pour rendre les aliments plus blancs ou plus brillants, et peut être associé à d'autres colorants pour décliner une palette de couleurs.

Une étude de l'INRA publiée début 2017¹¹ montre pour la première fois chez l'animal que le E171 pénètre la paroi de l'intestin et se retrouve dans tout l'organisme. L'Anses recommande de limiter l'exposition des consommateurs à cette substance dont l'utilité nutritionnelle reste à démontrer.

Autres nanos à repérer : la nanosilice ou E551 est un antiagglomérant, le carbonate de calcium ou E170 est utilisé comme colorant de surface blanc, l'oxyde de fer ou E172 donne une teinte rouge, jaune ou noire à des confiseries et biscuits ou à l'enveloppe de certaines charcuteries comme des saucisses de Francfort par exemple.



¹⁰ Agir pour l'environnement, Plus de 100 sucreries contiendraient des nanoparticules, octobre 2016

¹¹ Inra, Additif alimentaire E171 : les premiers résultats de l'exposition orale aux nanoparticules de dioxyde de titane, janvier 2017

QUELLES MENACES PLANENT SUR NOS ASSIETTES ?

Les additifs

Souvent cachés derrière des noms ou des codes mystérieux (Exxx), les additifs alimentaires sont des substances qui ne sont habituellement pas consommées comme des aliments ou utilisées comme des ingrédients dans l'alimentation. Ces composés sont ajoutés aux denrées dans un but "technologique" et non nutritionnel pour en allonger la conservation, en augmenter le goût, en modifier l'aspect...

338 additifs sont autorisés dans l'Union européenne. Ils sont identifiés comme ceci :

- la lettre "E" suivi du "1" indique un colorant,
- suivie du "2" : un conservateur,
- suivie du "3" : un antioxydant,
- suivie du "4" : un épaississant ou un stabilisant,
- suivie du "5" : un correcteur/régulateur ou un anti-agglomérant,
- suivie du "6" : un exhausteur de goût,
- suivie du "9" : une cire, un gaz de propulsion ou un édulcorant.

1 additif sur 4 poserait problème¹². Il vaut mieux éviter de les consommer régulièrement ou à dose élevée, car ils pourraient entraîner des problèmes qui ont été identifiés dans des études expérimentales chez l'animal ou chez l'homme, comme par exemple : des troubles du comportement, des atteintes cellulaires, une altération de la flore intestinale, etc.

Parmi les substances suspectes :

- les colorants : très présents dans les confiseries et les aliments pour enfants, plusieurs sont soupçonnés de favoriser l'hyperactivité et les troubles du comportement.
- les phosphates : ils ont envahi les rayons, des plats préparés aux fromages. Ils pourraient être sources de problèmes rénaux, cardiaques etc.
- les émulsifiants : ces substances qu'on trouve dans les plats préparés, le pain industriel, etc... perturbent la flore intestinale.
- les nitrites : ces conservateurs présents dans la plupart des charcuteries donnent naissance dans certaines conditions à des nitrosamines cancérigènes.

¹² Le nouveau guide des additifs ; Ceux qui sont sûrs, ceux qui ne le sont pas, par Anne-Laure Denans et le collectif la Nutrition, éditions Thierry Souccar



Quelques additifs à éviter

- **E214, E215, E216, E217, E219** : ce sont des composés de la famille des parabènes, dont on sait qu'ils sont des perturbateurs endocriniens.
- **Les additifs pourvoyeurs d'aluminium** : **E173, E520 à E523, E541, E554 à E559, E1452**. Toxiques pour les cellules nerveuses. Favoriseraient les maladies Alzheimer et Parkinson.
- **6 colorants** doivent être obligatoirement mentionnés sur les aliments, car ils sont **soupçonnés de favoriser l'hyperactivité** et les troubles du comportement chez les enfants : E102 (tartrazine), E104 (jaune de quinoléine), E110 (jaune orangé S), E122 (azorubine), E124 (ponceau 4R) E129 (rouge allura).
- **Les colorants E150c et E150d** (dérivés d'ammoniaque) sont suspectés d'être cancérigènes. On les trouve dans certains thés glacés, colas, whisky, vinaigres balsamiques, bières ambrées, sauces soja etc.
- **Les nitrites (E249 à E252)** contenus dans les jambons et charcuteries, servent à donner leur couleur rose. Pourtant, ces nitrites ont été classés comme "cancérigènes probables" par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) en 2010.
- **Le E621 (glutamate)** est un exhausteur de goût suspecté d'être neurotoxique et qui provoque des troubles de l'appétit, favorisant l'obésité et le diabète. Présent dans certains biscuits apéritifs, charcuterie, bouillons ou aliments très salés ou très relevés.
- **Le E320 (BHA) et le E321 (BHT)** : antioxygènes pour éviter aux matières grasses de rancir. Les deux sont considérés comme cancérigènes et perturbateurs endocriniens.
- **Le E324 (éthoxyquine)** : pesticide, mais aussi utilisé comme antioxydant pour conserver notamment le saumon.
- et ceux mentionnés plus haut dans ce livret : **édulcorants (E9xx) et nanoparticules** (E170, E171, E172, E551) (voir la page 7)

En agriculture biologique, seule une cinquantaine d'additifs est autorisée.



Les emballages alimentaires et les ustensiles de cuisine

Pratiques pour protéger les aliments de la lumière et de l'oxygène et empêcher la prolifération des bactéries, les emballages ne sont pas inoffensifs, comme l'a indiqué un rapport européen de mai 2016¹³ : 15 000 substances différentes, dont la plupart ne sont pas connues, sont présentes dans les emballages, récipients, ustensiles de cuisine, vaisselle. Certaines de ces substances pourraient être des polluants chimiques. Présents dans notre quotidien, ils peuvent entraîner des pathologies de l'appareil reproducteur (infertilité, cancer, malformations), ou encore avoir un impact sur la fonction thyroïdienne, les fonctions cérébrales, l'obésité etc.

L'exemple le plus connu est celui du bisphénol A (BPA). Il entre dans la composition du polycarbonate, un plastique transparent et résistant aux chocs. Dès 2005 des études démontraient que cette substance chimique était un perturbateur endocrinien. Avant son interdiction en France au 1er janvier 2015, on le trouvait dans les biberons, les bonbonnes d'eau, dans des ustensiles et accessoires de cuisine etc. Depuis, le logo BPA free est devenu un argument de vente. Mais les scientifiques commencent à s'inquiéter des substituts aux BPA : les bisphénols S et F. **Dans le doute, ne faites pas réchauffer les aliments et les boissons dans du plastique ; la chaleur faisant migrer encore plus facilement les substances nocives dans les denrées.** Transvasez dans une assiette ou un plat en verre (matériau inerte) pour éviter la migration de molécules indésirables dans les aliments. Quand vous faites vos courses, **préférez également les conserves en verre à celles en métal.** L'intérieur des boîtes est en effet recouvert d'une fine pellicule de résine polyester, acrylique ou vinylique.

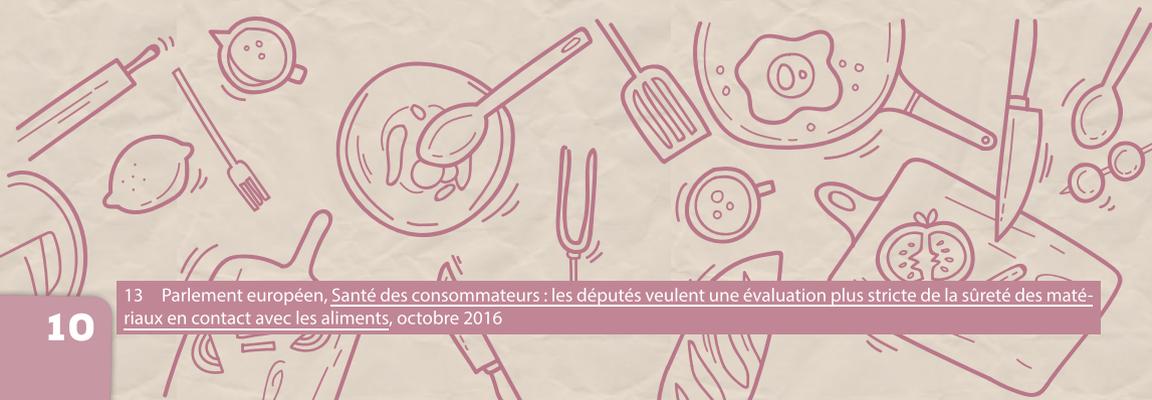
Autre molécule chimique à éviter : les phtalates. Utilisés pour rendre les plastiques souples, en particulier le PVC, ils sont soupçonnés d'être des perturbateurs endocriniens. On peut en trouver dans les films plastiques étirables par exemple. **De plus en plus de marques en proposent maintenant sans phtalates et sans bisphénol A.**

Pour savoir si vos ustensiles et récipients en plastiques contiennent ces molécules nocives, **recherchez le pictogramme indiquant la nature du plastique ; c'est un petit triangle avec un chiffre dedans. Privilégiez les chiffres 2, 4 et 5. Éliminez les chiffres 1, 3, 6 et 7.** C'est notamment dans le plastique n°7 que l'on retrouve le BPA. Vérifiez les biberons chez vous.

Concernant les moules en silicones, le risque principal est la migration de siloxanes (substances chimiques) dans les denrées ; elle augmente avec la température de cuisson et la teneur en matières grasses. Aussi, **limitez-vous aux moules en silicones qui annoncent une résistance à 280 °C et évitez d'y cuire des préparations très grasses.**

Les composés perfluorés (PFC), tels que le téflon, ont la propriété de repousser les matières grasses, d'où leur utilisation comme antiadhésif dans les poêles et casseroles. Mais ces PFC interfèrent avec le fonctionnement de la glande thyroïde et imitent les œstrogènes ; ce sont des perturbateurs endocriniens. **Aussi il est préférable d'utiliser des ustensiles en inox ou en fonte pour cuisiner. Pour le four, les plats en verre conviennent très bien. En revanche, l'aluminium est déconseillé** car ce métal est fortement soupçonné de contribuer à l'apparition de la maladie d'Alzheimer. Pour les mêmes raisons, **évitez l'emploi du papier d'aluminium pour les papillotes** ; notamment en ce qui concerne les aliments acides tels que les tomates, les recettes à base de jus de citron..., l'acidité augmentant la migration d'aluminium vers les denrées.

Globalement, respectez les consignes d'utilisation des emballages ; **n'utilisez pas un plastique pour un autre usage que celui qui était prévu.** Par exemple, ne réemployez pas une barquette alimentaire à usage unique en récipient micro-ondable. Pour éviter la migration de substances chimiques dans les aliments lors du réchauffage, l'Anses a émis des **recommandations en 2015 pour bien utiliser son four à micro-ondes ; par exemple de privilégier un temps de réchauffage long, mais à faible puissance** (ex : préférez 2 minutes à 650W plutôt que 50 secondes à 1270W) et **d'éviter l'utilisation du four micro-ondes pour le réchauffage des biberons** car l'hétérogénéité des températures obtenues au sein de l'aliment peut provoquer des brûlures à l'enfant. Le contenant est tiède mais le contenu est brûlant ! Sur la dangerosité des micro-ondes elles-mêmes, aucune étude ne concorde. Seule prévaut cette recommandation : changez de four si la porte ferme mal car elle n'est plus étanche et des rayonnements peuvent être émis.



CONSEILS AUX FEMMES ENCEINTES ET ALLAITANTES

La femme enceinte et allaitante ne doit pas manger deux fois plus... mais deux fois mieux ; quelques rappels :

- faire trois vrais repas par jour (petit-déjeuner, déjeuner et dîner),
- ne pas oublier les féculents, dont le pain, de préférence complet, et les légumes verts à chaque repas, décaler le dessert en le prenant plus tard,
- penser à boire de l'eau en quantité suffisante, et régulièrement, un grand verre d'eau avant chaque repas ou collation : 1,5 litre pour la femme enceinte et 2 litres pour celle qui allaite.

CONSEIL

Les oeufs : il faut choisir en priorité les oeufs dont le chiffre sur la coquille et sur l'emballage commence par 0 (oeufs bio et poules élevées en plein air) ou par 1 (oeufs de poules élevées en plein air).

Le pain : il est préférable de manger du pain complet plutôt que du pain blanc car l'index glycémique (qui influe sur le taux de sucre dans le sang) de ce dernier est plus élevé. Mais achetez du pain complet bio car les pesticides se concentrent dans les enveloppes extérieures du blé, et dans le pain complet les céréales sont utilisées entières.

Les bocaux en verre : le verre est une matière quasiment neutre et dont les interactions entre contenant et contenu sont extrêmement faibles. Il est donc préférable d'acheter des conserves de légumes conditionnées dans des bocaux en verre. Cela vaut aussi pour conserver vos restes ou les réchauffer : du verre, pas du plastique !

Vinaigre blanc, bicarbonate de soude et véritable savon de Marseille : ce sont les principaux produits de nettoyage dont vous avez besoin dans votre cuisine ¹⁴.

Les produits surgelés : n'achetez que des produits bruts, juste pelés ou découpés, mais non cuisinés.

¹⁴ Pour avoir plein de conseils pour savoir les utiliser, dans la même collection que ce livret vous trouverez "Nettoyez sans s'empoisonner !"

BON À SAVOIR...¹⁵

Goût, arôme et saveur, des réalités différentes

30 à 50 % des aliments que nous consommons sont aromatisés. Mais tous ces "arômes", "goûts" et "saveurs" mis en avant sur les emballages recouvrent des réalités bien différentes. Un arôme peut être naturel, naturel ou artificiel et imitant la molécule, ou complètement artificiel. Mais attention : arôme naturel ne veut pas dire qu'il est extrait du produit dont il porte le nom, mais seulement d'un produit 100 % naturel, qui peut être différent. Ainsi, l'arôme naturel de fraise provient de copeaux de bois, tandis que l'arôme naturel noix de coco est issu d'un champignon. Lorsque l'ingrédient véritable est employé, on dit "arôme naturel de vanille" pour des extraits de gousses, "arôme naturel vanille" indiquant la présence de substances naturelles autres que la vanille, et "arôme vanille" désignant un produit de synthèse.



Les pommes : pourquoi brillent-elles ?

Si, sous les lumières des néons, les pommes scintillent, ce qui les rend encore plus appétissantes, c'est grâce à l'application d'une cire spéciale. En France, les ingrédients d'origine naturelle sont privilégiés, comme la cire d'abeille. Certains additifs moins reluisants sont parfois ajoutés, comme le polysorbate 80 (E433) suspecté d'être cancérigène à haute dose, le propylène glycol (E1520) pour rendre les fruits plus résistants à la moisissure et aux chocs. Lavez-les bien ou épluchez-les, ou mieux : préférez-les bio.

Glace à la vanille : les points noirs sont-ils des gages de qualité ?

Impossible d'imaginer un bac de glace à la vanille sans la traditionnelle petite fleur accompagnée de plusieurs gousses. Une image d'Epinal que la lecture de la composition ne tarde pas à écorner. Les précieux grains situés à l'intérieur des gousses, très parfumés, ne sont pas intégrés dans les préparations industrielles. Les points noirs de la crème glacée sont obtenus par broyage de l'enveloppe. Ils n'ont aucun goût et sont là pour faire illusion. Ce procédé est identifiable dans la liste des ingrédients sous l'appellation "gousses de vanille épuisées".

¹⁵ Hors Série Alimentation, 60 millions de consommateurs, juillet-août 2016

LES LABELS OFFICIELS... ET LES AUTRES...

Les labels officiels garantissant des produits issus de l'agriculture biologique, donc n'utilisant pas de produits phytosanitaires, et pour lesquels le rajout d'additifs est limité :



L'appellation d'origine contrôlée (AOC) certifie une technique de fabrication et un terroir spécifique (caractéristiques géographiques, climatiques...) qui font la typicité du produit. L'aspect gustatif n'entre pas en ligne de compte.



L'appellation d'origine protégée (AOP) est la transcription européenne de l'AOC française. Elle respecte les mêmes exigences.



La certification STG, pour spécificité traditionnelle garantie, protège une composition ou un mode de production définis comme traditionnels (respect d'une recette originale, de techniques coutumières...). Elle ne s'intéresse pas aux ingrédients, c'est le savoir-faire mis en œuvre qui est pris en compte, non la zone géographique.



Label rouge certifie que le producteur adhère à un groupement qui s'impose des règles de production contraignantes, afin de procurer à son produit une qualité supérieure.



Logos fantaisistes : exemple "élu produit de l'année, ou saveur de l'année" : logos commercialisés par des sociétés privées qui soumettent, moyennant finances, des articles sélectionnés à un panel de consommateurs. Ces signes autoproclamés n'apportent aucune information pertinente sur la qualité du produit. C'est du pur marketing.



QUELQUES IDÉES DE RECETTES (privilégiez les produits bio !)¹⁶

Compote pomme-poire à la cannelle

(dès 7 mois)
Préparation 10 minutes / Cuisson 15 minutes

Ingrédients pour 1 à 2 repas :
(selon la grosseur des fruits)

1 pomme bio, 1 poire bio, 1 pincée de cannelle en poudre, 1 cuillère à café de purée d'amandes

Pelez la pomme et la poire, puis enlevez les pépins. Coupez les fruits en petits morceaux et faites-les cuire à l'étouffée environ 15 minutes avec la pincée de cannelle. Mixez avec le jus de cuisson, ajoutez la cuillère de purée d'amandes et servez.



Purée de carottes aux lentilles corail

(dès 10 mois)
Préparation 10 minutes / Cuisson 30 minutes

Ingrédients pour 4 repas :

350 g de carottes, 170 g de pommes de terre, 60 g de lentilles corail, 2 brins de coriandre, 30 cl de lait végétal, 1 noisette de beurre

Epluchez et lavez les légumes. Coupez-les en petits dés, puis mettez-les dans une casserole. Rincez les lentilles abondamment à l'eau froide. Ajoutez-les dans la casserole, avec la coriandre rincée et effeuillée, ainsi que le lait végétal. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez cuire 30 minutes à feu doux. Egouttez puis mixez le tout. Servez la purée avec la noisette de beurre et un brin de coriandre pour décorer.

Velouté de petits pois

(dès 8 mois)
Préparation 10 minutes / Cuisson 20 minutes

Ingrédients pour 1 à 2 repas :

2 cuillères à soupe de petits pois frais, 1 cuillère à café de crème fraîche

Ecossez puis lavez les petits pois. Faites-les cuire pendant 15 à 20 minutes dans l'équivalent d'un bol d'eau. Passez-les au mixeur avec le liquide cuisson. Battez la crème fraîche, puis versez-la petit à petit, sur la purée de petits pois tout en battant. Servez chaud.

Purée de panais

(dès 8 mois)
Préparation 15 minutes / Cuisson 20 minutes

Ingrédients pour 1 à 2 repas :

100 g de panais, 100 g de pommes de terre, 10 cl de crème de soja ou d'avoine, 1 cuillère à soupe d'huile ou 1 noisette de beurre doux

Pelez les panais et les pommes de terre, puis rincez-les, puis coupez-les en petits morceaux. Faites-les cuire ensemble à l'étouffée pendant environ 20 minutes. Egouttez, puis écrasez le tout à l'aide d'une fourchette ou d'un moulin à légumes afin d'obtenir une purée. Versez la crème dans la purée pour la rendre plus onctueuse. Avant de servir, ajoutez la matière grasse.

¹⁶ Sauf mention contraire, toutes les recettes suivantes sont tirées du livre très pratique de Julie Balcazar, *Les premiers repas bio de mon bébé*, éditions Terre Vivante, 2010, 158 pages

QUELQUES IDÉES DE RECETTES (privilégiez les produits bio !)¹⁶

Riz au lait sans oeufs aux fruits secs

(dès 7 mois)
Préparation 10 minutes + trempage des fruits secs /
Cuisson 20 minutes

Ingrédients pour 1 repas :

2 abricots secs (ou pruneaux ou dattes), 1/4 de litre de lait de riz, 2 cuillères à soupe de riz blanc rond

Faites préalablement tremper les fruits secs la veille dans un peu d'eau de source. Faites frémir le lait de riz dans une casserole. Versez le riz et ajoutez les abricots coupés en morceaux. Faites cuire une quinzaine de minutes à feu doux pour obtenir une semoule crémeuse. Mixez le tout et servez tiède.

Potage alphabet

(dès 7 mois)
Préparation 10 minutes / Cuisson 25 minutes

Ingrédients pour 1 à 2 repas : (selon l'appétit)

1 carotte, 1 pomme de terre, 1 blanc de poireau, 25 cl de lait végétal (amande, ou riz, ou avoine), 20 g de pâtes alphabet, 1 noisette de beurre

Epluchez, lavez puis coupez les légumes en dés. Faites-les cuire à l'étouffée ou à la vapeur, pendant 10 à 15 minutes. Passez les légumes au mixeur, puis mettez-les dans une casserole avec le lait végétal. Laissez mijoter à feu doux pendant 5 bonnes minutes. Ajoutez ensuite les pâtes laissez cuire encore 5 bonnes minutes, en tournant régulièrement. Ajoutez une noisette de beurre et c'est prêt.

Recommandation : le lait de riz, d'avoine ou d'amandes ne doit servir que pour les préparations culinaires au moment de la diversification. Ces laits ne peuvent pas remplacer le lait maternel ou les préparations pour nourrissons

Velouté de champignons

(dès 9 mois)
Préparation 15 minutes / Cuisson 30 minutes

Ingrédients pour 3 à 4 repas :

300 g de champignons de Paris, 1 oignon, 1 cuillerée à café de beurre, 5 brins de persil plat, 1 cuillerée à soupe de farine, 1/4 de litre de bouillon de légumes, 1/2 litre de lait végétal, 2 cuillerées à soupe de crème fraîche ou de crème de soja.

Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez l'oignon pelé et haché finement, les champignons de Paris nettoyés et coupés en petits morceaux. Ajoutez le persil haché. Mélangez bien. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 15 minutes. Saupoudrez de farine, en remuant sans cesse. Versez le bouillon de légumes et le lait végétal. Portez doucement à ébullition, en remuant de temps en temps. Lorsque le liquide commence à bouillir, baissez le feu et laissez cuire à nouveau durant 15 minutes, à découvert. Au moment de servir, mixez avec la crème fraîche pour obtenir un velouté.

Gâteau au yaourt fourré à la framboise, ou à la fraise, ou à la myrtille etc

(pour enfants plus grands)
Ingrédients :

1/2 paquet de levure, 1 pot de yaourt (=20 cl), 1/2 pot d'huile (=10 cl d'huile), 2 pots de sucre, 2 pots de farine, 2 oeufs

Mélangez tout simplement les ingrédients un à un dans l'ordre ci-dessus. Versez la pâte dans un moule à gâteau puis faire cuire à 180 °C (thermostat 6) pendant 30 minutes environ. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau qui doit ressortir sèche. Quand le gâteau est refroidi, coupez-le soigneusement à l'aide d'un grand couteau et tartinez les deux faces de la confiture que vous souhaitez (fraise, framboise, myrtille, abricot etc). Refermez et mettez au frais.

Chips de pommes¹⁷

Pour une trentaine de chips : 3 petites pommes à chair ferme.

Préchauffez la four à 100°C. Epluchez les pommes, émincez-les en fines rondelles à l'aide d'une trancheuse ou d'une mandoline. Recouvrez les plaques à pâtisserie de papier sulfurisé et disposez dessus les lamelles de pommes, sans qu'elles ne se touchent. Faites-les sécher au four, 1h15 sur chaque face.

Ces chips se conservent dans un sachet de papier jusqu'à 3 semaines. Si elles ramollissent, il suffit de les passer au four quelques minutes.

Petits gâteaux aux herbes¹⁸

(pour enfants, adultes)
Préparation 25 minutes / Cuisson 25 à 30 minutes

Ingrédients pour 4 repas :

1/2 bouquet de persil, 1/2 bouquet de ciboulette, quelques brins de thym frais, 2 oeufs entiers, 50 ml d'huile d'olive, 250 g de farine d'épeautre, 1 sachet de levure, 50 g de fromage de chèvre, sel et poivre

Préchauffez le four thermostat 5 (150 °C). Lavez bien et hachez finement les herbes. Dans un saladier, battez les oeufs avec l'huile d'olive. Salez, poivrez généreusement et ajoutez les herbes. Mélangez. Ajoutez ensuite la farine et la poudre à lever. Mélangez à nouveau. Coupez le fromage en morceaux et incorporez-les au mélange. Huilez des moules individuels allant au four. Enfourez pendant 25 à 30 minutes. Servez ces petits gâteaux soit en amuse-bouche ou soit comme du pain au cours du repas.
Attention : le persil peut freiner la lactation des mamans allaitantes !



¹⁷ Recette de Linda Louis L'atelier des bonbons bio, éditions La Plage, 2010, 71 pages

¹⁸ Recette tirée du livre *Le guide Terre Vivante de la cuisine saine et gourmande, 1000 recettes pour tous les jours*, éditions Terre Vivante, 2013, 509 pages

QUELQUES IDÉES DE RECETTES (privilégiez les produits bio !)¹⁶

Flan de courgette au fromage de chèvre (ou de gruyère râpé)¹⁹

Préparation 10 minutes / Cuissons 15 min + 45 min

Ingrédients pour 4 personnes :

4 belles courgettes, 100 g de fromage de chèvre frais (ou de gruyère râpé), 1 briquette de crème de soja, 2 gros oeufs, 1 pincée de muscade, quatre-épices ou curcuma, sel et poivre

Epluchez les courgettes et épépinez-les si nécessaire. Coupez-les en fines tranches et placez-les dans le panier du cuit-vapeur, salez légèrement et faites cuire 15 minutes. Faites préchauffer le four thermostat 6 (180°C). Pendant ce temps, battez les oeufs en omelette avec la crème de soja et le fromage de chèvre (ou le gruyère râpé). Salez, poivrez et ajoutez une pincée de noix de muscade en poudre ou de quatre-épices. Disposez les courgettes cuites dans un moule à cake beurré ou huilé et versez dessus la préparation aux oeufs. Enfournez et laissez cuire 40 minutes (un couteau doit ressortir propre).

Laissez refroidir et placez au réfrigérateur pendant 2 heures. Coupez en tranches de 2 cm d'épaisseur et servez bien frais, accompagné d'une vinaigrette.



POUR ALLER PLUS LOIN...

Sites internet :

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) recommande de manger plus de légumineuses (lentilles, fèves, pois chiches, etc.), une catégorie d'aliments riche en protéines, en fibres et en micronutriments => tout plein d'idées recettes sur le «Chiche Défi»
<https://chichedefi.wordpress.com/recettes/>

L'association «Les anges gardins», située dans les Hauts-de-France, a publié deux livres très pratiques pour de la cuisine simple, pratique et sans gaspillage : «Le manuel de la cuisine pour tous» et «Reste ! Manuel pour bien manger sans gaspiller»
<http://horizontalimentaire.fr/ambassade/manuels-et-outils>

Manger sain c'est bien, mais tout en évitant le gaspillage alimentaire ; conseils, expériences locales
<http://www.cpie-picardie.org/cpie/Content.aspx?ID=150583>

Vous pouvez trouver des produits bio en grandes surfaces, en magasins spécialisés bio, mais aussi directement chez les producteurs ; pour les trouver :
<http://www.bio-picardie.com/grand-public/ou-trouver-les-produits-bio-locaux>

Sirop de citron²⁰

Ingrédients :

4 citrons bio, 200 g de sucre

Lavez les citrons. Pressez le jus et réservez le zeste. Versez le jus, le sucre et le zeste dans une petite casserole. Portez le sirop à ébullition pendant 10 minutes, puis filtrez le sirop avec une étamine ou un filtre à café. Ce sirop se conserve au réfrigérateur pendant plusieurs semaines.

Sirop de menthe

Ingrédients :

30 g de menthe fraîche, 200 g de sucre de canne blond, 1 verre d'eau et 1 trait de jus de citron

Préparez une infusion de menthe avec le sucre et l'eau. Faites chauffer et au premier bouillon éteignez le feu, puis ajoutez le citron et laissez infuser 24 heures. Filtrez le sirop. Il se conserve au réfrigérateur pendant plusieurs semaines. Votre sirop de menthe est marron ? C'est normal ; il est 100 % naturel et sans colorant vert !



POUR ALLER PLUS LOIN...

Livres, brochures, ...

Erwann MENTHEOUR avec la collaboration du Dr Geberowicz, Et si on arrêtait d'empoisonner nos enfants ?, Solar éditions, 2017, 238 pages

Julie BALCAZAR, Les premiers repas bio de mon bébé, avec 70 recettes végétariennes, éditions Terre Vivante, 2010, 158 pages

Claude AUBERT, L'art de cuisiner sain, s'équiper, préparer, cuire, conserver, éditions Terre Vivante, 2011, 142 pages

Claude AUBERT, Marie CHIOCA, Olivier DEGORGE, Amandine GEERS, Sylvie HAMPIKIAN, Le guide Terre Vivante de la cuisine saine et gourmande, 1000 recettes pour tous les jours, éditions Terre Vivante, 2013, 509 pages



¹⁹ Recette tirée du livre Le guide Terre Vivante de la cuisine saine et gourmande, 1000 recettes pour tous les jours, éditions Terre Vivante, 2013, 509 pages

²⁰ Les deux recettes de sirops sont extraites du livre d'Anne Brunner, Recettes bio pour mes enfants, éditions La Plage, 2009, 108 pages







Bien manger, pour bien naître et bien grandir

Conseils, astuces, recettes

Dans la même collection :

Nettoyer sans s'empoisonner
Les cosmétiques, parfois ça pique !
Jouer sans toxique
Préparer un nid douillet pour son bébé

Collection rédigée et réalisée par l'URCPIE de Picardie dans le cadre du projet FEES Picardie avec le soutien de la Direction régionale de l'environnement, de l'aménagement et du logement (Dreal) des Hauts-de-France

À télécharger sur le site : <http://urcpie.wixsite.com/fees-picardie>

Envie d'un atelier sur l'alimentation saine ?
Connaître les additifs toxiques à éviter ? Savoir quels ustensiles de cuisine privilégier ?
Apprendre des recettes sympas pour toute la famille ?

Contactez-nous au 03 23 80 03 02, sante-environnement@cpie-picardie.org