



**COURSES**

# 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)



**J'ÉVITE**



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)



**wecf**  
France

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

## 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





# 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



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)



# Quand je cuisine

**JE PRÉFÈRE** 



Le verre



L'inox



Les ustensiles en bois non traité



La porcelaine



Les moules en porcelaine, pyrex et fer

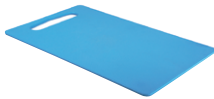


Le papier cuisson «écologique»

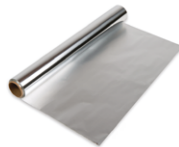


Le papier cuisson sulfurisé blanc «classique»

**J'ÉVITE** 



La planche à découper en plastique  
(voir mémo plastiques)



L'aluminium



Le silicone très coloré et bon marché



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



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!



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

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



**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



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