



## Produits de consommation quotidienne à favoriser / à éviter

A favoriser	A éviter	Parce que ...
Pour les <b>Additifs alimentaires Exxx</b> , voir la fiche <a href="#">Additifs alimentaires suspects à éviter</a>		
<b>Produits non raffinés</b> ou complets	<b>Produits raffinés</b> : sucre blanc, riz blanc, farine blanche, pâtes blanches (index glycémique élevé...)	Contribue à l'acidification du corps (voir équilibre acido-basique sur internet)
<b>Œufs : codes allant de 0 à 3</b> 0 fr ==> Bio ☺ 1 fr ==> poules élevées en plein air  <b>Label Extra</b>	<b>Matière hydrogénée</b> : max 2% du produit  Elevage en plein air non garanti : 2 fr ==> maximum imposé 12 poules/m2 3 fr ==> maximum imposé 18 poules/m2	Fait augmenter le (mauvais) Cholestérol LDL  Pour consommer avec un réel intérêt nutritionnel  Garantit qu'il y a moins d'additifs
<b>Produits de toilette Bio</b> <b>Attention</b> au label Bio en supermarché : le label bio est accordé si 10% du produit est bio (et il arrive souvent qu'un unique constituant représente ces 10%, entouré de 90% de produits chimiques)	PEG, PPG, *eth "chiffre" Parabens, *one, *ane, polymer, carbones BHT, BHA, EDTA, chloro, bromo, iodo, phénoxyéthanol, ethoxydiglycol, DMDM, triclosan, nitrosamine, triethanolamine, sels d'aluminium	Nocifs pour l'environnement : en déchetterie avec les peintures  S'accumulent dans l'organisme : même risque de réactions que l'accumulation de métaux lourds.
<b>Habitudes alimentaires</b> : plus d'infos dans la Feuille du Touch de TAE <a href="#">Cycles courts et habitudes de consommation</a> et dans la fiche <a href="#">Protéines animales VS protéines végétales</a>		
<b>Equivalences :</b> <b>20gr protéine animale</b> = 100gr viande/poisson/moules = 2 œufs = 4 yaourts = 250gr fromage blanc = 600ml lait = 70gr à 90gr de fromage <b>20gr protéine végétale</b> = 300gr haricot blancs = 250gr lentilles = 250gr pain blanc = 180gr tofu	<b>Parmi les poissons</b> : flétan de l'atlantique, cabillaud/morue, églefin/haddock, merlu européen, saumon de l'atlantique, empereur, grenadier, sabre, siki/saumonette, bar/loup, carrelet/plie, sole, raie, baudroie/lotte, thon germon, thon obèse, thon rouge, crevettes roses	Liste de poissons en voie de disparition (liste rouge de Greenpeace)  Varier ses sources de protéines, diminuer sa consommation de viande (de bœuf en particulier)
<b>Produits « locaux » :</b> Vérifier les 3 premiers chiffres du code barre Préférer les produits fabriqués / élevés / cultivés dans un rayon de 250 km de son habitation. <b>300 à 379 FRANCE</b> 84 ESPAGNE 40 ~ 44 GERMANY      80 ITALIE 50 ~ UK (Royaume-Uni) 76 ~ Switzerland et Liechtenstein	Produits non locaux : cf. 3 premiers chiffres du code barre 00 ~ 13 USA & CANADA    64 ~ Finland 49 ~ JAPAN                    628 ~ Saudi-Arabien 471 ~ Taiwan                629 ~ United Arab Emirates 480 ~ Philippines        690-695 ou PRC ~ Chine 57 ~ Denmark              740 ~ 745 - Central America	Forte émission de CO <sub>2</sub> à cause du transport Provenant de chine : attention aux additifs type mélamine

A favoriser	A éviter	Parce que ...
<b>Huiles alimentaires</b> : plus d'infos sur la fiche <a href="#">Composition des huiles courantes en acides gras (oméga 3, 6, 9)</a>		
<b>Huiles alimentaires</b> : Favoriser les variétés : <b>colza, lin</b> , carthame, <b>olive</b> , soja, tournesol (si possible <b>tournesol oléique</b> = 75% d'oméga 9), noix, maïs, germe de blé, pépins de raisin, arachide	<b>Huile de Palme</b> ou <b>MGV</b> (Matière Grasse Végétale), Palmiste <b>ATTENTION</b> aux <b>Matières grasses HYDROGENEES</b> = fameux acides gras "TRANS" responsables de nombreuses maladies cardio-vasculaires ☺	Favorise la prise de poids, l'obésité et les maladies cardio-vasculaires ( <i>surtout si associé avec du sucre raffiné, car dans ce cas, le corps sécrète de l'insuline pour faire baisser le taux de sucre. Or, l'insuline "ouvre" également les cellules adipeuses et favorise ainsi les dépôts de graisse...</i> )
<b>Contenants alimentaires</b> : + d'infos sur les plastiques dans la fiche <a href="#">Plastiques : codification / toxicité</a>		
<b>Contenants alimentaires</b> : Si achat de plastiques, choisir les codes : <b>2 (HDPE), 4 (LDPE), 5 (PP)</b> ☺ Et bien sûr le verre (encore mieux : la consigne)	Si plastiques, <b>éviter les codes 1, 3, 6, 7 (PC)</b> <i>Pour info, le PC contient le fameux Bisphénol-A (BPA)</i> <b>Boîtes de conserve et canettes</b> (la plupart ont un film plastique entre le métal et l'aliment qui est du BPA).	Pour obtenir un plastique incassable, transparent, ou très souple, on ajoute d'autres substances chimiques qui <b>migrent</b> vers le produit emballé, surtout si micro-ondes, si <b>chauffage</b> et si le <b>temps de stockage</b> est long. Augmenté si le produit est <b>liquide</b> et/ou <b>gras</b> ...
<b>Ameublement, produits ménagers</b> : plus d'infos dans la fiche : <a href="#">Produits entretien nocivité</a> ou dans <a href="#">Le grand ménage</a>		
<b>Ameublement et bricolage</b> : Vérifier le code COV des produits (30g/l à 750g/l) Aérer durablement la pièce qui reçoit des nouveaux meubles ou nouvellement décorée (sols, murs, plafonds) Aérer régulièrement : au moins 15min /j	Eviter les produits au delà de 200g/l (code orange à rouge sur l'échelle des COV)	COV= composés organiques volatiles  Les COV dégagés dans la maison sont dangereux : risque de déclenchement d'asthme et d'autres maladies respiratoires
<b>Produits ménagers</b> : Pierre d'argile, vinaigre blanc, savon noir, Bicarbonate de soude, savon de Marseille, produits naturels ou bio Produit unique pour usages multiples	Limiter l'usage de l'eau de javel au strict nécessaire Eviter les produits avec chlore, produits pétrochimiques, parfums de synthèse	Les molécules de ces produits se retrouvent dans l'air de nos maisons, en dépôt sur notre vaisselle, sur nos vêtements ... et sont rejetés dans l'eau via les lavages.
<b>Jardinage</b> : plus d'infos sur le site des <a href="#">Jardiniers de Tournefeuille</a>		
<b>Jardinage</b> : respecter les équilibres naturels, accepter les mauvaises herbes, accueillir les auxiliaires naturels, traiter le responsable si nuisance importante	Pesticides, engrais, fongicides Attention au surdosage de tous ces produits	Ces produits sont retrouvés dans l'alimentation via leur passage dans les nappes phréatiques
<b>Limiter les déchets</b> : plus de détails dans les <a href="#">diapos 29 à 34</a> ou dans le <a href="#">diaporama Gaspillage alimentaire</a>		
Produits à usages multiples  Eviter le gaspillage alimentaire	Produits à usage unique : lingettes, filtres jetables, emballage individuels, 1 baguette de pain jetée revient à 12km effectué en voiture sans compter l'eau + ingrédients de fabrication	Bon pour les ressources de la planète et notre porte-monnaie