



# Quand je fais mes courses

## JE PRÉFÈRE



Les fruits et légumes  
frais, locaux et de  
saison (éviter les  
cultures sous serre)

Les produits  
non emballés

Le verre

Certains plastiques  
(voir mémo plastiques)

## J'ÉVITE



Les boîtes de  
conserves et  
les canettes

Les films  
alimentaires  
mous et  
transparents

Les barquettes  
en polystyrène

Les produits  
industriels riches  
en additifs  
(ultra-transformés)



**MÉMO**

# Attention aux additifs

Les denrées alimentaires peuvent contenir des **additifs** dangereux pour la santé.

Les additifs sont des substances ajoutées en petite quantité soit pour assurer une meilleure conservation, soit pour compenser la perte de qualités sensorielles liée à des procédés de conservation. La production de ces substances fait largement appel aux procédés biotechnologiques. Ils sont codés par la lettre E suivie de 3 chiffres.

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 **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 à 556**

## Divers

Argent **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 **E 551**  
Silicate de calcium **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**



TRÈS PEU  
D'ADDITIFS  
SONT AUTORISÉS

**PRIVILÉGIER LE BIO**  
pour les céréales complètes  
(muesli, pain, pâtes etc...)



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



L'aluminium

## J'ÉVITE

















wecf  
Suisse

! Un monde sain, durable et équitable pour tous où les femmes sont au cœur de l'action

MÉMO

# Attention aux plastiques

	<b>PETE OU PET</b>	<b>Polyéthylène téréphthalate</b> Bouteilles eau minérale et autres boissons	
	<b>HDPE OU PEHD</b>	<b>Polyéthylène haute densité</b> Bouteilles de lait, bouchons vissés	
	<b>PVC</b>	<b>Polychlorure de vinyle</b> Films alimentaires étirables, jouets de bain souples	
	<b>LDPE OU PEBD</b>	<b>Polyéthylène basse densité</b> Barquettes, films alimentaires, sacs congélation	
	<b>PP</b>	<b>Polypropylène</b> Barquettes (beurre...), boîtes conservation, pots de yaourt, gobelets plastique	
	<b>PS</b>	<b>Polystyrène</b> Couverts et gobelets jetables, barquettes frais, pots de yogourt	
	<b>OTHER OU PC</b>	<b>PC: Polycarbonate</b> 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 abîmé
- \* 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 »\*



Pour la santé, il est conseillé de consommer des fruits et légumes même « non bio » (source Société Suisse de Nutrition - SSN). 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 18/10



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**  
Suisse

! Un monde sain, durable et équitable pour tous où les femmes sont au cœur de l'action

**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



La bouilloire en plastique



Le cuit vapeur plastique



Le four à micro-ondes et les plaques à induction

## J'ÉVITE



Le barbecue à charbon