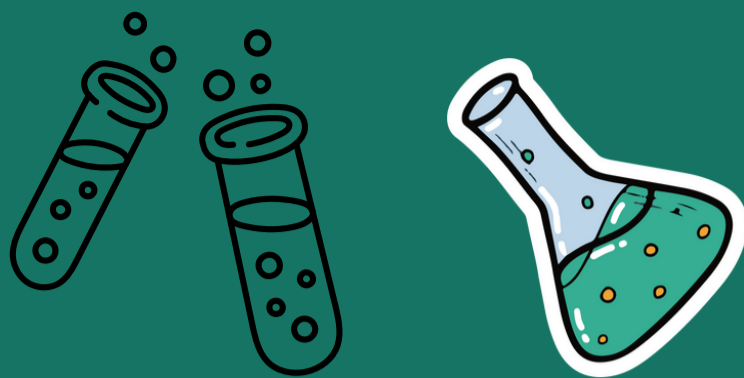




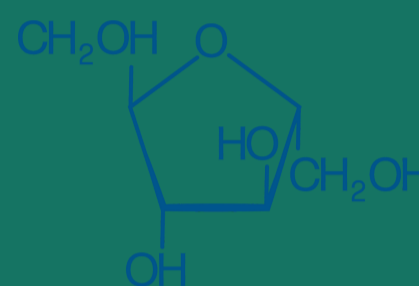
5

ASTUCES POUR RECONNAITRE UN PRODUIT ULTRA- TRANSFORMÉ





1 LISTE D'INGRÉDIENTS À RALLONGE !

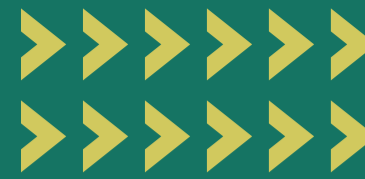
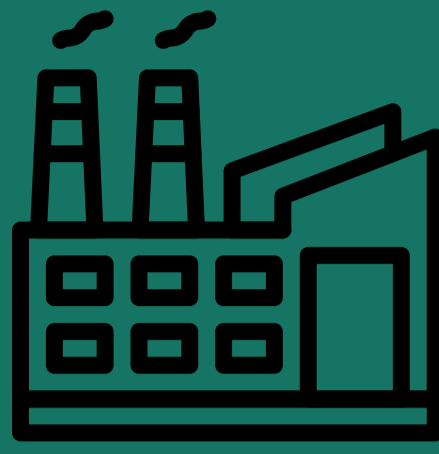


Fructose



Les Produits ultra-transformés (PUT) ont souvent des listes d'ingrédients longues et contiennent des éléments que vous ne pouvez normalement pas utiliser dans votre cuisine. Évitez les produits avec des noms chimiques complexes.

Au-delà de 5 ingrédients, il y a 8 chances sur 10 que l'aliment soit ultra-transformé !

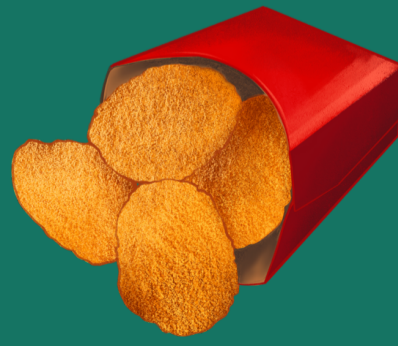


2 NIVEAU DE TRANSFORMATION

Plus les aliments subissent de transformations industrielles, plus ils sont susceptibles d'être ultra-transformés, tels que les aliments prêts à consommer, les snacks emballés et les boissons sucrées.

Les produits ultra-transformés ont une apparence homogène et standardisée, avec une texture ou une couleur parfaitement constante, résultat d'une transformation excessive.

Ils contiennent moins d'ingrédients entiers et sont éloignés de leur matrice initiale, ce qui les éloigne de l'aliment brut de base.





**CONTAINS
ADDITIVES**

3 PRÉSENCE D'ADDITIFS



Les additifs alimentaires tels que les texturants, les émulsifiants, les colorants, les édulcorants et les exhausteurs de goût sont souvent utilisés dans les produits ultra-transformés.

L'ajout fréquent d'additifs peut être préjudiciable sur votre santé lorsqu'ils sont consommés de manière régulière, car ils sont utilisés pour altérer le goût, la couleur et la texture des aliments.

Les additifs sont reconnaissables par la lettre "E" suivie de trois chiffres (EXXX).

E132
E133





4 ARÔMES (NATURELS, ARTIFICIELS ET EXTRAITS)

L'utilisation excessive d'arômes dans les aliments peut soulever des préoccupations.

Elle peut masquer la qualité des ingrédients et créer une déconnexion entre le goût perçu et la saveur réelle des produits bruts, influençant les choix alimentaires et créant une forme d'addiction.



5 MARKETING AGRESSIF



Les industriels de l'agroalimentaire utilisent des emballages attrayants, des personnages populaires et des promotions agressives pour stimuler le désir de consommer leurs produits.

Les campagnes publicitaires mettent souvent en avant les produits transformés et peuvent inclure des mentions trompeuses, ce qui peut tromper les consommateurs.

Attention aux mentions telles que "Bon pour...", "Enrichi en...", "Source de...", "Allégé en..." ou encore "Contient des céréales complètes...", etc





NOS CONSEILS



- Mangez des aliments bruts non transformés
- Diminuez votre consommation de viande (préférez en manger moins mais de bonne qualité)
- Augmentez votre consommation de fruits et légumes frais et de saison (bio si c'est possible)
- Variez vos repas

Règle des 3 V : Vrai, Végétal et Varié

