

# LE GUIDE DU CONSOMM'ACTEUR



# LES ADDITIFS

**E1XX**

**COLORANTS**

Permet de valoriser le produit

**E2XX**

**CONSERVATEURS**

Permet de prolonger la durée de conservation

**E3XX**

**ANTIOXYDANTS**

Permet de prolonger la durée de conservation et protéger de l'altération liée à l'oxydation

**E4XX**

**AGENTS DE TEXTURE**

Permet d'améliorer les propriétés physiques et la texture

**E5XX**

**ANTI-AGGLOMERANTS**

Permet de limiter l'agglutination de particules

**E6XX**

**EXHAUSTEURS DE GOUT**

Permet de renforcer le goût et/ou l'odeur

**E9XX**

**EDULCORANTS**

Permet d'augmenter le pouvoir sucrant

**E14XX**

**AMIDONS MODIFIES**

Permet d'épaissir les liquides

# LES ADDITIFS

Les additifs figurent **obligatoirement** dans la liste des ingrédients.

## Notre exposition:

- 400 additifs autorisés en France
- 52 autorisés dans l'agriculture biologique
- 64 autorisés dans l'alimentation infantile (27 dans l'agriculture biologique)



## **Additifs dangereux pour la santé:**

E220 dioxyde de soufre  
E224 Métabisulfite de potassium  
E250 Nitrite de sodium  
E252 Nitrate de potassium  
E341 Phosphore monocalcique  
E407 Carraghénane  
E464 Hydroxypropylméthylcellulose

Les additifs (*substances habituellement non consommées comme telles mais dont l'emploi est autorisé*) n'ont aucun intérêt nutritionnel et sont potentiellement néfastes pour la santé.



La France a interdit l'utilisation de colorants et édulcorants dans les aliments pour bébé.

Préférer des denrées dont la liste d'ingrédients est courte et des denrées non-transformées!



Les fabricants dont les produits contiennent l'un des colorants suivants: **E102** (tartrazine), **E104** (jaune de quinoléine), **E110** (jaune orangé), **E122** (carmin), **E124** (Ponceau 4R) et **E129** (rouge allura) doivent ajouter la mention « **Peuvent avoir des effets indésirables sur l'activité et l'attention des enfants** ».

Pour les plus curieux, scannez le QR code pour accéder à la liste des additifs autorisés - Annexe II - page 23 - règlement 1333/2008 :



# CUISSON

## A PRIVILEGIER

Acier  
inoxydable /  
INOX



Fonte



Porcelaine à  
feu



Fer



## A LIMITER

Céramique



Pierre



Email



## A EVITER

Cuivre non étamé



Revêtement antiadhésifs  
type téflon



*Jeter les ustensiles rayés ou endommagés pour limiter le risque d'exposition. Préférer les ustensiles "à privilégier" pour leur durabilité.*

# CUISSON

## A PRIVILEGIER

Cuisson vapeur



Mijotage basse température



Bouilloire en inox



## A LIMITER

Plancha



Wok



Friture



Barbecue à gaz



## A EVITER

Four à micro-ondes



Barbecue à charbon



# USTENSILES

## A PRIVILEGIER

Verre



Porcelaine/  
faïence



Inox



Torchon



Bois/bambou  
non traité



Pyrex



Papier cuisson  
écologique



## A LIMITER

Papier de cuisson  
Sulfuré blanc



## A EVITER

Planche à  
découper en  
plastique



Aluminium



Silicone



# CONSERVATION

## A PRIVILEGIER

Verre



Porcelaine/  
faïence



Inox



Torchon



## A EVITER

Papier kraft non  
étanche



Plastique



Film  
alimentaire



Aluminium



*Varier les méthodes de cuisson pour vous offrir une variété de saveurs, textures et de plats!*



*Préférer une planche à découper par famille d'aliment pour éviter les contaminations croisées). Jeter lorsque votre ustensile est endommagé ou présentant des marques profondes.*

# ZÉRO DÉCHET

## IDEES POUR REDUIRE SES DECHETS

- Acheter en vrac/à la coupe
- Eviter les petits conditionnements peu périssables (thé, pâte, riz, café...)
- Opter pour des produits grands formats
- Préférer les emballages en carton
- Préférer les éco-recharges
- Préférer les boîtes réutilisables aux sachets individuels
- Favoriser l'utilisation de cabas/sacs réutilisables
- Préférer les emballages consignés
- Utiliser un BEE'S WRAP (emballage réutilisable à base de cire d'abeille)
- Remplacer le liquide vaisselle par du savon de Marseille solide
- Préférer des lingettes microfibres aux versions jetables
- Confectionner des Tawashi (éponge réutilisable)

# FOCUS

# PLASTIQUE



1. **PET (Polyéthylène téréphtalate)** : Ce plastique est couramment utilisé pour les bouteilles d'eau, les bouteilles de soda, les récipients de condiments, etc.



2. **HDPE (Polyéthylène haute densité)** : Ce plastique est utilisé pour les bouteilles de lait, les bouteilles de détergent, les contenants pour produits alimentaires, etc.



3. **PVC (Polychlorure de vinyle)** : Ce plastique est utilisé pour les tuyaux, les films alimentaires, les revêtements de sol, etc.



4. **LDPE (Polyéthylène basse densité)** : Ce plastique est utilisé pour les sacs en plastique, les emballages alimentaires, les revêtements pour câbles, etc.



5. **PP (Polypropylène)** : Ce plastique est utilisé pour les bouchons de bouteilles, les contenants alimentaires, les pièces automobiles, etc.



6. **PS (Polystyrène)** : Ce plastique est utilisé pour les gobelets en plastique, les emballages alimentaires, les boîtiers de CD, etc.



7. **Other (Autre)** : Ce code est utilisé pour les plastiques qui ne rentrent pas dans les catégories précédentes. Il peut s'agir de mélanges de plastiques ou de plastiques spéciaux. Ce code n'est pas toujours recyclable et peut nécessiter un traitement spécialisé.

# CONSOMMATION

## Limiter l'exposition aux agents de traitement

- **Consommer local et de saison**

Pour réduire son impact environnemental

Pour consommer des aliments savoureux et nutritifs

Pour soutenir la production locale

- **Une envie hors saison?**

Penser aux surgelés bruts (non préparé/cuisiné) ou aux conserves

- **Et pourquoi pas le circuit court?**

AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne)

Producteurs locaux

La ruche qui dit oui

Poiscaille

Familinparis

LaTournée

Potager city

- Jeter un œil sur la liste des ingrédients (longueur, additif)
- Préférer l'eau du robinet
- Tendre vers une alimentation variée, diversifiée et équilibrée et se faire

**PLAISIR**

**Bien que nous soyons exposés à des polluants dans notre environnement, il est important de garder à l'esprit que la plupart des individus vivent sans problèmes majeurs, soyons consomm'acteur de notre alimentation!**