

The screenshot shows the L'Obs website interface. At the top, there's a navigation bar with categories like 'Politique', 'Médias', 'Société', 'Sciences', 'Santé', and 'Sexo'. The main article is titled 'Je ne mange plus de produits industriels : 5 règles pour éviter les aliments transformés' by Stéphane Guilbaud. Below the title is a photo of a supermarket aisle. To the right, there's a sidebar with a 'Babel' widget asking 'Quelle langue voulez-vous apprendre?' and a newsletter sign-up form.

<http://www.bibamagazine.fr/style-de-vie/sante/3-astuces-pour-limiter-ma-nourriture-industrielle-50255>

# BIBA

## 3 astuces pour limiter ma nourriture industrielle

Édité par Julie Reynié

**Dans son dernier ouvrage, Stéphane Guilbaud nous explique comment adopter une alimentation plus saine et raisonnée, tout en en prenant plein les papilles. Miam !**

Ok, manger un plat tout fait en barquette, parfois, ça arrange. Mais le fait est qu'en quelques décennies, c'est toute notre alimentation qui a profondément changé. Sur les étiquettes, les additifs et conservateurs en tous genres se multiplient, au point de transformer leur lecture en casse-tête, au détriment de notre santé. Comment renouer avec le plaisir de bien manger, sans forcément se ruiner ou passer des heures à cuisiner ? Dans son ouvrage "Je ne mange pas de produits industriels", Stéphane Guilbaud, conférencier "fervent défenseur de la désobéissance alimentaire", nous dit tout. Voici 3 astuces tirées de son ouvrage passionnant :

1/ Je suis lucide en faisant les courses. Déjà, on évite d'y aller le ventre vide pour ne pas se transformer en ogre qui fait exploser le caddie, et on garde à l'esprit que dans les rayons, outre les publicités, plusieurs stratégies sont mises en place pour nous faire plus consommer, comme les jeux de lumière, la musique dansante, les animations "gustation", le positionnement de produit ou encore les promotions (qui nous font très souvent partir avec des produits qui n'étaient pourtant pas sur notre liste).

> (Re)lire : 8 pièges à éviter pour faire des économies au supermarché (et chez soi)

2/ Je consomme des fruits et légumes de saison. Et ça, c'est aussi un beau geste pour la Terre. Car pour arriver jusqu'à nous, "un fruit importé hors saison par avion consomme pour son transport 10 à 20 fois plus de pétrole que le même fruit produit localement et acheté en saison", nous avait déjà expliqué GoodPlanet, ajoutant que "la tomate produite localement, mais hors saison (donc sous serre), génère 20 fois plus de gaz à effet de serre qu'une tomate locale produite au bon moment de l'année". Gloups!

> (Re)lire : "La solution est dans l'assiette" : 6 astuces cuisine faciles pour allier plaisir, santé et écologie !

3/ Je ne fais pas de "nutritionnisme". En clair : je ne suis pas obsédé par les calories ou qualités nutritionnelles des produits que je mange. L'important, c'est de faire un peu attention, mais sans excès ni obsession. Je privilégie donc les aliments bruts, frais et naturels, vendus chez des artisans et magasins qui prônent des élevages et une agriculture durables, raisonnés ou biologiques. Et j'écoute mon estomac plutôt que les modes alimentaires !

> Stéphane Guilbaud, "Je ne mange pas de produits industriels", Eyrolles, 2015