

The screenshot shows a website interface with a navigation bar (RÉGIME, SEXE, SANTÉ, PSY, FORME, BEAUTÉ, COMMUNAUTÉ) and a search bar. The main article title is "Je ne mange plus de produits industriels : 5 règles pour éviter les aliments transformés". The article text includes: "Sur les emballages alimentaires des produits industriels, figurent de nombreux additifs. Stéphane Guilbaud, auteur et conférencier 'pour la désobéissance alimentaire', a décidé de les bannir de sa consommation. Il explique pourquoi dans un livre. Il vous invite à le suivre dans cette démarche engagée qui met fin à l'influence des lobbys de l'industrie agro-alimentaire. Dans ce livre pédagogique et résolument pratique, il vous aide à faire vos courses en trouvant les bons produits locaux et de saison, à décrypter les étiquettes pour traquer les additifs... Il dresse la liste des aliments à reconsidérer, ceux à privilégier et ceux à fuir absolument. Il ne vous reste plus alors qu'à concocter de délicieux petits plats grâce aux recettes simples et savoureuses proposées dans le livre. Vive la désobéissance industrielle !" The article lists two rules: "1. Fuyez les produits transformés" and "2. Évitez les aliments 'packagés' aux allégations alléchantes".

<http://www.morandinisante.com/article-sante-347568-je-ne-mange-plus-de-produits-industriels-5-regles-pour-eviter-les-aliments-transformes.html>



Je ne mange plus de produits industriels : 5 règles pour éviter les aliments transformés

Sur les emballages alimentaires des produits industriels, figurent de nombreux additifs. Stéphane Guilbaud, auteur et conférencier "pour la désobéissance alimentaire", a décidé de les bannir de sa consommation. Il explique pourquoi dans un livre. Il vous invite à le suivre dans cette démarche engagée qui met fin à l'influence des lobbys de l'industrie agro-alimentaire. Dans ce livre pédagogique et résolument pratique, il vous aide à faire vos courses en trouvant les bons produits locaux et de saison, à décrypter les étiquettes pour traquer les additifs... Il dresse la liste des aliments à reconsidérer, ceux à privilégier et ceux à fuir absolument. Il ne vous reste plus alors qu'à concocter de délicieux petits plats grâce aux recettes simples et savoureuses proposées dans le livre. Vive la désobéissance industrielle !"

1. Fuyez les produits transformés

Orientez-vous le plus possible vers des aliments à l'état brut. Pas d'épices en poudre, pas de viandes reconstituées ni de légumes cachés dans des pâtes ou crêpes.

2. Évitez les aliments "packagés" aux allégations alléchantes

"Offre promotionnelle", "nouvelle recette", "ouverture facile", "vu à la télé", rapide, "prêt à l'emploi", "saveur de l'année" sont autant de termes estampillés sur les emballages destinés à la grande distribution.

On est loin du circuit artisanal ou des PME qui produisent des aliments simples, sans fioritures.

3. Ne consommez pas les aliments "stars" du petit écran

Un fabricant qui vante les mérites de son produit à la télévision est un industriel. Aucun producteur artisanal ne peut se payer un spot télévisé de plusieurs millions.

Tous ces jambons, biscuits, fromages qui prônent le terroir et un savoir-faire authentiques ne m'émeuvent pas. Mais peut-être suis-je insensible ?!

4. Écartez tout ingrédient que vous ne connaissez pas

La liste des additifs autorisés, nomenclaturés avec la lettre E suivis de quelques chiffres, vous pose problème, car vous ne les connaissez pas ? Aucun souci !

J'ai depuis bien longtemps banni de mon alimentation tout aliment contenant le moindre additif "E". Je veux consommer des ingrédients que je connais et réfléchir en toute connaissance de cause.

Un artisan respectueux des matières premières utilisera des produits et un vocabulaire que vous comprenez tels que farine, sucre, beurre, légumes, sel... et non E 330, E 420 ou E 621.

5. Ne pas fréquenter les temples de la consommation

Ce conseil semble le plus évident et pourtant... Le meilleur moyen de consommer local, pas cher, artisanal ou en petite production reste les marchés de producteurs, les éleveurs près de chez vous, les artisans de votre quartier et tous les plans "débrouilles" de bouche à oreille, loin des canaux de distribution de marques nationalisées.

La paysannerie et l'artisanat alimentaire souffrent. Ils n'attendent que vous pour continuer d'exister et de produire de la qualité à juste prix.

Le pouvoir est en vous, ne l'oubliez jamais !

Stéfane Guilbaud est l'auteur de "Je ne mange pas de produits industriels", Ed. Eyrolles, 2015.