

## **Annexe au règlement de l'AAP 2020 Projets Alimentation Saine et durable - action 13 du PRSE**

**L'alimentation « saine » sous l'angle de la santé environnementale, ne doit pas contenir des substances indésirables, qui pourraient présenter un risque pour la santé de ses consommateurs.**

**On peut regrouper les aliments en trois catégories :**

- les aliments « bruts » qui peuvent être directement consommés (ex : fruits, légumes, champignons ramassés),
- les aliments transformés, issus de l'IAA, qui peuvent être directement consommés (ex : biscuits industriels, yaourts...)
- les aliments (bruts ou transformé) qui nécessitent au préalable une préparation/réchauffage/cuisson chez soi ou dans un lieu de restauration public (dont collective) pour pouvoir être consommé.

**Ainsi, selon le type d'aliment et les « processus » qu'il a subis en industrie, chez soi ou en restauration, diverses substances indésirables peuvent être contenues dans l'aliment juste avant d'être consommé.**

### **Quelles sont ces substances indésirables ?**

On peut citer notamment :

- les résidus de pesticides (en lien avec la production agricole)
- les résidus de produits médicamenteux vétérinaires (pour les aliments issus de la production animale)
- les métaux (dont métaux lourds)
- les PCB (notamment pour les poissons d'eau douce)
- les nanoparticules (ex : l'additif E171 dioxyde de titane est sous forme nanométrique)
- les additifs (Exxx) : ex E171, E249 à E251 qui sont des nitrites
- d'autres substances chimiques indésirables autres issues de réactions chimiques liées à des processus de fabrication/préparation/cuisson

### **D'où peuvent-elles provenir ? Pourquoi ?**

- des milieux (eaux air, sol) qui peuvent être contaminés historiquement
- de la production agricole
- elles ont été ajoutées intentionnellement pour leurs propriétés spécifiques dans les aliments ou leurs contenants . Ex : le bisphénol A dans les biberons avant son interdiction en 2010, les additifs alimentaires comme les émulsifiants, les conservateurs, les colorants...
- de leurs contenants alimentaires : boîtes de conserves (métaux), emballages plastiques (plastiques, encres)
- à la suite de réactions chimiques du fait de températures élevées (ex : réchauffage de matières plastique à haute température)

### **Comment aider le consommateur à adopter une alimentation plus « santé environnementale » ?**

Voici 3 types d'actions pour éclairer les consommateurs dans leurs choix de consommation, tout en limitant le gaspillage alimentaire, en adoptant une alimentation nutritionnelle adaptée et en tendant vers le « zéro déchets. »

Selon le type d'aliment et/ou de préparation :

- « Informer » : faire connaître les potentielles substances indésirables et leurs origines
- « Diagnostiquer » : apprendre à les rechercher, les reconnaître, les identifier
- « corriger » : faire connaître, proposer des solutions alternatives pour chaque situation

Quelques pistes à développer et compléter pour des actions (tableau non exhaustif)

<b>Type d'aliments</b>	<b>Faire connaître les potentiels risques (informer )</b>	<b>Apprendre à repérer ces risques (diagnostiquer )</b>	<b>Exemples de solutions alternatives (corriger )</b>	<b>Les + /aux volets « durable » et « nutritionnel » de l'alimentation</b>
Aliments bruts d'origine agricole (végétal, animal)	les résidus de pesticides les résidus de produits médicamenteux vétérinaires	Identifier la provenance des produits (« local »)	Certifications bio Agriculture en conversion biologique Agriculture « bio » mais non certifiée : S'informer des modes de productions des producteurs locaux	Le « local » contribue au développement durable
Autres aliments bruts « naturels »- activités de loisirs de cueillette, chasse, pêche	PCB (ex :poissons eau douce) Métaux lourds (champignons)		Consommer autrement, varier son alimentation, éviter les « excès » de tels aliments	Varié les aliments est une règle pour une alimentation équilibrée
Aliments transformés prêts à être consommés	Additifs Emballages plastiques/encres Métaux (boîtes de conserve)	Lecture/décodage des étiquettes Identification des emballages	Choix autres produits équivalents « fait maison » Aliments surgelés ou frais	Le « fait maison » est en faveur du « développement durable » : limitation du gaspillage alimentaire, réduction de déchets
Aliments bruts ou transformés nécessitant une cuisson, préparation ou réchauffage	Métaux (ustensiles en aluminium ou revêtement métallique) Substances chimiques (plastiques/micro-ondes) ou réchauffages hautes température	Chez soi : matériels utilisés, modes de cuisson/réchauffage/conservation	Matériel de cuisson/réchauffage plus sain Décongélation naturelle, cuissons « douces » Transvaser les aliments dans d'autres contenants Privilégier les contenants en verre (boîtes de conservation, biberons...)	Les cuissons « douces » permettent une meilleure qualité nutritionnelle des aliments