



6 indices simples pour reconnaître un aliment mauvais pour votre santé

Faire les courses peut être un casse-tête quand on veut manger sainement. Plutôt que de décrypter chaque étiquette, voici 6 repères simples et efficaces pour identifier rapidement les produits à éviter.

Les points clés à retenir :

#1. LA LONGUEUR DE LA LISTE DES INGRÉDIENTS

Plus la liste est longue, plus l'aliment est transformé et contient des additifs, conservateurs et autres composants chimiques. Une liste courte avec des ingrédients naturels est toujours préférable.

#2. LES PREMIERS INGRÉDIENTS

Les ingrédients sont classés par ordre d'importance. Si les premiers ingrédients sont du sucre, de l'huile de palme ou des additifs, c'est un signe que le produit est de mauvaise qualité nutritionnelle.

#3. RECONNAISSEZ-VOUS LES INGRÉDIENTS ?

Si la liste contient des noms compliqués, des codes chiffrés ou des termes que vous ne trouvez pas dans votre cuisine, il s'agit probablement d'un produit ultra-transformé.

#4. LA PRÉSENCE D'ADDITIFS CHIMIQUES

Les additifs, comme les E-nombres (ex. E400, E200), sont des indicateurs de transformation excessive. Même lorsqu'ils sont écrits en toutes lettres (ex. monoglutamate de sodium), ils restent des éléments à éviter.

#5. LE TYPE D'HUILE, DE SUCRE OU DE FARINE UTILISÉ

Privilégiez les farines complètes et évitez les huiles hydrogénées, l'huile de palme et les sirops de glucose, souvent responsables d'inflammations et de déséquilibres métaboliques.

#6. LA PRÉSENCE DE COLORANTS OU D'ARÔMES

Les colorants et arômes, même "naturels", sont souvent des produits artificiels qui perturbent le système hormonal et peuvent être nocifs à long terme.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour mieux choisir mes aliments et préserver ma santé ?

.....
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....
.....



MES NOTES :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....
.....

