

Le Bon, le But et...les Truands

ou le renouveau du
western spaghetti
grâce à des industriels
(ici de l'alimentaire)
qui **tirent vite et juste**
sous le nez de sheriffs
impuissants



- Ces industriels essayent de faire du **bon**
- dans le **but de truander** le brave consommateur **désarmé**

En conséquence je vais vous donner des armes aussi efficaces
que le colt pacemaker de Clint Eastwood pour **vous protéger des**
arnaques de la consommation...

en cette froide après-midi du JEUDI 10 Octobre

Pierre ALDEBERT

Directeur de Recherche (Chimie)

qui a fini comme Clown scientifique au CNRS et
et qui est présentement un paisible retraité du

38

c'est donc lui qui va se charger d'ouvrir les hostilités en
assurant un feu... **(bien) nourri...**

Plan de l'Attaque avec ses diverses phases

- 1) Prologue : **safari dans la jungle** quasi-inextricable des **additifs**
- 2) Petit break en **buvant un petit coup...light** pour ne pas (trop) s'alourdir
- 3) Retour au prologue puis suite avec **les aliments mous**, parmi eux des « **light** », des « **alicaments** » parfois les 2 à la fois
expériences illustratives réalisées en direct
 - 1): le coupe faim à quelle fin ?
 - 2): de la mayo à la mayo « light »
- 4) **Le fin du faim : les mousses** : ni marins, ni pression, ni gels douche...!)
une nouvelle expérience très démonstrative...et très appréciée (?)
- 5) **Enfin les vraies arnaques**

Avec souvent un recours plus que discutable, voire frauduleux à la science : synergie **étiquettes désinformatives**, **marketing** et **pubs** plus que **discutables**....
- 6) **Cessez le feu final** sous l'égide de l'ONU (Office National des Utopistes) et **pour parler avec vous en échangeant pacifiquement**, non des prisonniers, mais **des propos** !!!

Maintenant on y va, **bon appétit**...du latin **appetitus = désir**)

Ingrédients, Auxiliaires de fabrication ou

Additifs ?

Additifs = Produits ajoutés supposés figurer clairement (nom (et) ou **code**) dans la liste des ingrédients et ayant un effet sur le produit final

Codifiés depuis 1972 Exxx (E+3 ou 4 chiffres) = liste permise par l'**EFSA** (European Food Safety Authority) au niveau européen mais

Ne pas confondre avec les multiples **auxiliaires de fabrication** dont on peut trouver des résidus dans les auxiliaires ou les ingrédients

Le Codex alimentarius mondial des additifs-auxiliaires (dès 1963) avec préconisations des experts des organisations internationales **FAO** (Food and Agriculture Organisation) /**OMS**

mais décisions nationales par l'AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (créé le 1-4-1999)

Ne pas confondre avec l'**AFSSAPS** (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Produits de Santé devenue l'**ANSM** (Agence Nationale de Sécurité du Médicament (et des produits de santé) depuis le 1-05-2012)

Additifs déclarés comme ingrédients et non en tant qu'additifs à savoir E508 (chlorure de Calcium) et E 511 (chlorure de Magnésium) car ils ont bien été ajoutés



La jungle des additifs alimentaires

CLASSEMENT DES ADDITIFS

Les additifs précédés de la lettre "E" ont été inscrits sur une liste Communautaire Européenne (ceux qui ne le sont pas, n'ont pas fait l'objet d'une discussion à Bruxelles, mais peuvent être autorisés dans l'un ou l'autre des états membres).

E 100	à	E 199	colorants alimentaires
E 200	à	E 299	conservateurs
E 300	à	E 399	antioxydants
E 400	à	E 495	émulsifiants, stabilisants et gélifiants
E 500	à	E 585	acides, alcalis, etc.
E 620	à	E 640	révélateurs de goût
E 700	à	E 799	antibiotiques
E 900	à	E 1299	divers
E 1400	à	E 1499	amidons modifiés

J'en veux pas de ta
GRENADINE.....
elle n'est même
pas rouge.....



Mais elle a le même goût.... et
en plus elle
n'a pas d'E124



L'histoire des additifs

Années 60-70: Arrivée en force

- de nombreux additifs d'abord des **conservateurs**
- **des grandes surfaces** = la mort du petit commerce et la fin des courses quotidiennes
- d'additifs tels les **aromes** et les **colorants** = **concurrence** pour séduire le consommateur
- **de plats industriels réfrigérés** (le semi frais), une alternative appréciable aux **conserves**
- **des réfrigérateurs** qui équipent tous les ménages

...mais...

des contestations des additifs se manifestent...

Ainsi s'explique la fameuse **rumeur de Villejuif en 1976**

SANTÉ

Distribué par l'hôpital de Villejuif



Centre National de Recherche contre le Cancer – Pavillon O

Tous les additifs ci-après sont actuellement autorisés en France, mais doivent être indiqués. Prenez l'utilisation de ces additifs en sélectionnant les produits que vous achetez (c'est le consommateur qui conditionne les options des fabricants)

PENSEZ A VOS ENFANTS
Reproduisez ce document, distribuez-le autour de vous, affichez-le et surtout utilisez-le. Il y va de votre santé.

INOFFENSIFS :
100 - 101 - 103 - 104 - 105 - 111 - 121 - 122 - 132 - 140 - 151 - 160 - 161 - 162 - 170 - 174 - 175 - 180 - 200 - 201 - 202 - 236 - 237 - 239 - 260 - 261 - 262 - 263 - 270 - 282 - 290 - 293 - 300 - 302 - 304 - 305 - 306 - 307 - 308 - 309 - 322 - 325 - 326 - 327 - 331 - 332 - 334 - 335 - 336 - 337 - 400 - 401 - 403 - 404 - 405 - 406 - 408 - 410 - 411 - 413 - 414 - 420 - 421 - 422 - 440 - 470 - 471 - 472 - 473 - 474 - 475

SUSPECTS (étude en cours)
125 - 131 - 141 - 142 - 150 - 153 - 171 - 172 - 210 - 213 - 215 - 216 - 217 - 231 - 232 - 241 - 338 - 340 - 341 - 460 - 462 - 463 - 465 - 466 - 477

TOXIQUES - CANCERIGENES
102 - 110 - 120 - 123 - 124 - 127 - 211 - 220 - 225 - 230 - 250 - 251 - 252 - 311 - 330 (le plus dangereux) - 407 - 450

SYMPTOMES ADDITIFS
Perturbations intestins E 221 - 222 - 223 - 224 - 226

Derme (peau) E 220 - 231 - 232 - 233
Perturbations digestion E 330 - 339 - 340 - 341 - 400 - 461 - 463 - 466 - 467
Calculs rénaux E 447
Produits dangereux E 102 - 110 - 120 - 124 - 127
Destruction vitamine B12 E 200
Accidents vasculaires E 230 - 251 - 252 (dans la charcuterie)
Cholestérol E 320 - 321
Sensibilité cutanée E 311 - 312
Aphtes E 330
Digestion E 407 (crème glacées)
Produits cancérigènes E 131 - 142 - 210 - 212 - 213 - 214

A EVITER
Bonbons « La PIE QUI CHANTE » - pastis DUVAL - PICON - MARTINI - COCA COLA

A FUIR
BANGA - Canada DRY - SCHWEPES - Fromage LA VACHE QUI RIT - Moutarde AMORA - Certaines limonades et tous les produits qui contiennent l'additif E 330

QUELQUES COLORANTS

LES COLORANTS

Les colorants servent à donner une couleur dite naturelle aux aliments ; certains peuvent être toxiques et déclenchent parfois des réactions allergiques ou d'intolérance.

Plusieurs recherches ont montré qu'une partie de la population est allergique à certains colorants, notamment dans le cas de personnes sensibles, et pour les colorants suivants :

E 102 E 110 E 122 E 123 E 124
E 128 E 151 E 154 E 155 E 180

les réactions enregistrées peuvent être soit :

- des maux de tête,
- de l'urticaire,
- un gonflement des paupières, des lèvres, de la langue ou des mains,
- de l'asthme,
- de l'eczéma,
- de l'hyperactivité chez certains enfants,
- de la fatigue.

Les personnes qui en souffrent sont souvent celles qui sont aussi allergiques à l'aspirine (ainsi qu'aux autres salicylates). On a aussi rapporté - dans une moindre mesure - des allergies aux colorants suivants :

E 104 E 120 E 124 E 127 E 132 E 133

E 131	BLEU PATENTÉ V synthétique	encore sous évaluation
E 132	CARMIN D'INDIGO synthétique	peu de risques d'allergie
E 133	BLUE BRILLANT FCF synthétique	risques d'allergie
E 140	CHLOROPHYLLE naturel	sans danger
E 141	CHLOROPHYLLINE synthétique	sujet à discussion
E 142	VERT S, VERT ACIDE BRILLANT, VERT LISSAMINE synthétique	à éviter
E 150	CARAMEL (effet de la cuisson ou de produits chimiques sur le sucre)	à éviter
E 151	NOIR BRILLANT BN, NOIR PN synthétique	à éviter
E 153	CARBO MEDICINALIS VEGETALIS naturel	sujet à discussion
E 154	BRUN FK synthétique	sujet à discussion
E 155	BRUN HT synthétique	sujet à discussion
E 160	CAROTENOIDES naturel	sans danger
E 161b	LUTÉINE naturel	sans danger
E 161g	CANTHAXANTHINE naturel	sans danger

E 100	CURCUMINE naturel	sans danger
E 101	LACTOFLAVINE (RIBOFLAVINE) naturel	sans danger
E 102	TARTRAZINE synthétique	risques importants d'allergie
E 103	CHRYSOÏNE S. synthétique	dangereux pour les enfants
E 104	JAUNE DE QUINOLÉINE synthétique	risques d'allergie
E 105	JAUNE SOLIDE synthétique	risques d'allergie
E 110	JAUNE ORANGÉ synthétique	risques importants d'allergie
E 111	ORANGÉ GGN synthétique	produit dangereux
E 120	COCHENILLE naturel	risques d'allergie chez les enfants
E 122	AZORUBINE synthétique	sujet à discussion
E 123	AMARANTE synthétique	risques d'allergie
E 124	ROUGE COCHENILLE A synthétique	risques d'allergie
E 127	ERYTHROSINE synthétique	sujet à discussion
E 128	ROUGE 2G synthétique	risques d'allergie

E 162	BETANINE, ROUGE DE BETTERAVE naturel	sans danger Colore les urines et les selles en rouge durant 48 h
E 163	ANTHOCYANES naturel	sans danger
E 170	CARBONATE DE CALCIUM naturel	sans danger
E 171	DIOXYDE DE TITANE synthétique	non encore évalué
E 172	OXYDES et HYDROXYDES DE FER naturel	sujet à discussion
E 173	ALUMINIUM naturel	sujet à discussion
E 174	ARGENT naturel	sans danger
E 175	OR naturel	sans danger
E 180	LITHOL RUBINE BK synthétique	sujet à discussion

Exemples de conservateurs, colorants etc.

pas toujours au dessus de tous soupçons

- Antioxydants et conservateurs :

- gallate de propyle (E310 à 313...cancer)
- BHA (E320 butylhydroxyanisol) et BHT (E321 butylhydroxytoluène) : allergies, cancers
- les nitrites-nitrates (E249 à 252) donnent des nitrosamines cancers, anémies...)
- les sulfites (E221 à 228) : allergies, maux de tête (vin!)...
- les benzoates (E210 à 213) : risques d'allergies)...

- Arômes = casse tête car...

des naturels, synthétiques trop nombreux, + de 10000, donc difficiles à évaluer et **non codifiés E** (ex : les Colas, la Chartreuse...) mais listés (évalués ?) dans le Codex Alimentarius

- Edulcorants

la quasitotalité des édulcorants courants ont mauvaise réputation pas toujours justifiée (cancérogènes, allergisants etc. détails sur le transparent suivant)

Exception : la famille des Polyols (synthèse en général à partir de sucres : sorbitol (E420), mannitol (E421), xylitol (E967)....) mais **attention à l'affichage sans sucre ajouté** car étant très peu édulcorants, l'ajout est conséquent, et donc ils sont caloriquement proches du sucre !!!

Puis les édulcorants arrivent en force dans les années 90 : le light !!!

Historiquement c'est la **Saccharine (1879)**

1g **E954** = 300-400g de sucre

Heure de gloire la guerre puis jusqu'en

1960-70, doutes sur l'innocuité (cancers vessie ?) mais 1991
FDA à nouveau OK.

La Stevia plante origine Amérique du sud, étudiée **1899** puis
utilisée par japonais 1970, puis 2008 US et 2009 France et
E960 quoique tests innocuité en cours.

Cyclamates (1937), surtout US après guerre, doutes sur
l'innocuité, interdit aux US depuis 1970 malgré FDA mais
depuis 2000 c'est le **E952**.

NHDC(Néohespéridine dihydrochalcone), (**1963**), devenue
E959 en 1994 mais interdite aux US (pas reconnue GRAS =
généralement recognized as safe).

Aspartam (1965) : E951 arrivée en France **1988** et quasiment
partout 1994, puis en 2003 association **acésulfame (E950)**
Mais controverses (sociétés concurrentes) encore sur
l'innocuité (cancérogènes entre autres).

Sucralose (1976), un saccharose trichloré = 500 à 600 fois
saccharose utilisé dès 1991 au Canada et 2004 UE
E955 mais controverses comme précédemment.

Études généralement biaisées par les lobbies industriels

La Folie du 0% à tout prix



Information nutritionnelle pour 100ml : valeur énergétique *1,8 kcal (7,5 kJ), protéines 0 g, glucides 0 g (dont sucres 0 g), lipides 0 g (dont acides gras saturés 0 g), fibres 0 g, sodium 0,4 mg, Calcium 25 mg soit 250 mg / litre = 30 % des AJR, Magnésium 5 mg soit 50 mg / litre = 15 % des AJR. AJR - Apports Journaliers Recommandés et de calcium, conservateurs (E242, E211), édulcorants (acésulfame de potassium, arômes naturels). Ingrédients : Eau (99,5 %), acidifiant : acide citrique, lactate de calcium, chlorure de magnésium et de calcium, conservateurs (E242, E211), édulcorant (acésulfame de potassium, arômes naturels). **CE PRODUIT CONVIENT PARTICULIÈREMENT AUX PERSONNES QUI CONTRÔLENT LEURS APPORTS EN CALORIES.** A consommer de préférence avant la date indiquée sur la bouteille.

ILF 10/02 - 0158

DANONE Conseils
TALLEFINE
24 H SUR 24
7 J SUR 7
GROUPES
D'ACHAT

Boisson à l'eau de source aromatisée citron - citron vert

Conseils de préparation
Servir très frais.

Conseils de conservation
Conserver à l'abri du soleil, dans un endroit propre, sec, frais et sans odeur. À consommer de préférence avant la date figurant sur le haut de la bouteille. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur et à consommer dans les 3 jours.

Ingrédients
Eau de source, acidifiant : acide citrique, arômes.

Valeurs énergétique et nutritionnelles
Valeur énergétique moyenne pour 100 ml
0 kJ - 0 kcal

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 ml
Protéines : 0 g
Glucides : 0 g dont sucre : 0 g
Lipides : 0 g dont acides gras saturés : 0 g
Fibres : 0 g
Sodium : < 0,001 g

INTERDIS SNC - ZI Route de Paris - 14120 MONDEVILLE
Fabriqué en France
EMB 72007B

Service consommateurs
Pour toute suggestion, merci de relever dates et codes (dont code barres) et nous contacter :

Service consommateurs Carrefour :
• TSA 50010 - 92695 LEVALLOIS CEDEX
• N° Azur 0 810 06 6000
• www.carrefour.fr
ou à l'accueil de votre magasin habituel

Boisson à L' Eau de Source Aromatisée citron - citron vert



Afin de vous proposer une boisson sans conservateur, Carrefour utilise un procédé de conditionnement aseptique.

Découvrez également la boisson à l'eau de source aromatisée Fruits Rouges Carrefour, alliant le subtil mélange d'une eau de source et d'arômes de fraise et de framboise.

Suggestion de présentation

1,5 L

Carrefour



Valeurs énergétique et nutritionnelles moyennes : Gemiddelde energie- en voedingswaarden:	Pour : Voor:	Par portion de : / Een portie van:	% RNJ* % DVR*
	100 ml	200 ml	
Energie	143 kJ 34 kcal	286 kJ 68 kcal	3%
Protéines / Eiwitten	0 g	0 g	0%
Glucides / Koolhydraten dont sucres / waarvan suikers	8,4 g 8,4 g	16,8 g 16,8 g	6% 19%
Lipides / Vetten dont saturés / waarvan verzadigde	0 g 0 g	0 g 0 g	0% 0%
Fibres alimentaires / Voedingsvezels	0 g	0 g	0%
Sodium / Natrium soit sel / hetzij zout	0,001 g 0,003 g	0,002 g 0,006 g	<1%

* Les valeurs sont exprimées par rapport aux repères nutritionnels journaliers (RNJ) d'un adulte (2000 kcal). Les besoins nutritionnels peuvent varier selon l'âge, le sexe, l'activité physique et d'autres facteurs. / * De waarden zijn uitgedrukt in verhouding tot de Dagelijkse Voedingsrichtlijn (DVR) van een volwassene (2000 kcal). De voedingsbehoefte kunnen variëren volgens leeftijd, geslacht, lichaamsbeweging en andere factoren.

Service Consommateurs Carrefour :
TSA 50010 - 92695 LEVALLOIS CEDEX
N° Cristal 09 69 39 7000
APPEL NON SURTAXE
Carrefour Product Info: PB 2000 EVERS 3
1140 Bru. - Tel.: 0800/9.10.11

Fabriqué par / Vervaardigd door : EMB 61165A(A) ou / of
EMB 69278(G) pour / voor :
CMI - 2, avenue du Pacifique - Les Ulis
91977 Courtabœuf Cedex - France

Carrefour Discount



Limonade
avec arôme naturel
de citron-citron vert
met natuurlijk aroma
van citroen en limoen



pour / voor 200 ml :

Energie
68 kcal
3%
RNJ* • DVR*

2Le

Suggestion de présentation / Serveertip

L'irrésistible ascension des aliments mous toujours parallèlement au LIGHT, à partir des années 1990

Voyez à quels extrêmes on en est réduit !!!



Quelques épaississants

E 400	ACIDE ALGINIQUE naturel	sans danger
E 401	ALGINATE DE SODIUM naturel	sans danger
E 402	ALGINATE DE POTASSIUM naturel	sans danger
E 403	ALGINATE D'AMMONIUM naturel	sans danger
E 404	ALGINATE DE CALCIUM naturel	sans danger
E 405	ALGINATE DE PROPANE-1.2 DIOL naturel	sans danger
E 406	AGAR - AGAR naturel	à limiter
E 407	CARRAGHENANES naturel	à limiter
E 407a	ALGUES EUCHEUMA TRANSFORMEES naturel	sans danger
E 410	FARINE DE GRAINES DE CAROUBE naturel	sans danger
E 412	GOMME GUAR naturel	sans danger
E 413	GOMME ADRAGANTE, TRAGACANTHE naturel	sans danger
E 414	GOMME ARABIQUE, GOMME D'ACACIA naturel	sans danger
E 415	GOMME XANTHANE naturel	sans danger

E 416	GOMME DE KARAYA naturel	sans danger
E 417	GOMME TARA naturel	sans danger
E 418	GOMME GELLANE naturel	sans danger
E 420	SORBITOL naturel ou synthétique	à limiter
E 421	MANNITOL naturel ou synthétique	sans danger
E 422	GLYCEROL naturel ou synthétique	sans danger
E 425	KONJAC naturel	sans danger
E 431	STEARATE DE POLYOXYETHYLENE (40) chimique	risques d'allergie
E 432 à E 436	MONOLAURATE S DE POLYOXYETHYLENE chimiques	sujets à discussion
E 440	PECTINES naturel	sans danger
E 442	PHOSPHATIDES D'AMMONIUM chimique	sujet à discussion
E 444	ACETATE ISOBUTYRATE DE SACCHAROSE synthétique	sujet à discussion
E 445	ESTERS GLYCERIQUES DE RESINES DE BOIS synthétique	sans danger
E 450	DIPHOSPHATES synthétique	à éviter

E 451	TRIPHOSPHATES synthétique	à éviter
E 452	POLYPHOSPHATES synthétique	à éviter
E 459	BETA-CYCLODEXTRINE synthétique	sujet à discussion
E 460 à E 469	CELLULOSES chimiques	sujets à discussion
E 470a	SELS DE SODIUM, DE POTASSIUM ET DE CALCIUM D'ACIDES GRAS chimique	sans danger
E 470b	SELS DE MAGNESIUM D'ACIDES GRAS chimique	sujet à discussion
E 471 à E 479	MONO- ET DIGLYCERIDES D'ACIDES GRAS chimiques	sans danger
E 481	STEAROYL-2-LACTYLATE DE SODIUM chimique	sans danger
E 483	TARTRATE DE STEARYLE chimique	sans danger
E 491	MONOSTEARATE DE SORBITANE chimique	sans danger
E 492	TRISTERATE DE SORBITANE chimique	sans danger
E 493	MONOLAURATE DE SORBITANE chimique	sans danger
E 494	MONO-OLEATE DE SORBITANE chimique	sans danger

E 495	MONOPALMITATE DE SORBITANE chimique	sans danger
E 500 à E 504	CARBONATES chimiques	sans danger
E 507	ACIDE CHLORHYDRIQUE synthétique	sans danger
E 508	CHLORURE DE POTASSIUM chimique	à limiter
E 509	CHLORURE DE CALCIUM chimique	sans danger
E 511	CHLORURE DE MAGNESIUM chimique	non encore évalué
E 512	CHLORURE D'ETAIN chimique	non encore évalué
E 513	ACIDE SULFURIQUE chimique	risques d'allergie
E 514	SULFATES DE SODIUM naturel	risques d'allergie
E 515	SULFATES DE POTASSIUM naturel	sans danger
E 516	SULFATE DE CALCIUM naturel	sans danger
E 520 à E 523	SULFATES D'ALUMINIUM synthétiques	non encore évalués
E 524 à E 528	HYDROXYDES chimiques	sans danger
E 529	OXYDE DE CALCIUM naturel	sans danger

La quête du zéro absolu dans le solide mou

ou « usque non descendam »



Un florilège de mayos lights

Mais à propos comment on fait ?

- **1^{ère} expérience** : un petit coupe faim pour la mise en bouche

Et on conclura par une **2^{ième} expérience** pour « alléger » la mayo...

À noter que seul « alléger » à un sens légal et non léger ou extra léger



Qu'en disent vos papilles ? Chelou non !!!

La Mayo même légère c'est gras....

et si le mauvais gras devenait du **bon gras** !!!! Et on arrive à l'alicament et au « **bon** » goût et tout ça grâce à des **additifs**

Le dédale des acides gras

- Les critères de leur classification portent sur :
 - la longueur de leur chaîne
 - la présence et le nombre de doubles liaisons
- les **acides gras saturés** (= **huiles hydrogénées**) ne possèdent pas de doubles liaisons : mauvaises matières grasses (cholestérol LDL), typiquement la « fameuse » **huile de palme...**
- les **mono-insaturés** possèdent une seule double liaison mais avec 2 formes dites cis (bon mais stabilité) ou trans (mais très-très mauvais, accroît le cholestérol LDL et... l'interdiction se généralise)
- les **polyinsaturés** avec les 3-6 ou 9 : ça dépend du rapport 6/3 qui est trop élevé...en fait problème de stabilité du 3...c'est le problème de l'**huile de lin la meilleure de toutes**.
 - **Huiles colza et de noix excellentes**
 - **Diminuer le rapport 6/3** = protection du système cardiovasculaire et bons effets au niveau cérébral...
- **l'arme absolue : les phytostanols ou phytostérols**, le cholestérol des plantes qui lors de l'absorption intestinale se trouve en compétition avec le cholestérol LDL (structure voisine), dont une plus grande part est éliminée par les selles
 - **La science** prouve en effet une baisse de 10% environ du LDL
 - **Trop faible quantité** dans nombre de végétaux, on les extrait par exemple de résidus de fabrications d'huiles
 - On les **concentre** et on les **incorpore** dans des préparations culinaires (yaourts, ou pâtes à tartiner telles en dessous...)

Le bon gras pour ne pas se faire de mauvais sang

FORMULÉ AVEC L'INSTITUT PASTEUR DE LILLE

2007

Primevère 12 Portions Nature



Primevère

Le nouveau Primevère vous permet de continuer à vous faire plaisir à la fin du repas ou à tout autre moment de la journée, en pensant à votre santé.

En effet, dans Primevère 200g en portions, toute la matière grasse laitière a été remplacée par de la matière grasse végétale. De ce fait, Primevère 200g en portions est **pauvre en cholestérol** et vous aide à réduire votre apport en acides gras saturés. Primevère 200g en portions est aussi riche en **oméga 3*** qui participent au bon fonctionnement du système cardio-vasculaire.

Avec Primevère, pour votre santé ne faites pas les choses à moitié.

* Les acides gras oméga 3 n'ont pas d'effet sur la réduction du cholestérol plasmatique.

PRÉPARATION ALIMENTAIRE À BASE DE LAIT ÉCRÉMÉ ET DE MATIÈRE GRASSE VÉGÉTALE À TENEUR GARANTIE EN VITAMINE E (12% MG)

Ingrédients : Lait écrémé reconstitué, fromage maigre à 0% de MG, lait écrémé, huile végétale (colza), protéines de lait, lait écrémé en poudre, préparation aromatique : arômes et exhausteurs de goût (E627, E631), sels de fonte (E452, E450), épaississants (E407, E415), sel de cuisine, conservateurs (E202, E234), ferments, présure, anti-oxydants (E304, E306), émulsifiant (lécithine de soja), vitamine E, colorant (bêta-carotène).

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g :	
Valeur énergétique	750 kJ - 180 kcal
Protéines	11 g
Glucides	7 g
dont sucres	4,5 g
Lipides	12 g
Dont acides gras saturés + trans	1,1 g
dont acides gras trans	0,1 g
Dont acides gras poly-insaturés	3,4 g
dont acide alpha-linolénique oméga 3	1 g
dont acide linoléique oméga 6	2,4 g
Dont acides gras mono-insaturés	7,5 g
dont acide oléique oméga 9	7,2 g
Cholestérol	6 mg
Fibres alimentaires	0 g
Sodium	700 mg
Calcium	200 mg (25% des AJR*)
Phosphore	700 mg (87% des AJR*)
Vitamine E	7 mg (70% des AJR*)
Vitamine B9	15 µg (7% des AJR*)
Vitamine B12	0,4 µg (40% des AJR*)
Rapport oméga 6/oméga 3	2,4

À consommer de préférence avant le : voir sur le recto de la boîte.
BRIDEL SNC 35230 ST ERBLON - FRANCE

FR 39.300.02 CE

Poids net à l'emballage: **200 g e**

3 155250 340714

ENRICHIE EN STÉROL VÉGÉTAL QUI **RÉDUIT LE CHOLESTÉROL** SIGNIFICATIVEMENT DANS LE CADRE D'UN RÉGIME ADAPTÉ

activ™

TARTINE

DE STÉROL VÉGÉTAL ET A TENEUR GARANTIE EN VITAMINES E ET A

ANALYSE POUR 100 g	
VALEUR ÉNERGÉTIQUE :	328 Kcal ou 1351 KJ
PROTEINES :	0,1 g
GLUCIDES :	3,2 g
LIPIDES : (excl. 8g de stérols végétaux*) :	35 g
-acides gras saturés :	8,5 g
-acides gras trans :	<1 g
-acides gras mono-insaturés :	9 g
-acides gras polyinsaturés :	17,5 g
dont acide gras linoléique essentiel	17,2 g
dont acide gras alpha-linolénique essentiel	0,3 g
VITAMINE A :	900 µg
VITAMINE E :	66 mg

*Les stérols ne contribuent pas à la valeur énergétique

250g e CONSERVER AU FROID ENTRE 0° ET 8°

Les femmes enceintes ou qui allaitent et les enfants de moins de 5 ans ont des besoins diététiques particuliers, seul leur médecin traitant est habilité à les conseiller sur la nécessité d'un régime hypocholestérolémiant.

MATIÈRE GRASSE LÉGÈRE À TARTINER (35%) AUX ESTERS DE STÉROL VÉGÉTAL ET À TENEUR GARANTIE EN VITAMINES A ET E.

INGRÉDIENTS

EAU, HUILES VÉGÉTALES NON HYDROGÉNÉES, ESTERS DE STÉROL VÉGÉTAL (12.5% DONT 7.5% DE STÉROL VÉGÉTAL), AMIDON MODIFIÉ DE TAPIOCA, SEL (0.75%), ÉMULSIFIANTS (LÉCITHINE DE TOURNESOL, MONO- ET DIGLYCÉRIDES D'ACIDES GRAS), POUÏRE DE BABEURRE, CONSERVATEUR (SORBATE DE POTASSIUM), CORRECTEUR D'ACIDITÉ (ACIDE CITRIQUE), VITAMINE E, ARÔME, VITAMINE A, COLORANT (BÊTA-CAROTÈNE). Ce produit peut ne pas convenir aux femmes enceintes ou allaitant ainsi qu'aux enfants de moins de 5 ans car ils ont des besoins nutritionnels spécifiques.

Les patients sous traitement hypocholestérolémiant doivent consulter leur médecin avant de consommer ce produit.

8158002

A 24 09 05

3 178050 026855 >

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Valeurs moyennes:

	1 portion 10g	pour 100g
VALEUR ÉNERGÉTIQUE :	33kcal ou 135kJ	331kcal ou 1363kJ
PROTÉINES :	0,01g	0,1g
GLUCIDES :	0,4g	4g
LIPIDES : (excl. stérols végétaux*) :	3,5g	35g
dont - acides gras saturés :	0,8g	8g
- acides gras mono-insaturés :	0,9g	9g
- acides gras polyinsaturés :	1,8g	17,5g

VITAMINE E : 2mg (20%)** 20mg (200%)**

VITAMINE A : 80µg (10%)** 800µg (100%)**

Stérols végétaux libres 0,75g 7,5g

*Les stérols végétaux ne contribuent pas à la valeur énergétique

**AJR : Apports Journaliers Recommandés

CONSERVEZ AU FROID ENTRE 0° ET 8° C

A CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT LE : VOIR SUR LE COUVERCLE

Contactez nos diététiciennes

Institut Fruit d'Or

0 810 87 72 64

PRIX APPEL LOCAL

www.institutfruitdor.com

Unilever Bestfoods France

23, rue François Jacob

92 842 Rueil Malmaison

Unilever

TARTINE

pro-act

TARTINE

pro-act

le fin du faim comme les mousses

....mais attention (quasi) zéro matière solide ne veut pas dire

- = **totalelement 0%** car ce n'est pas le 0% en seules matières grasses qui rend calorique un produit bien chargé en sucre....et vice versa

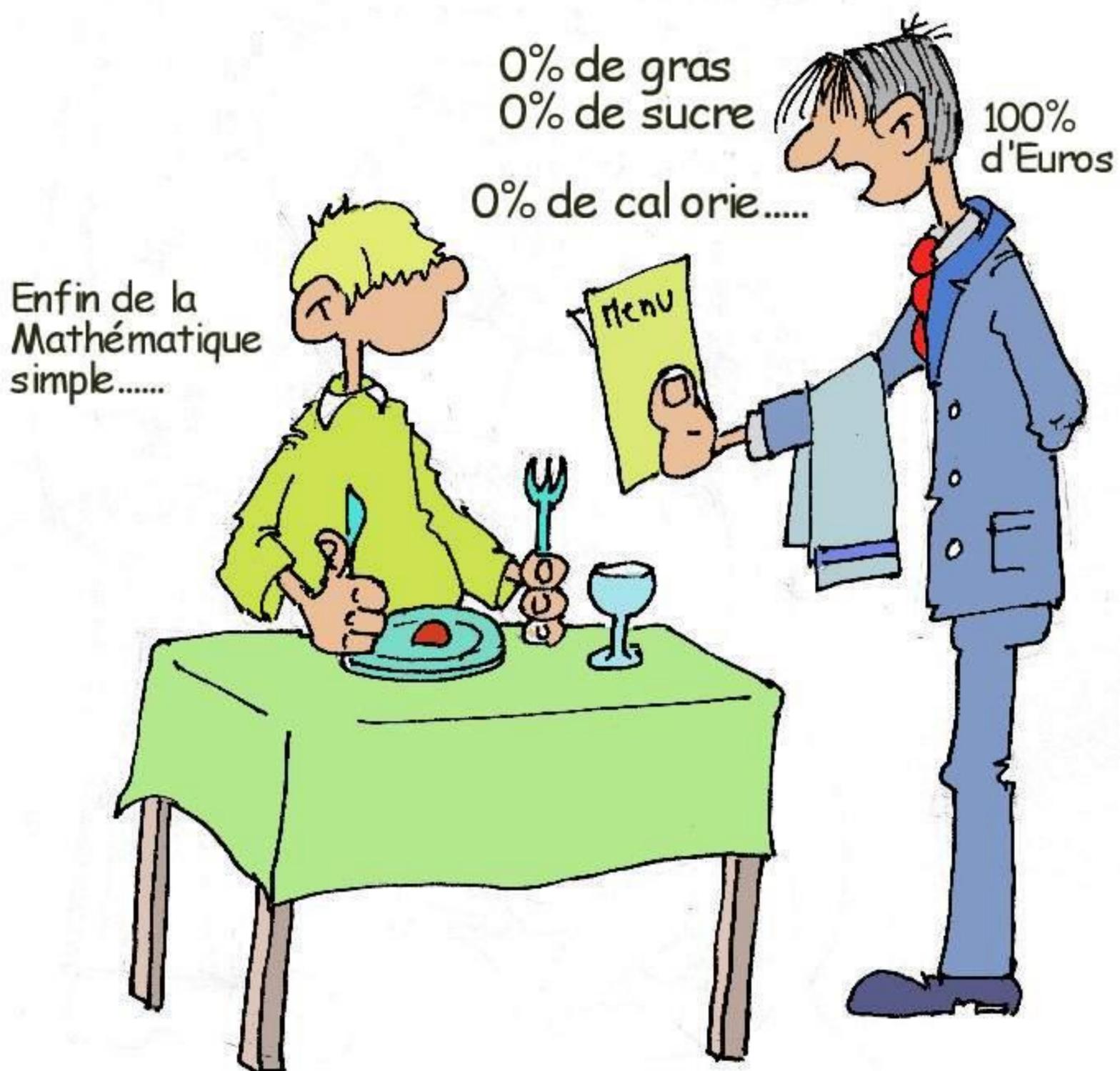
- et **pas d'arnaque** car les mousses, d'une façon générale, peuvent tout combiner en douceur :

Un volume qui satisfait l'œil et donc embobine le porte monnaie et dont la base, eau et gaz(air), ne sont pas, par définition énergétiques



La 3 ième DEMONSTRATION EXPERIMENTALE promise

Vous avez été prévenus: zéro ne veut pas dire zéro !!!



5) Dans les faits...ce sont bien des arnaques même si...



offriront un goût et un croustillant incomparables.
Venez aussi découvrir les Chips Nature, Ondulées ainsi que les saveurs Bolognaise, Barbecue, Vinaigre, Moutarde et Poulet thym.

Composition
Chips de pomme de terre allégées en matière grasse.
Ingrédients : pommes de terre, huile de tournesol 24%, sel.
Peut contenir des traces de blé, lait, moutarde et céleri.

Valeur énergétique moyenne	pour 100g
	1993 kJ - 476 kcal
Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g	
Protéines	6 g
Glucides dont sucres	59 g / 1 g
Lipides dont acides gras saturés	24 g / 2,4 g
Fibres alimentaires	4 g
Sodium soit en sel	0,47 g / 1,2 g

Une portion de chips (30g) vous apporte pour votre journée* : 

  <1% icon" data-bbox="830 280 900 320"/>

La cuisson au four permet d'allier plaisir et légèreté*

La cuisson au four permet de diminuer les apports de matières grasses nécessaires à la préparation des produits tout en conservant leur saveur.

Pour que nos chips soient toujours meilleures, Lay's innove!

Grâce à son savoir-faire reconnu et à l'utilisation d'un nouveau procédé de fabrication, Lay's vous propose une gamme inédite : Lay's Cuites au Four.

Grâce à ce mode de cuisson exclusif, ces nouvelles Lay's contiennent 70% de matières grasses en moins que les chips Lay's classiques et que la moyenne des chips du marché.



Légèrement striées pour plus de croustillance puis lentement cuites au four, ces nouvelles Lay's offrent un goût authentique de pomme de terre et une saveur délicieuse. Faites-vous plaisir!

Lay's Cuites au Four, un goût irrésistible et toujours plus de légèreté*!

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES	POUR 100 g	POUR 25 g**
Energie	1710 kJ / 405 kcal	428 kJ / 102 kcal
Protéines	6,0 g	1,5 g
Glucides dont sucres	73 g / 5,5 g	18 g / 1,4 g
Lipides dont saturés dont mono-insaturés dont polyinsaturés	10 g / 1,3 g / 7,0 g / 1,3 g	2,5 g / 0,3 g / 1,8 g / 0,3 g
Fibres alimentaires	5,0 g	1,3 g
Sodium	0,6 g	0,2 g



Lay's : des chips au goût exceptionnel

1. Des ingrédients soigneusement sélectionnés
Les chips Lay's sont élaborées à partir des meilleures pommes de terre et sont sans conservateurs*.

2. Une fabrication de qualité
Lay's respecte un processus rigoureux qui assure aux chips un goût et un croustillant exceptionnels.

3. Un sachet protecteur
Un emballage multicouches sous atmosphère protectrice garantit un plaisir intact plus longtemps.
* Sans conservateurs : conformément à la législation en vigueur

Toujours aussi savoureuses ! Engagement Nutrition **-63%** d'acides gras saturés.

Lay's le n°1 des chips à faible teneur en matières grasses saturées*
Les nutritionnistes recommandent de limiter la consommation d'acides gras saturés ou «mauvaises graisses». Parce qu'elles sont élaborées avec une huile de tournesol spécifique, ces chips Lay's contiennent **63% d'acides gras saturés de moins que la moyenne des chips du marché.**
Lay's le n°1 des chips à faible teneur en matières grasses saturées* et toujours une incroyable saveur.
* -63% d'AGS par rapport au taux moyen d'AGS constaté sur le marché des chips.
Lay's: première marque à réduire les acides gras saturés.

Pour plus d'informations, consulter www.lays.fr

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES	POUR 100 g	POUR 25 g*
Energie	2260 kJ / 540 kcal	565 kJ / 135 kcal
Protéines	6,5 g	1,6 g
Glucides dont sucres	54 g / 2,2 g	14 g / 0,6 g
Lipides dont saturés dont mono-insaturés dont polyinsaturés	33 g / 3,5 g / 2,6 g / 3,5 g	8,3 g / 0,9 g / 6,5 g / 0,9 g
Fibres alimentaires	4 g	1 g
Sodium	0,7 g	0,2 g

5) L'arnaque : autre musique que celle du célèbre film « Savez-vous planter les choux, à la mode, à la mode...du business qu'est le fitness »

La Soupe aux choux **Cure 7 Jours**

PERDEZ DU POIDS EN 7 JOURS.

Cette soupe BRÛLE GRAISSE est basée sur les calories dites négatives. En effet les aliments qui la compose apporte moins de calories que votre organisme en utilise pour les assimiler.

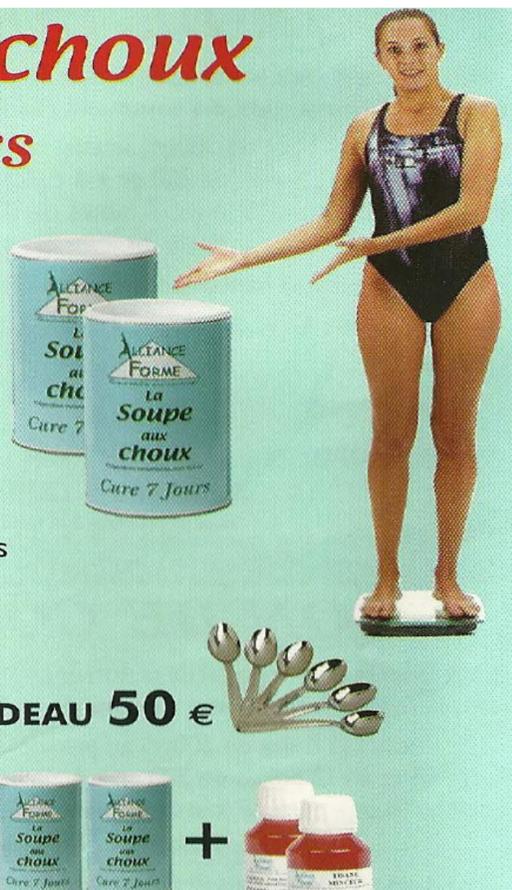
DONC PLUS VOUS EN MANGEZ, PLUS VOUS PERDEZ DU POIDS

Un plan d'accompagnement de fruits, de légumes, de viandes et de lait accompagne votre cure 7 jours.

1 semaine de cure **29,95 €**

2 semaines de cure + 6 cuillères à soupe en CADEAU **50 €**

4 semaines de cure
+ 2 flacons de tisane minceur **99 €**
(28 jours de cure)



- ✓ Vous pouvez permutter deux plats équivalents ou fruits.
- ✓ Boire 1,5 litre d'eau par jour entre les repas (dont 1 grand verre d'eau le matin)
- ✓ Vous pouvez consommer le bol de soupe du petit déjeuner plus tard dans la journée.
(pour le travail mettre la soupe chaude dans une thermos)
- ✓ En cas de fringale, un bol de soupe.

PENDANT LA CURE MINCEUR DES 7 JOURS,

VOUS DEVEZ : Boire beaucoup d'eau et de tisane amincissante
Manger lentement
Acheter avec diversité des fruits et légumes

VOUS POUVEZ : Prendre le matin un complexe multivitaminé sans sucre.
Si vous avez un petit creux manger des légumes crus.
(sauf le 1^{er} jour des fruits)
Manger les légumes avec une sauce au yaourt 0% Mg.

A PROSCRIRE : Ne pas boire d'alcool et de soda (même light).
Ne jamais ajouter de sucre avec les aliments de votre régime.
Ne pas sauter de repas.
Ne plus manger après 21 heures (pour brûler les calories du soir)
N'achetez pas plus qu'il ne vous faut.

ABSENCE D'OGM, DE SUCRANT ET DE COLORANT ARTIFICIEL

Arnaque : suite et faim pour aujourd'hui se méfier autant du « vu à la télé » que du « prouvé scientifiquement »

L'INNOVATION SCIENTIFIQUE 2003

DHActive reproduit les principaux effets **anti-âge** de la **DHEA** sur la peau

SCIENCE

DHActive

Par Anne Clément,
Directrice Scientifique des
Laboratoires Dr. Pierre Ricaud

Les Laboratoires Dr. Pierre Ricaud ont ciblé dans la peau le rôle de la **DHEA**, une hormone au **pouvoir anti-âge**. Elle contrôle le taux des messagers régulateurs impliqués dans la stimulation et la régulation de l'activité des cellules. La baisse de la DHEA avec l'âge déséquilibre les taux de ces messagers régulateurs.

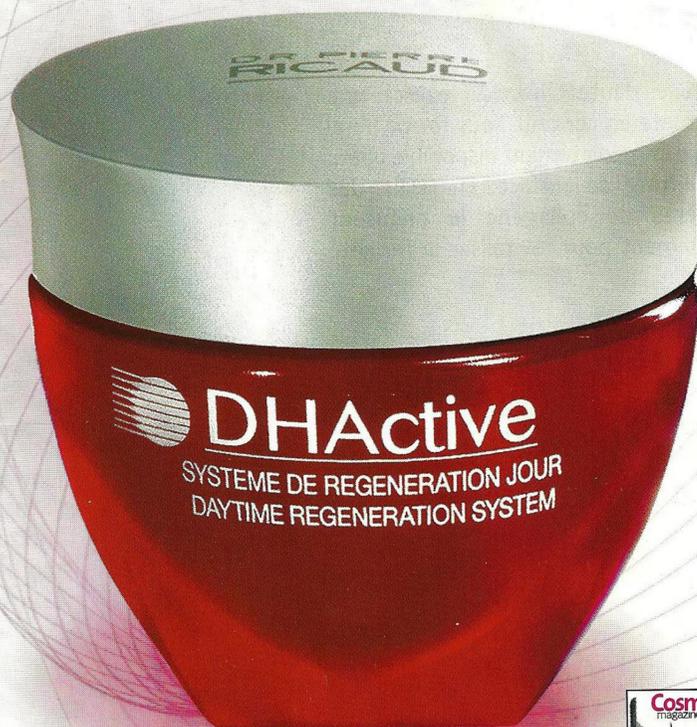
La DHEA étant réservée aujourd'hui au domaine du médicament, nos Laboratoires ont réussi à développer un soin contenant un principe actif, qui sans être une hormone, exerce une **performance comparable** à celle de la DHEA sur la jeunesse de la peau.

Performances Prouvées

- Accélération exceptionnelle du renouvellement cellulaire de 27% en moyenne.
- Après 1 mois, diminution de la profondeur des rides pour 92% des cas*

*Tests scientifiques effectués sur 25 femmes

INNOVATION DES LABORATOIRES DR. PIERRE RICAUD, la DHActive agit à la manière d'une intelligence centrale sur les messagers régulateurs les plus influents sur la jeunesse de la peau. Parfaitement maîtrisée et contrôlée, la DHActive ramène ces messagers-clés à un niveau optimal, proche de celui d'une peau jeune. Les fonctions jeunesse de la peau sont relancées. L'épiderme se restructure. LISSÉE, PLUS SOUPLE, PLUS FERME, VOTRE PEAU AFFIRME SA RÉSISTANCE, SON DYNAMISME ET SON ÉCLAT.



NOUVEAU

DHActive
Système de Régénération Jour
Pot 40 ml

19€50 au lieu de 39€

-50% pour essayer



DHActive Jour, élu meilleur
Soin Visage en Vente Par Correspondance
par les professionnels de la beauté

Double arnaque : 1) ce n'est pas une innovation des labos de ce Monsieur. Le « père » de la DHA ou DHEA est plutôt le professeur Emile Beaulieu dans le milieu des années soixantes.

2) allégations qui n'ont jamais été scientifiquement prouvées tandis que les suspicions et réticences scientifiques à l'égard de cette hormone stéroïde sont depuis de + en + nombreuses.

Post scriptum :

Attention (aussi) au naturel même si....



.....si les graines de
chanvre sont riches en
oméga 3



Et voilà donc pour un final peace and love...