

✓ **Lisible**

Ingrédients reconnaissables →

Bon choix

peu d'ingrédients, naturels

⚠ **À vérifier**

Quelques additifs →

Modéré

à consommer avec discernement

✗ **Attention**

Liste longue, sucrés →

À limiter

sucres cachés, graisses trans

📄 **La liste des ingrédients en premier**

Les ingrédients sont classés **par ordre décroissant de quantité** : le premier est toujours le plus présent dans le produit. Avant de regarder les chiffres, lisez toujours cette liste.

💡 Privilégiez les produits dont vous reconnaissez et pouvez prononcer chaque ingrédient. **Moins il y en a, mieux c'est !**

🥑 **Lipides — toutes les graisses ne sont pas égales**

Bonnes graisses (insaturées) : huile d'olive, noix, avocat, poissons gras.

Excellentes pour le cœur et le cerveau.

Mauvaises graisses (saturées & trans) : souvent dans les produits industriels.

Elles augmentent le mauvais cholestérol (LDL).

Huile d'olive ✓

Avocat ✓

Poissons gras ✓

Graisses trans ✗

Produits industriels ✗

🌾 **Glucides — préférez les complexes**

Glucides complexes : céréales complètes, légumes, légumineuses. Digérés lentement, ils évitent les pics de glycémie et les coups de fatigue.

Glucides simples : bonbons, pâtisseries, boissons sucrées. À éviter au quotidien.

🥚 **Protéines — misez sur la qualité**

Indispensables pour la réparation des tissus et le maintien de la masse musculaire — encore plus important en vieillissant.

Choisissez des **sources complètes** : viande maigre, œufs, légumineuses — pour tous les acides aminés essentiels.

⚖️ **Sel & fibres — les repères chiffrés**

≤ 5 g

de sel par jour
(~1 cuillère à café)
recommandation OMS

25–30 g

de fibres par jour
pour la satiété
et la digestion

Le sel favorise l'hypertension, la rétention d'eau et la cellulite. Les fibres (pain intégral, céréales) sont vos meilleures alliées.

⚠ **Méfiez-vous des allégations santé**

"Faible en gras", "source de vitamines", "sans sucre ajouté"... ces mentions **ne garantissent pas un produit sain**.

Un produit allégé en graisses peut être bourré de sucre ou d'additifs pour compenser le goût. **Lisez toujours la liste complète.**

🍬 **Les sucres cachés — ils se cachent partout**

Le sucre apparaît sous de nombreux noms dans la liste des ingrédients :

Sirop de glucose

Fructose

Saccharose

Dextrose

Sirop de maïs

Sorbitol

Aspartame

Miel

🌿 Privilégiez les sources naturelles : fruits, patates douces, flocons d'avoine — ils apportent aussi fibres, vitamines et minéraux.

"Le sucre en soi n'est pas un ennemi — le problème, c'est quand il devient l'ingrédient principal de notre alimentation." — Linda Košťálová, diététicienne