



Alimentation

13 gestes simples pour réduire les polluants



Hôpital Jeanne de Flandre

Rue Eugène Avinée
59037 Lille
www.chu-lille.fr





Lors de vos courses alimentaires



1. Variez votre alimentation et privilégiez l'achat de deux portions de poisson par semaine dont un riche en oméga 3 (ex : saumon, sardine, hareng, truite fumée, etc.) et évitez les poissons trop riches en métaux lourds (ex : thon, bar, lotte, dorade, carpe).
2. Préférez les aliments locaux et de saison.
3. Lisez les étiquettes : plus la liste est longue, plus il y a un risque d'ajout de substances néfastes.
4. Préférez les aliments bio ou portant un label de qualité : Label Rouge, Appellation d'Origine Controlée (AOC), Appellation d'Origine Protégée (AOP).
5. Evitez les produits « light », riches en édulcorants.

Lors de la préparation de vos repas

6. Cuisinez vos repas et privilégiez le « fait maison ».
7. Rincez ou épluchez vos fruits et légumes.
8. Préférez l'inox, le verre ou la fonte pour vos plats et limitez l'utilisation de l'aluminium ou d'un revêtement antiadhésif abîmé.
9. Privilégiez les cuissons douces : vapeur, bain marie, mijoté. Si vous brûlez vos aliments, les résidus noirs ne doivent pas être consommés.
10. Évitez de réchauffer vos plats dans des récipients en plastique (ou d'y stocker des aliments chauds).
11. Évitez l'utilisation de pesticides dans votre potager.



12. Utilisez des biberons en verre
13. Pour la préparation des biberons prenez une eau en bouteille mentionnant « convient à l'alimentation du nourrisson ». Si vous souhaitez utiliser l'eau du robinet, renseignez-vous sur les taux de nitrates et de perchlorates auprès de l'Agence Régionale de Santé de votre Mairie ou sur votre facture d'eau, ainsi que sur l'absence de plomb dans vos canalisations. Prenez de l'eau froide et laissez la couler.

Pour en savoir plus :
1000jourspourlasante.fr



Nos progrès
c'est pour
la vie

Remerciements à
Nathalie Bouckenhove,
Sylvianne Miller
et Nadine Ruart

.....

Centre Hospitalier Universitaire de Lille

Avenue Oscar Lambret - 59037 Lille Cedex - Tél : 03 20 44 59 62

www.chu-lille.fr



chulille



CHU Lille



@CHU_Lille



CHU de Lille