



## ÉCO-DICTIONNAIRE SUPER FUDGIO

**FIBRE DIÉTÉTIQUE** – c'est le moteur qui actionne le tube digestive. Elle permet le fonctionnement correct de l'intestin, aide le processus de digestion et nous permet d'éviter la constipation. Elle aide aussi à réguler la défécation. Elle réduit aussi le cholestérol et aide à diminuer les risques d'artériosclérose. Elle retarde l'absorption du glucose. La fibre réduit la sensation de faim puisqu'elle augmente le volume de nourriture dans notre estomac, et donc nous laisse une impression de satiété plus longtemps. Elle aide à la perte de poids, ainsi qu'à la purification de notre corps des toxines et métaux lourds.

**PROTÉINE VÉGÉTALE** – elle se trouve dans toutes les plantes, elle est faite d'acides aminés. La seule différence entre les protéines végétales et animales sont les différentes proportions d'acides aminés dans chacune. Afin que la quantité d'acides aminés dans les protéines végétales soit équivalente à celle des protéines animales, il faut combiner trois sources de protéines végétales : les gousses, grains et céréales de légumineuses, ainsi que les noix et les grains.

**SUCRE BLANC** – aussi appelé "mort blanche". La consommation excessive de sucre cause une réduction de l'immunité, une augmentation des possibilités d'infection et une déficience en vitamines B et en minéraux comme le cuivre et le chrome. Il augmente le taux de cholestérol, accélère le vieillissement de la peau et affaiblit les fibres de collagène, ce qui peut causer de sérieuses blessures aux tendons. Les personnes qui mangent beaucoup de sucre sont aussi plus vulnérables à l'arthrite, la sclérose ainsi qu'aux douleurs du gros intestin. De plus, il a aussi un effet négatif sur l'émail des dents, le pancréas et le fonctionnement de beaucoup d'enzymes. Et, comme si ce n'était pas assez, le sucre peut aussi provoquer le diabète de type 2.

**ÉMULSIFIANT** – une substance additionnelle qui permet la formation d'émulsions et leur durabilité. Il est utilisé dans l'industrie alimentaire, provient souvent de plantes, par exemple le tournesol, le colza et le soja.

**GLUTEN** – une mixture de protéines végétales, de gluténines et de gliandines qui se trouvent dans les graines de certaines graminées, comme le blé, le seigle et l'orge. Le gluten donne aux pâtes de gâteaux une consistance fluide, et aide aussi à faire lever la pâte. L'intolérance au gluten est une affliction moderne très commune.

**INDICE GLYCÉMIQUE** – IG en abrégé – c'est une mesure du taux de glucose dans le sang après avoir mangé un certain produit. Plus haut est l'IG, plus haut est le taux de glucose dans le sang et par conséquent le pic d'insuline qui peut causer une suralimentation, ainsi qu'une somnolence et un manque d'énergie. Les produits qui ont un IG bas ne causent pas de soudains pics de glucose dans l'organisme, ce qui signifie qu'ils permettent de conserver l'énergie sur le long terme et, ce qui est aussi important, ils sont meilleurs pour les personnes diabétiques et insulino-résistantes.



**CASÉINE** - protéine du lait, présente dans les produits laitiers non fermentés. La caséine ne devrait pas être ingérée par les personnes allergiques aux protéines lactiques. Quasiment 60% des allergies au lait sont causées par la présence de ce type de protéine.

**LACTOSE** – sucre qui se trouve dans le lait. Le lactose n'est pas uniquement présent dans le lait de vache, mais aussi dans le lait de tous les mammifères, incluant le lait maternel. L'intolérance au lactose est l'une des intolérances diététiques les plus courantes. Elle est causée par une déficience de l'organisme en lactases – l'enzyme nécessaire de la dissociation du lactose. Ces personnes peuvent souffrir d'affections du tube digestif après avoir consommé du lait ou d'autres produits contenant du lactose.

### **CONSOMMATION DURABLE ET RESPONSABLE**

– c'est les décisions d'achat qui prennent en compte toutes les conséquences associées à la provenance des ingrédients ainsi qu'à la production, distribution, à l'utilisation et au traitement des déchets, d'un certain produit. Chacun de ces choix a des effets sur l'environnement naturel et le contexte social. Effets négatifs d'une consommation non responsable : dégradation environnementale, abus des droits de l'homme et non respect des droits des travailleurs. Effets positifs d'une consommation responsable : protection de l'environnement respect des normes de protection animale.

**HUILE DE PALME** – "le mal invisible" trouvé dans beaucoup de produits. Elle est massivement utilisée dans la production d'alimentation, de cosmétiques et de biocarburant. L'huile de palme est produite sur des plantations immenses, de taille industrielle, particulièrement – et souvent – en Indonésie, sur des parcelles de forêt tropicale brûlées et déforestées. Depuis 1970, la production d'huile de palme en Indonésie a été multipliée par 30, et par 12 en Malaisie, et les chiffres continuent d'augmenter.

**PROBIOTIQUES** – groupe de bactéries qui ont un impact positif sur le fonctionnement du tube digestif par le maintien de la flore bactérienne, et qui ont donc un effet positif sur la santé.

### **PRODUITS TRANSFORMÉS – voir: ALIMENTS TRANSFORMÉS**

**PRODUIT RAFFINÉ** – produit qui a subi un processus de purification, qui a pour but d'en retirer un ou plusieurs ingrédients. Normalement, le processus de raffinage a pour but d'isoler un ingrédient pur, par exemple le sucre blanc, la farine blanche, ou de retirer des caractéristiques non désirées, comme le parfum ou la couleur des gras végétaux. Les produits raffinés ont d'habitude moins de nutriments et plus de calories que les produits d'origine.

**PRODUIT VÉGAN** – produit qui n'est pas d'origine animale ou un produit qui n'est pas relié à l'exploitation animale – contre-exemples : produits laitiers, œufs, miel, viande.

**PRODUIT VÉGÉTARIEN** – produit qui ne provient pas d'animaux, donc n'est pas basé sur des ingrédients qui proviennent de l'abattage des animaux ou sur la viande animale, incluant les poissons et les fruits de mer.

**AGRICULTURE ORGANIQUE** – système d'agriculture qui a pour but la production de nourriture durable et qui prend en compte les conditions environnementales, sociales et économiques du lieu de production. L'objectif le plus important de l'agriculture organique est la production de nourriture saine, riche en nutriments, et qui ne pollue pas l'environnement par l'usage de substances chimiques, assurant ainsi la qualité de vie, les revenus et la sécurité du lieu de travail des fermiers.

**SUPER-NOURRITURE** – nourriture non traitée provenant d'une source naturelle, riche en nutriments et ayant des bénéfices sur l'organisme humain.

**SIROP DE GLUCOSE-FRUCTOSE** – connu comme la "bombe à retardement". Plus sucré et moins cher à produire que le sucre – et malheureusement plus efficace. Utilisé à l'excès, il conduit à l'obésité et à la sclérose. Il est produit à partir d'amidon de maïs. Par l'influence d'enzymes générées artificiellement et d'acides, il devient un sirop composé à 55% de glucose, 42% de fructose et 3% d'autres sucres. Durant ce processus, le sucre perd ses protéines, enzymes et autres ingrédients naturels. Il devient une dose de calories vides et augmente seulement l'appétit. On le trouve dans de nombreux produits à cause de ses faibles coûts de fabrication.

**MATIÈRE GRASSE DE LAIT** – gras animal trouvé dans le lait de vache. Ce produit n'est pas recommandé si on a une tendance à produire du "mauvais" cholestérol ou si son niveau est déjà trop haut. Dans les cas de maladies comme la sclérose et les maladies cardio-vasculaires, elle ne devrait pas non plus être ingérée. Dans le cas d'un régime végétan, elle n'est pas autorisée à cause de sa provenance animale.

**GRAS TRANS** – gras non saturés. En petites quantités (de 3 à 5%), on les trouve dans les graisses animales. On les trouve aussi dans le lait et ses produits dérivés. De plus grandes quantités peuvent cependant être trouvées dans beaucoup – quoique pas tous – les graisses végétales artificiellement saturées comme la margarine, ou les huiles végétales, et c'est très mauvais pour notre santé. Il y a de nombreuses preuves que la fréquente consommation de gras trans et l'augmentation des risques de cancer du sein et de sclérose sont liées.

**GRAISSE VÉGÉTALE SATURÉE** – par contraste avec les graisses non saturées et les graisses végétales saines, celles-ci sont mauvaises pour notre santé. Elles sont artificiellement maintenues. Comment est-ce fait ? Les huiles végétales ordinaires sont enrichies en atomes d'hydrogène et chauffées à très hautes températures. Alors, les particules d'huile se lient avec les particules d'hydrogène pour former des acides gras saturés. Quelles sont les conséquences de l'ingestion de ce genre de graisses ? Elles augmentent les risques de maladies cardiaques et de diabète, de sclérose, d'AVC et d'accidents cardiovasculaires, ainsi que de cancers intestinaux. De plus, elles augmentent aussi le taux de "mauvais" cholestérol ainsi que les risques d'obésité. Ces graisses sont endémiques dans la nourriture de fast food, elles permettent la friture à haute température sans causer de fumée dans la cuisine. Elles sont aussi moins chères que le beurre et ont une longue durabilité. Elles peuvent aussi être réutilisées plusieurs fois. Les gras saturés améliorent aussi le goût des chips et des crackers, ils sont très bons, mais dangereusement malsains.

**PRODUIT DURABLE** – produit qui a été produit d'une manière qui n'affecte pas négativement les droits de l'homme, les droits des travailleurs, et qui ne contribue pas à la dégradation de l'environnement.

**NOURRITURE ORGANIQUE** – nourriture produite selon des processus aussi proches que possible de ceux de la nature, sans utilisation d'engrais chimiques, de pesticides ou d'additifs à la nourriture animale.

**ALIMENTS TRANSFORMÉS** – produits qui ont subi des procédés agroalimentaires afin d'augmenter leur durabilité ou de réduire leur temps et coûts de production. Ils contiennent souvent des additifs nocifs, qui améliorent leur consistance, leur efficacité ou leur durabilité ? Des exemples d'aliments transformés ? Les saucisses, les tranches de jambon emballées, les sauces de pâtes en pots, les céréales de petit-déjeuner, etc.

SUPER  
FUDGIO

