

PROJET  PARI  
ALIMENTAIRE



# REGARDE DANS TON ASSIETTE



 **OADEL**  
ORGANISATION POUR L'ALIMENTATION ET LE DÉVELOPPEMENT LOCAL

 **ADRA**

  
german  
cooperation  
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

# REGARDE CE QUE TU MANGES

## GLUTAMATE OU E621

Le glutamate est utilisé dans le monde entier dans les soupes ou bouillons (cubes), sauces, jus de viande, assaisonnements, mélanges d'épices. Il est également présent dans une variété de nourritures transformées, en conserve ou congelées: viandes, poissons, légumes, plats prêts-à-manger, garnitures, mayonnaises, saucisses, cubes, quelques fromages transformés; etc.

Le glutamate peut être source de sensations de brûlure dans le dos, le cou, la poitrine, la bouche. Il est également source de paralysie, de transpiration excessive, de nausées, de faiblesse, d'accélération du rythme cardiaque, de douleurs à la poitrine, de crises d'asthme, de somnolence, d'infertilité, de vertige, de migraine et de maladies neurologiques...

## NITRATE DE SODIUM OU E251

C'est un conservateur chimique dangereux utilisé dans les charcuteries (saucisse), viandes (poulet congelé, croupions de dinde), fromages et poissons. Le nitrate de sodium consommé en forte quantité peut entraîner le cancer de l'estomac.

## GALLATE D'OCTYLE OU E311

Additif largement utilisé dans de nombreux aliments industriels tels que amuse-bouches et produits de boulangerie, soupes en sachet, certains laits en poudre, pomme de terre en flocons, chewing-gums. Antioxydant de synthèse vivement déconseillé pour les femmes enceintes ou allaitant de jeunes enfants. Une consommation excessive d'aliments transformés contenant cet additif pourrait être source de troubles gastro-intestinaux et de réactions cutanées.

## ASPARTAME OU 1951

Il est utilisé pour sucrer les boissons industrielles (appelées sucreries chez nous), les desserts, les yaourts, les chewing-gums, les bonbons, les fromages, les produits hypocaloriques et amaigrissants. Les recherches montrent qu'il est cancérigène. Cet édulcorant de synthèse parfois nommé comme exhausteur de goût sur certaines étiquettes, peut provoquer jusqu'à 92 effets secondaires (maux de tête, cancer de cerveau, troubles digestifs, diarrhées, douleurs articulaires, insomnies, prises de poids, diabète, baisse de l'intelligence...) il est donc vital de savoir le détecter et de l'éviter.

## HUILE DE PALME RAFFINÉE

D'innombrables aliments transformés en contiennent : chips, pâtes à tartiner, biscuits, lait pour bébé, sardines en boîte, bouillon de poulet instantané, mayonnaise, sauce tomate, céréales, chocolat, glace, fromage râpé, etc. Elle favorise les dépôts graisseux à l'intérieur des artères et cause des troubles cardiovasculaires.

## BISPHÉNOL A

Les aliments issus de boîte de conserve et les boissons en canette peuvent contenir du bisphénol A. Sa consommation engendre une augmentation de stérilité ainsi que des cancers de sein ou de la prostate.



# REGARDE CE QUE TU DEVRAIS MANGER

## LA TOMATE FRAÎCHE

La tomate fraîche donne saveur et couleur à une multitude de plats. La tomate est riche en vitamine C, E et B9. Elle contient également des minéraux et oligoéléments essentiels (potassium, calcium, magnésium, cuivre, manganèse et zinc) qui aident à chasser la fatigue. Sa richesse en potassium agit positivement sur les reins et permet de diminuer l'hypertension. La tomate ouvre aussi l'appétit. Riche en fibres, sa saveur acidulée stimule la digestion et la bonne assimilation des repas. Elle permet de lutter contre la dégénérescence cellulaire et joue un rôle majeur dans la prévention des maladies cardio-vasculaires et de nombreux cancers notamment celui de la prostate.

## LA CREVETTE

Les crevettes jouent un rôle très important dans l'assaisonnement des sauces. Elles apportent à notre organisme beaucoup de protéines et de calcium. Elles n'ont donc rien de comparable aux bouillons dont nous savons peu sur les conditions de production.

## LE FONIO

Le fonio est une denrée de grande qualité au plan culinaire et diététique. Il est plébiscité pour ses propriétés gustatives et nutritionnelles exceptionnelles. Plus riche que les autres graines en calcium, magnésium, zinc et manganèse, il contient également deux fois plus d'acides aminés que les autres céréales. Très digeste, il est en outre parfaitement recommandé pour l'alimentation des enfants, des personnes âgées et pour les personnes souffrant de surpoids.

## LE MIEL

Le miel contient toutes les formes de glucides, de lipides et de sels minéraux. On y trouve aussi du calcium, du sodium, du magnésium et du silicium. Il guérit beaucoup de maladies et est meilleur pour la santé que le sucre industriel.

## LE RIZ LOCAL

Grâce à ses hydrates de carbones. le riz local procure à l'organisme les calories immédiates pour effectuer des efforts physiques ou intellectuels. Le riz local garde sa teneur en minéraux et nutriments à cause de son jeune âge. Il est l'un des aliments possédant la plus faible teneur en sel. Il est donc particulièrement recommandé en cas de régime pauvre en sel (maladie cardiaques et rénales, cures d'amaigrissement). Il ne contient presque pas de graisse, un avantage non négligeable pour les personnes souffrant de maladie cardiaque.



# MANGEONS LA QUALITÉ! PAS LA QUANTITÉ!

PROJET **PARI**  
ALIMENTAIRE

**OADEL**  
ORGANISATION POUR L'ALIMENTATION ET LE DEVELOPPEMENT LOCAL

 **ADRA**

  
german  
cooperation  
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT



 00228 70 46 19 29  [contact@odel-togo.org](mailto:contact@odel-togo.org)

 [www.odel-togo.org](http://www.odel-togo.org)

 102, Rue Akata Lomé-Togo  08 B.P. 8286

    OADEL