

# Saviez-vous que ... ?

## Les diètes ...

- ✂ ... présentent des risques pour notre santé physique et mentale.
- ✂ ... peuvent nous amener à perdre du muscle et non de la graisse.
- ✂ ... ne sont généralement pas efficaces à long terme et peuvent mener à un gain de poids par l'effet yoyo qu'elles engendrent.

Pour plus d'informations, visitez [www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca) (groupe d'action sur le poids)

Pour démystifier à jamais le jargon nutritionnel des étiquettes, on visite la section "Bien se nourrir au quotidien" sur [www.extenso.org](http://www.extenso.org)

## L'assiette idéale

Elle comprend un quart de viandes et substituts, un quart de produits céréaliers et la moitié de fruits et légumes que l'on peut accompagner d'un verre de lait ou d'un produit laitier comme dessert.

## Les agents de conservation

Source : La Presse, Jacinthe Côté

Les nitrites, l'acide citrique, l'acide propénoïque et l'acide sorbique

Ils aident à réduire les risques d'empoisonnement alimentaire en prévenant la croissance microbienne aux produits transformés pour allonger leur durée de vie.

L'acide ascorbique, la lécithine, le BHA et le BHT

Ils ont un pouvoir antioxydant. Leur ajout permet de retarder l'oxydation des matières grasses dans les croustilles, les craquelins, les céréales, etc.

Quant aux sulfites, ils aident à prévenir la décoloration de certains produits séchés qui ont été coupés ou épluchés (laitue, pomme de terre, bananes). Malheureusement, les personnes asthmatiques et celles souffrant du syndrome de l'intestin irritable peuvent avoir du mal à les tolérer.