
 INFOS
 
 INFOS
 
 INFOS
 
 INFOS
 


Dans le cadre de notre étude sur la prévention du stress dans l'entreprise, vous allez recevoir à domicile un questionnaire sur votre santé et vos conditions de travail. Ce questionnaire, développé par la médecine du travail, est totalement anonyme. Les informations statistiques tirées de vos réponses nous permettront d'avancer dans la recherche d'amélioration de vos conditions de travail. Plus vous serez nombreux à répondre, plus ces informations seront pertinentes et utiles, alors prenez quelques minutes pour faire évoluer votre vie professionnelle...




PAROLES DE SAGE

" La communication requiert 25 % du temps du dirigeant. "

Chester Barnard



DANGER



L'huile hydrogénée

Qu'est ce que c'est ?
C'est de l'huile rendue solide par l'ajout d'hydrogène.

Quel est le but ?
Les huiles hydrogénées ont été mises au point par l'industrie afin de **baissier les coûts de production**. En effet, les acides gras trans, résultants du traitement industriel des huiles végétales (comme l'huile de palme) par hydrogénation, ne coûtent pas cher et se conservent longtemps.


Où la trouve-t-on ?
L'huile partiellement hydrogénée peut être utilisée à la place du beurre, par exemple pour fabriquer des produits de boulangerie, chocolat, confiserie, laitage... Lisez les étiquettes de vos produits et vous serez vraiment surpris : il y en a partout ! Selon l'Organisation Mondiale de la Santé il ne faut pas plus de 2 % d'huile hydrogénée, or en France, qui n'a pas légiféré sur ce type d'huile, on trouve des produits alimentaires avec un taux de 20 % d'huile hydrogénée.

Au Canada, les produits en contenant **plus de 2%** sont **interdit à la vente** ! Si la mention huile hydrogénée apparaît en premier dans la composition d'un produit, c'est très mauvais signe et vous pouvez le laisser dans le rayon !

Les conséquences ?

- ➔ abaisse le bon cholestérol et augmente le mauvais,
- ➔ augmente le taux de maladies du cœur,
- ➔ réduit les capacités du foie à détoxifier les drogues,
- ➔ augmente le taux de cancers,
- ➔ diminue la sensibilité des cellules à l'insuline, résultant des problèmes de diabète,
- ➔ abaisse le volume de lait chez les femmes,
- ➔ déclenche des réactions d'asthme et d'allergie.

Le pouvoir des consommateurs ?
Ne négligez pas notre pouvoir de consommateurs, car si nous décidons d'éliminer de notre consommation ces produits, d'ici quelques années les industriels seront bien obligés d'arrêter leur production !

LA SANTÉ PAR LES PLANTES

La Stévia

Stévia est un genre de la famille des Asteraceae.

Représente 150 à 200 espèces d'herbes aromatiques ou d'arbrisseaux, dont *Stévia rebaudiana*, réputé pour son pouvoir **édulcorant**. Cette utilisation de la plante trouve son origine en Amérique du Sud. Pendant des siècles, les Guaranis du Paraguay et du Brésil ont utilisé les feuilles de Stévia comme sucre et dans des breuvages médicinaux. Elle a montré un potentiel pour traiter l'obésité et l'hypertension. Son effet négligeable sur l'augmentation de glucose dans le sang la rend compatible avec les régimes pour diabétiques. Le **rébaudioside A**, forme purifiée en poudre extraite de la stévia, est agréé en France, en tant qu'additif alimentaire, depuis le 6 septembre 2009. Son pouvoir sucrant est environ 300 fois supérieur à celui du saccharose. Il est **naturel**, contrairement à l'aspartame.