



# Bien conserver ses aliments :

## Quels sont les meilleurs choix nutritionnels ?

La conservation des aliments influence directement leur valeur nutritionnelle. Contrairement aux idées reçues, les aliments frais ne sont pas toujours les plus riches en nutriments. Certaines méthodes de conservation permettent même de préserver davantage les vitamines et minéraux. Ce document vous aide à comprendre quels aliments privilégier selon leur mode de conservation.

### 1. Les produits frais

Ils sont riches en vitamines lorsqu'ils sont consommés rapidement après l'achat. Cependant, le stockage prolongé entraîne une perte progressive des nutriments. À privilégier : produits locaux, de saison, consommés rapidement.



### 2. Les produits surgelés

Surgelés peu après récolte, ils conservent très bien vitamines et minéraux. Ils sont souvent plus nutritifs que des produits frais stockés longtemps. À privilégier : légumes et fruits nature sans sauce ni sel ajouté.



### 3. Les produits en bocaux

La stérilisation détruit une partie des vitamines mais préserve fibres et minéraux. Ils sont pratiques et sûrs. À privilégier : bocaux au naturel, sans sucre ni additifs.



### 4. Les conserves

Très longue conservation et bonne préservation des protéines et minéraux. Certaines vitamines sont perdues à la chaleur. À privilégier : poissons et légumineuses au naturel.

Une alimentation saine repose sur la diversité. Privilégiez les produits frais puis les surgelés puis les bocaux et finissez par les conserves. L'idée est de ne pas se culpabiliser mais de choisir en connaissant les informations de nos choix.