

Pas facile de s'y retrouver entre les allégations, les informations marketing et les étiquettes présentes sur les emballages des produits alimentaires... Notre nutritionniste-conseil explique comment évaluer rapidement la qualité nutritionnelle des aliments!

Les marques rivalisent de couleurs et de slogans accrocheurs pour nous faire acheter leurs produits plutôt que ceux du concurrent voisin, sur les rayonnages des supermarchés. De l'image d'une belle normande pour vendre le feu *Belle des champs* à l'allégation bien placée qui affirme que tel produit permet de lutter contre le cholestérol, en passant par les "moins de sel", "enrichi en vitamine C", "allégé", on est un peu perdu lorsqu'on a décidé de modifier ses habitudes alimentaires et de manger plus sain.



« Qu'il est blanc, qu'il est crémeux ton fromage... ». On se souvient davantage de la publicité que du goût du fromage Belle des Champs !

Comme on n'a pas toujours le temps de faire un marché pour acheter des légumes frais et discuter avec son charcutier de la provenance et du mode de production de son jambon, pas plus que nos modes de vie ne nous laissent le loisir de cuisiner tous les jours à partir d'ingrédients non transformés, comment choisir les meilleurs produits parmi les innombrables propositions de l'industrie agro-alimentaire ?

C'est la question à laquelle notre nutritionniste-conseil répond simplement dans notre nouveau tutoriel.

POUR ALLER PLUS LOIN

Il existe de nombreuses applications bien utiles pour se faire une idée de la qualité nutritionnelle des produits alimentaires.



Parmi les plus populaires et qui ont fait leurs preuves, **OPEN FOOD FACTS** est un projet collaboratif et citoyen à but non lucratif auquel tout le monde peut contribuer en ajoutant des produits et en participant à son forum dédié. Née en France en 2012, l'app permet de déchiffrer la composition des produits alimentaires en scannant leur code-barre. Elle ne se contente pas de donner le Nutri-Score et la liste des ingrédients des

produits, elle renseigne également sur leur impact écologique, sur leurs allergènes, leurs additifs, etc.

A ce jour, plus de 9 000 contributeurs ont ajouté 600 000 produits de 200 pays.



Sur un modèle équivalent, **YUKA** est une application « 100 % indépendante » qui permet elle aussi de scanner les produits — alimentaires, mais aussi cosmétiques et d'hygiène — pour les évaluer dans une fiche détaillée qui liste les ingrédients et analyse leurs incidences sur la santé. Bien faite, l'app vous propose une alternative si le produit scanné n'est pas d'une bonne qualité nutritionnelle. Complète, elle indique aussi les aliments qu'il faut favoriser et ceux dont il est préférable de limiter la consommation.