

CHOISIR SES ALIMENTS : appli mobile, logos, AUT

Nutri-Score

- Un logo apposé en face avant des emballages qui informe sur la qualité nutritionnelle des produits sous une forme simplifiée.
- Mis au point par des équipes de recherche internationales indépendantes composées de scientifiques, de médecins et de nutritionnistes
- Basé sur une échelle de 5 couleurs : du vert foncé au orange foncé
- Associé à des lettres allant de A à E pour optimiser son accessibilité et sa compréhension par le consommateur



Pour classer chaque produit, le Nutri-Score prend en compte, pour 100 grammes de produit, la teneur en :

Après calcul, le score obtenu par un produit permet de lui attribuer une lettre et une couleur :

Nutriments et aliments à favoriser : fibres, protéines, fruits, légumes, légumineuses, fruits à coques, huile de colza, de noix et d'olive

Produit le plus favorable sur le plan nutritionnel : classé A

Nutriments à limiter : calories, acides gras saturés, sucres, sel

Produit le moins favorable sur le plan nutritionnel : classé E

Open Food Facts



Pour scanner les produits alimentaires, et obtenir leur Nutri-Score, leur Eco-Score, leur niveau de transformation avec le groupe NOVA (les Nova 4 sont des aliments ultra-transformés), et pour décrypter les additifs alimentaires

CHOISIR SES ALIMENTS : appli mobile, logos, AUT

Aliments bruts, transformés et ultra-transformés (AUT)

Les produits bruts	aucune transformation (un fruit par exemple).
Les produits transformés	“ancestraux” : cuisson, fermentation ou torréfaction sont des processus de transformation (une compote de pomme par exemple).
Les produits ultra - transformés	d'apparition plus récente (années 80) et en plus de transformations intenses, des ajouts d'additifs (colorants, émulsifiants, conservateurs, exhausteurs de goût, arômes... souvent mentionnés par la lettre E) sont souvent utilisés pour les confectionner (soda à base de jus concentré de pomme par exemple). L'ultra transformation est une composante importante, car elle détruit la structure des aliments (ou effet matrice), qui est essentielle notamment à l'assimilation des nutriments. Parmi les procédés industriels d'ultra transformation on note le fractionnement, la modification, la recombinaison, l'extrusion... Tous ces procédés vont impacter négativement la santé, à long terme, à force de consommation.



Effet des AUT sur le comportement alimentaire :

Cette structure va également influencer sur la satiété et le degré d'absorption des nutriments dans l'intestin. Si la structure est altérée, la satiété peut par exemple arriver moins vite, donc nous mangeons plus que ce que nous avons besoin.



AUT et santé :

Des études épidémiologiques ont trouvé des associations entre la consommation d'aliments ultra-transformés et une incidence plus élevée de dyslipidémies chez les enfants et des risques plus élevés de surpoids, d'obésité et d'hypertension. Récemment, la consommation de produits ultra-transformés a également été associée à des risques plus élevés de cancers (au global et du sein) et associée à une augmentation de risques de maladies cardio-vasculaires, coronariennes et cérébro-vasculaires (cohorte prospective Nutrinet santé) et également de dépression.

La recommandation actuelle est de réduire de 20% la consommation d'AUT. Soit l'équivalent de 1 à 2 aliments ultra transformés par jour ; sachant qu'en France ce chiffre s'élève à 36% !

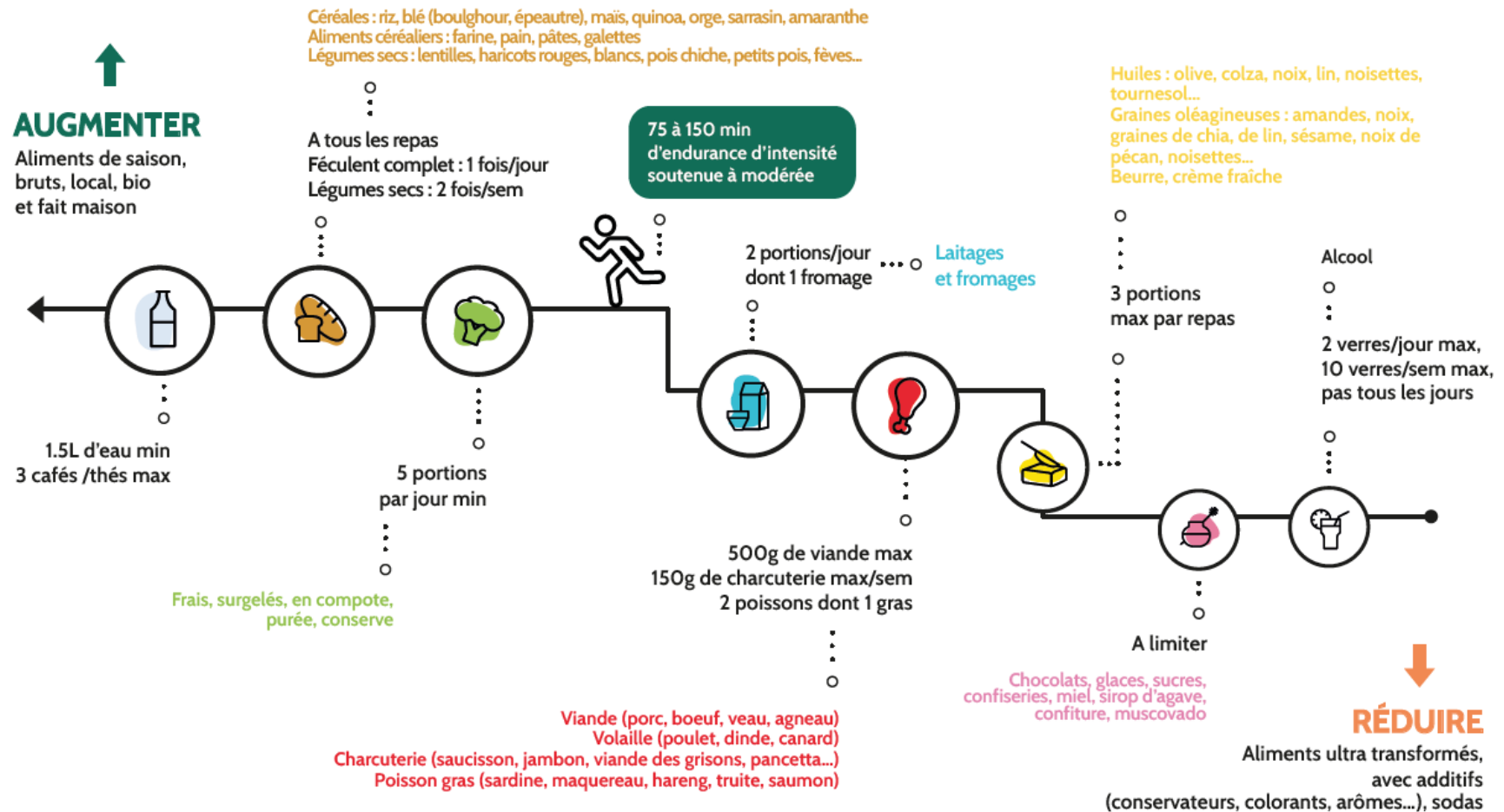
CHOISIR SES ALIMENTS : appli mobile, logos, AUT

La pyramide alimentaire

Smart Zoom

L'ÉQUILIBRE PAR LA NUTRITION

Smart DIET



CHOISIR SES ALIMENTS : appli mobile, logos, AUT

Aliments ultra-transformés (AUT)



Produits sucrés



Matières grasses



Viande, Poisson, Œufs

CHOISIR SES ALIMENTS : appli mobile, logos, AUT



Produits laitiers



Fruits et légumes



Produits céréaliers

CHOISIR SES ALIMENTS : appli mobile, logos, AUT

Exemple du Cordon Bleu, Père Dodu



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas.

Pour ses escalopes cordon bleu, Père Dodu a sélectionné le meilleur de la volaille. Retrouvez toute la saveur de votre Cordon Bleu original: la recette inimitable de l'inventeur du Cordon Bleu depuis 1986.

+ Les avantages du produit

Composition

Ingrédients

Ingrédients : Ingrédients : Préparation à base de filets de dinde traités en salaison 50%: filets de dinde 76% (soit 38% sur la recette), eau, arômes (CELERI), antioxydants: E331, E316, blanc d'OEUF en poudre, protéines de BLE, sel et minéraux de mer. Jambon de dinde cuit standard au goût fumé 15%: viande de cuisse de dinde 75% (soit 11,2% sur la recette), eau, dextrose, protéines de BLE, sel, stabilisants: E451, E452, arômes, arôme de fumée (GLUTEN), conservateur: E250. Fromage fondu 10%: fromages (LAIT), eau, amidons modifiés, LAIT écrémé en poudre, protéines de LAIT, sel de fonte: E331, sel, gélifiant: E407, acidifiant: E330, colorant naturel: E160a. Enrobage 25%: farine de BLE, eau, sel, levure, épices, conservateur: E202. Huile de tournesol. Volaille origine France. PRODUIT CONDITIONNÉ SOUS ATMOSPHERE PROTECTRICE. Malgré le soin tout particulier apporté à la fabrication de ce produit, il est possible qu'il contienne quelques morceaux d'os.



Valeurs nutritionnelles



Pour vous aider à mieux consommer, nous affichons le NUTRI-SCORE sur tous nos produits alimentaires éligibles.

[En savoir plus](#)

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g

Energie (kJ) / (kcal)	739 / 176
Matières grasses (g) dont acides gras saturés (g)	7.1 1.7
Glucides (g) dont sucres (g)	13 1.5
Protéines (g)	14
Sel (g)	1.3