

QUE CHOISIR

EXPERT • INDÉPENDANT
• SANS PUBLICITÉ

TESTS LABO **QC**



CLIMATISEURS

Des modèles
fixes performants

RÉFRIGÉRATEURS- CONGÉLATEURS

Top ou combinés,
de 270 € à 1 049 €

REPASSAGE

Fers et centrales
vapeur, le match

**Internet
et mobile**

**Notre palmarès
des opérateurs**

L 12260 - 591 - F: 4,80 € - RD



DOM avion 6 € • TOM: 720 XPF

CORONAVIRUS ET VIE QUOTIDIENNE

Santé, alimentation, démarches,
arnaques **CE QU'IL FAUT SAVOIR**



ALIMENTS ULTRA TRANSFORMÉS Évitez-les!

**Comment
les repérer?**

Saucisses, soupes,
yaourts, compotes...

Nos conseils



ALIMENTS ULTRATRANSFORMÉS

Les repérer pour les limiter

Les aliments ultratransformés participent à la hausse des maladies chroniques (diabète, hypertension, accidents cardiovasculaires...).

Voici les clés pour les identifier et réduire leur consommation.

— Par **ELSA CASALEGNO** avec **CÉCILE LELASSEUX**, **DOMITILLE VEY** et **LÉA GIRARD**

Après les produits trop gras, trop salés, trop sucrés, ce sont désormais les aliments ultratransformés (AUT) que vous devez apprendre à débusquer. Ces derniers n'ont plus grand-chose à voir avec les matières premières dont ils sont issus, à cause des traitements industriels qu'ils ont subis et de l'addition d'ingrédients en tout genre. Des AUT, vous en connaissez forcément. Il s'agit, par exemple, des biscuits Prince de Lu, du Coca-cola, des glaces Magnum, sans oublier les viennoiseries et autres gâteaux industriels, les biscuits apéritifs et nombre de plats préparés. Les repérer se révèle assez simple : pour résumer, vous ne pourriez pas les reproduire à l'identique dans votre cuisine. **Pratiques, avec une durée de conservation longue, en général prêtes à l'emploi...** ces denrées sont plébiscitées par les Français, séduits par un **marketing souvent agressif**. Ils les consomment en quantités toujours plus grandes. Aujourd'hui, les aliments ultratransformés représentent **un tiers de nos apports énergétiques**, et leur part dans notre alimentation ne cesse en effet d'augmenter depuis les années 1980. Malheureusement, cette habitude n'est pas sans conséquence !

Mauvais pour la santé

La science soupçonne des impacts négatifs sur la santé de façon suffisamment étayée pour que les autorités sanitaires elles-mêmes aient annoncé **l'objectif de réduire leur consommation de 20 % d'ici à 2024** (lire l'encadré p. 20). Depuis une dizaine d'années, la recherche appréhende les denrées, non plus uniquement selon leur profil nutritionnel, mais également selon l'ampleur de leur transformation et la

Lisez les étiquettes

complexité de leur formulation. Or, plusieurs études établissent un lien entre la consommation des AUT et l'incidence des maladies chroniques (diabète, certains cancers, pathologies cardiovasculaires, obésité, etc.). Sans surprise. « **Cette notion d'ultratransformation est différente mais complémentaire du Nutri-Score**, explique le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) et coordinatrice de l'étude NutriNet-Santé ⁽¹⁾. **La première rend compte de l'ampleur des modifications apportées au cours de la transformation et de la formulation des produits (ajout d'additifs, par exemple), tandis que le second indique la qualité nutritionnelle.** » Les AUT s'avèrent souvent de moins bonne qualité nutritionnelle

86 % des aliments notés E et 68 % de ceux arborant D au Nutri-Score sont ultratransformés



Reconnaître un aliment ultratransformé

Une longue liste d'ingrédients

(au moins cinq en général). Plus elle s'allonge, plus le produit est susceptible d'avoir été modifié.

Les ingrédients d'origine ne sont plus reconnaissables dans le produit final.

Des ingrédients rarement ou jamais employés chez vous : sirop de fructose-glucose, gluten, protéines hydrolysées, huiles hydrogénées...

La présence d'additifs, dits cosmétiques, visant à rendre le produit plus appétissant (exhausteurs de goût, colorants, édulcorants, texturants), et d'arômes.

Un marketing intensif avec un packaging attrayant.

À noter Les informations sur l'emballage ne permettent pas de connaître tous les procédés de fabrication.

que les denrées moins transformées, et comportent moins de fibres, plus de sel, de sucre ou de gras. Leur note Nutri-Score l'illustre : 86 % des produits notés E et 68 % de ceux arborant D sont ultratransformés. S'y ajoutent d'autres aspects dont on connaît encore mal les risques : l'utilisation d'ingrédients et d'additifs, dont certains se révèlent dommageables pour notre organisme (perturbateurs endocriniens, cancérigènes, altérant le métabolisme...), ou la présence de contaminants qui se forment lors des processus de transformation. La cuisson à haute température ou la friture peuvent générer des composés nocifs (comme l'acrylamide, cancérigène), alors que l'hydrogénation partielle des matières grasses, destinée à allonger la durée de conservation de margarines ou de biscuits, crée des acides gras trans impliqués dans les troubles cardiovasculaires et, peut-être, dans certains cancers. La structure physique (matrice) de la plupart des AUT est fortement modifiée, avec un impact sur la vitesse de digestion, l'assimilation des nutriments ou encore la satiété. Cerise sur le

gâteau, il s'agit souvent de produits à durée de conservation longue, augmentant le risque de migration de substances indésirables de l'emballage vers l'aliment.

Nova et Siga pour vous guider

« Face à deux aliments, on regarde d'abord le Nutri-Score pour choisir celui qui a reçu la meilleure note, conseille Mathilde Touvier. Si l'appréciation Nutri-Score est la même, on examine ensuite la liste des ingrédients, pour repérer la présence d'additifs, et on achète de préférence le moins transformé. » Encore faut-il savoir juger ce degré de transformation. Pour cela, deux indices ont fait leur apparition, à côté du célèbre Nutri-Score, afin d'aider les consommateurs. Les adeptes de l'application Open Food Facts connaissent la classification Nova depuis plusieurs années. Il s'agit de la première de ce genre, élaborée en 2009 par une équipe de l'université de São Paulo, au Brésil (lire l'infographie p. 18). Elle est désormais employée par des chercheurs du monde entier, mais aussi par les institutions internationales, Organisation des Nations unies pour >>>

DEUX CLASSIFICATIONS EN FRANCE

À côté du Nutri-Score, qui informe sur la qualité nutritionnelle d'un aliment, deux notations indiquent son degré de transformation.

NOVA

NOVA NOVA NOVA NOVA

1 2 3 4

Utilisée par l'appli Open Food Facts, la recherche et les instances de santé.

GROUPE 1 Aliments bruts ou peu transformés (rôtis, emballés sous-vide, broyés, torréfiés, fermentés...) : fruits, légumes, viandes, pâtes, lait...



GROUPE 2 Ingrédients issus de matières brutes par pressage, raffinage, broyage, séchage : sel, huile, sucre... Certains minéraux et additifs admis.



GROUPE 3 Aliments transformés fabriqués à partir de denrées des groupes 1 et 2 (conservation, cuisson, fermentation) : légumes/fruits en conserve, graines et noix salées, viandes fumées, poisson en conserve ou encore fromages et pain frais. Certains additifs (conservateurs, antioxydants) admis.



GROUPE 4 Aliments ultratransformés : produits des précédents groupes + ingrédients industriels (huile hydrogénée, sirop de glucose...) et additifs « cosmétiques » (colorant, arôme, exhausteur de goût...) + procédés de fabrication industriels tels que chauffage à haute température, extrusion, cracking...



PICTOS : NOUN PROJECT

SIGA

À destination des transformateurs, distributeurs et consommateurs.



GROUPE 1 Non transformé : produits bruts (seuls process : découpe ou pelage).

GROUPE 2 Peu transformé : traitements simples + ingrédients culinaires (sucre, matière grasse, sel).

GROUPE 3 Transformé équilibré : aliments des groupes 1 ou 2 + sucre, matière grasse ou sel en quantités modérées.

GROUPE 4 Transformé gourmand : aliments des groupes 1 ou 2 + sucre, matière grasse ou sel en quantités élevées.

GROUPE 5 Ultratransformé équilibré : proche des aliments du groupe 3 + un seul marqueur d'ultratransformation (additif ou ingrédient industriel).

GROUPE 6 Ultratransformé gourmand : proche des aliments du groupe 4 + un seul marqueur d'ultratransformation.

GROUPE 7 Ultratransformé à limiter : incorpore plusieurs marqueurs d'ultratransformation.

33%
des 24 932 aliments répertoriés par Siga en 2020

67%
des 24 932 aliments répertoriés par Siga en 2020

>>> l'alimentation et l'agriculture (FAO) en tête. En France, des études épidémiologiques l'ont intégrée. Et voici qu'une autre notation, baptisée Siga (une démarche privée), commence à apparaître. On la rencontre en particulier sur les produits présentés par le site et l'application de l'enseigne de distribution Franprix. Nova et Siga ne peuvent qu'être accueillies favorablement pour cette nouvelle information qu'elles apportent.

Manque de précision

Nova présente toutefois un inconvénient sur le plan pédagogique : elle réunit dans une même catégorie, les « ultratransformés », des produits très divers. Un aliment ne contenant qu'un seul marqueur spécifique de l'ultratransformation échoue dans la même famille qu'un autre en comportant une dizaine, par exemple. Ce manque de précision brouille la lecture. En France, la classification Siga est destinée à atténuer cette difficulté. Ses concepteurs⁽²⁾ ont affiné les quatre groupes de Nova en sept sous-ensembles, en y ajoutant des

notions de risques des additifs et de profil nutritionnel. Ce système hérisse les chercheurs, car il mélange plusieurs critères (degré de transformation, évaluation des risques liés aux ingrédients ou aux additifs et profil nutritionnel) qui n'affichent pas le même niveau de preuves scientifiques à l'heure actuelle. On peut également regretter qu'il fasse automatiquement basculer les recettes contenant des huiles raffinées (colza, tournesol...) extraites par solvant dans la catégorie des AUT, alors qu'il est quasiment impossible de trouver des produits similaires avec des huiles non raffinées (extra-vierges). Par ailleurs, Nova comme Siga classent les denrées à partir de leur liste d'ingrédients uniquement. Il est impossible pour ces deux notations de prendre en compte tous les processus de transformation, ces derniers étant rarement précisés sur l'emballage par les fabricants.

Ces classifications, a priori intuitives, réservent quelques surprises déroutantes pour un non-initié. Ainsi quand un aliment rangé parmi les ultratransformés (Nova 4 ou Siga 5, 6 et 7) >>>

VOTRE PANIER DE COURSES CHERCHEZ LES DIFFÉRENCES

Derrière un même aliment peuvent se cacher plusieurs niveaux de transformation. Nous vous donnons des indices pour les distinguer. Les notations Nova, Siga et Nutri-Score sont indiquées sous chaque produit.

SAUCISSES

Même si elles se ressemblent parfois, toutes les saucisses ne se valent pas ! Il peut en effet s'agir d'une préparation traditionnelle ou d'un produit ultratransformé. Nova et Siga classent la **Knacki Herta** au niveau le plus élevé de transformation en raison de sa longue liste d'ingrédients.

Elle contient, entre autres, des arômes, du dextrose, du colorant carmin, du chlorure de potassium. La chipolata **C'est qui le patron ?!**, quant à elle, affiche une **recette plus simple** : de la viande, du sel et des épices. Préférez donc cette marque !



Ces chipolatas ont été créées par nous les consommateurs. Suivez nos votes :
✓ morceaux les + fins (jambon, filet, dinde, porcine) / Jus naturel / sel, poivre uniquement
✓ Alimentation des porcs : française



Ingédients : Viande de porc, Eau, Gras de porc, Lactosérum, Sel, Protéines de lait (0,85%), Fibre de blé, Levure, Protéines de pois, Dextrose, Arômes, Colorants : carmin, extrait de paprika, Chlorure de potassium, Antioxydant : ascorbate de sodium, Conservateur : nitrite de sodium, Ferment, Porc : 76%



SOUPES

Le nombre de légumes ne joue pas sur le degré de transformation, les ingrédients (sel, beurre, poivre) non plus. En revanche, la suite de la liste est révélatrice ! La soupe **Liebig**, qui intègre sept légumes assaisonnés (beurre, crème, sel, poivre), est « transformée » selon Nova. Pour Siga, le poivre sous forme d'extrait naturel

(potentiellement extrait avec des solvants) la fait basculer en ultratransformé. La soupe **Royco**, elle, présente une recette trop compliquée avec 10 légumes déshydratés et un flot d'ingrédients typiques de l'ultratransformation : sirop de glucose, arômes, exhausteurs de goût, émulsifiant...



INGRÉDIENTS
Eau, carotte 27%, poireau 9,5%, oignon 5%, pomme de terre 5,7%, purée de tomates 2,1%, potiron, céleri-rave, beurre de cuisine, crème fraîche, sel, extrait naturel de poivre.
Teneur totale en légumes : 54%



INGRÉDIENTS
DE LA SOUPE DESHYDRATÉE : légumes 59% (pomme de terre, carotte, oignon, navet, petit pois, haricot vert, chou vert, céleri-rave, brocoli, panais), sel, huile de palme, sirop de glucose, arômes (contient : carmin, bile, orge), amidon de maïs, amidon de pomme de terre, sucre, exhausteurs de goût : chlorure de potassium, E621, E622 et E623, œufs, protéines de lait, persil, émulsifiant : E471, antioxydant : E320, farine de blé.
Peut contenir des traces de soja

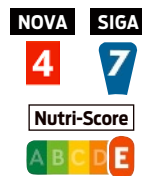


BOISSONS - JUS DE FRUITS

Si, si, il est possible de faire simple, avec seulement des fruits ! Ainsi, Le pur jus **multifruits exotique de Joker** est peu transformé pour Nova comme pour Siga. En revanche, un jus à base de concentré serait classé transformé par Siga. Mais ces boissons peuvent aussi relever

de l'ultratransformation avec des arômes et des colorants, à l'instar de l'**Oasis multifruits**. Très loin d'un pur jus de fruits, il contient aussi du jus à base de concentrés de fruits (donc avec du sucre ajouté), auquel sont intégrés du sucre (encore !) et un acidifiant (acide citrique).

Jus Multifruits - Ingrédients : Eau de coco (40%), jus d'orange : purées de : pêche, banane, mangue ; jus d'ananas ; jus de fruit de la passion.



Boisson rafraîchissante aux fruits et à l'eau de source, aromatisée. Teneur en fruits : 12%. INGRÉDIENTS : Eau de source 50%, jus de fruits à base de concentrés d'orange 12% (pomme 4,9%, orange 4,8%, pamplessse 0,8%, mandarine 0,1%), jus de citron 0,8%, sucre 0,8%, acide citrique, arôme naturel, colorant : caroténoïdes, vitamine D.

MATIÈRES GRASSES

Voici une belle inversion : le meilleur Nutri-Score est attribué... au produit le plus transformé. Dans la **margarine Fruit d'or**, outre des huiles végétales (colza, tournesol, karité, lin, coco) et du sel, ont été incorporés des émulsifiants, un correcteur d'acidité, des arômes, une vitamine

et un colorant. Le **beurre Président** contient, lui, 100 % de beurre ! Mais comme il présente une grande quantité de matières grasses saturées, il écope d'un Nutri-Score E. Optez donc plutôt pour le beurre avec modération ou pour une huile végétale de noix, d'olive ou de colza.



Ingédients : huiles végétales non hydrogénées 50% (colza 21%, tournesol 12%, karité, lin 5%, coco), eau, sel de mer, émulsifiants : lécithine de tournesol et mono-, diglycérides d'acides gras, correcteur d'acidité : acide citrique, arômes naturels, colorant : caroténoïdes, vitamine D.



Les notes Nova et Nutri-Score ont été calculées par l'UFC-Que Choisir. Les notes Siga nous ont été fournies par Siga. Lire aussi l'infographie p. 18.



PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

Appliquons le principe de précaution dans notre assiette

Faites la chasse aux aliments ultratransformés (AUT) et privilégiez les denrées brutes ou peu transformées. Voilà ce que vous conseille vivement Santé publique France dans le Programme national nutrition santé (PNNS) de 2019-2024. L'organisme suit les recommandations du Haut conseil de la santé publique (HCSP). « Nous nous sommes appuyés sur la littérature scientifique, explique Serge Herberg, membre du groupe de travail du HCSP sur le sujet. Or, un certain nombre d'études épidémiologiques indiquent un impact des ultratransformés sur la santé suffisamment convaincant pour

le traduire en préconisations. Nous avons proposé l'objectif d'une baisse de 20 % de leur consommation. Ce chiffre est un compromis, permettant un effet sur la santé tout en restant acceptable pour les consommateurs. » « Ces recommandations reposent sur le principe de précaution, en attendant de pouvoir expliquer les mécanismes en jeu », précise le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). Cette dernière indique que la classification Nova (lire aussi p. 18) n'atteint pas encore le niveau de preuve équivalent à celui du Nutri-Score, désormais

étayé, mais que les études qui s'accumulent depuis des années suggèrent bien les effets délétères des AUT. Elles établissent des corrélations entre le degré de transformation des aliments et des pathologies chroniques – même si le lien, probable, entre les deux n'est pas encore démontré. En France, l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren), qui se base sur l'étude NutriNet-Santé, a observé de telles associations entre les AUT (selon Nova) et le risque de maladies. « Divers travaux menés par d'autres équipes au niveau international les ont également retrouvées », souligne le Dr Mathilde Touvier.

Deux distributeurs, Franprix et Biocoop, ont été séduits par la classification Siga, et des marques suivent le mouvement

>>> arbore un Nutri-Score A. C'est le cas du Taillefine 0 % Fruits panaché de Danone, qui renferme moult additifs : quatre épaississants (amidon transformé, gomme xanthane, pectine, carraghénanes), trois édulcorants (acésulfame-K, sucralose, glycosides), ainsi que des arômes. Idem pour la purée Mousline de Maggi, assaisonnée d'émulsifiants (mono et diglycérides d'acides gras) et d'arômes. Ou encore pour les biscuits au germe de blé de Bio Village, qui contiennent une pincée de gluten de blé et d'acide ascorbique. Malgré leurs vertus diététiques présumées, les margarines écopotent, elles aussi, du qualificatif « ultratransformé ». Autre source d'incompréhension potentielle, certaines denrées sont presque toujours étiquetées « AUT » en dépit de la simplicité de leur fabrication. Il en va ainsi des confitures, qu'elles soient artisanales ou industrielles, en raison de l'ajout de pectine. Et rares sont les gâteaux et biscuits sucrés et salés échappant à ce classement, du fait de leur processus de production (par exemple, l'extrusion) et parce qu'ils recèlent souvent de nombreux additifs. Pour autant, Siga a déjà séduit deux distributeurs, Franprix et Biocoop. Le premier entendait « retravailler l'ensemble des produits de la marque », pour aboutir à « des listes d'ingrédients courtes, simples, compréhensibles comme s'ils étaient faits maison » et répondre ainsi à l'attente de la clientèle. « Le score Siga nous permettait de quantifier le travail de reformulation effectué sur chaque recette, et de positionner cette dernière par rapport à la concurrence », explique l'enseigne. À terme, cette note sera affichée sur les articles Franprix et les marques

nationales, sur Internet mais pas sur les emballages, car trop absconse pour les consommateurs. Plusieurs industriels, comme Michel et Augustin, Marie, André Bazin ou Savencia, se sont pliés à l'évaluation de Siga. C'est compréhensible : des produits écopotent d'un mauvais Nutri-Score, comme les charcuteries ou les desserts, peuvent être « repêchés » par une bonne note liée aux modes de fabrication.

Contestation des industriels

Mais tout le monde n'est pas sur la même longueur d'onde. Le syndicat des transformateurs, l'Association nationale des industries agroalimentaires (Ania), a vertement critiqué ce concept d'ultratransformation, en contestant sa validité scientifique et n'y voyant que du « food-bashing ». Pourtant, les classifications Nova et Siga ne visent pas à blâmer l'ensemble de la filière ni à fermer des usines, mais à mieux informer les consommateurs sur leur alimentation et à inciter les fabricants à dépoussiérer leurs recettes. Ces révisions peuvent être douloureuses et même onéreuses pour l'agro-industrie. Les reformulations induisent un surcoût, dont l'ampleur dépend de la préparation initiale. « Plus elle est ultratransformée, plus l'écart de prix avec sa version corrigée risque d'être important, souligne Franprix. Par exemple, si on ne fait que retirer un amidon et un colorant, le surcoût peut être minime. Mais si on remplace un sirop de glucose par du miel ou un sucre non raffiné, cela peut significativement impacter la recette. » Certains industriels s'y emploient depuis plusieurs années, en allégeant les listes d'ingrédients, en particulier celle des additifs. Preuve qu'il est possible de mieux faire. ♦

(1) Étude lancée en 2009 pour mieux évaluer les relations entre nutrition et santé. Plus de 170 000 volontaires sont suivis sur une longue durée.

(2) L'entreprise éponyme Siga a été créée en 2016. Elle propose sa classification, ainsi qu'un accompagnement technique destiné aux industriels et aux distributeurs pour faire évoluer leurs recettes.

VOTRE PANIER DE COURSES CHERCHEZ LES DIFFÉRENCES

YAOURTS

On passe d'une recette archisimple à une préparation très complexe, bourrée d'additifs et d'autres substances industrielles.

Le nature de Danone est peu transformé, utilisant seulement du lait écrémé (liquide, concentré ou en poudre) et des ferments lactiques du lait. Les yaourts 0 % du **Panier de Yoplait**

affichent dans leur liste d'ingrédients du lait, des ferments lactiques, des fruits, mais surtout des **texturants** (amidon transformé de maïs et carraghénanes), des **arômes naturels** (sans plus de précision), des **édulcorants**. Ainsi, les produits **light** se classent souvent dans la catégorie des ultratransformés. C'est plutôt dommage !



NOVA

SIGA

Nutri-Score

1

2

A B C D E

NOVA

SIGA

Nutri-Score

4

7

A B C D E

CÉRÉALES

Pas facile de trouver des céréales sucrées non ultratransformées !

Le Special muesli 30 % fruits & noix céréales complètes Jordans fait exception avec ses ingrédients variés mais peu transformés. Outre des céréales complètes, il comprend des fruits secs, des noix, des flocons d'orge et

des graines de tournesol. **Les Miel pops Kellogg's** offrent, eux, peu de matières premières nobles... et beaucoup d'ingrédients ultratransformés, comme l'extrait de malt d'orge issu du cracking, le sirop de glucose, un colorant, des isolats de protéine de soja...

Céréales Complètes (59%) (Flocons d'Avoine, Flocons de Blé, Flocons de Blé Grillés), Fruits Secs & Noix (30%) (Raisins Secs, Abricots secs hachés, Tranches de Pommes Séchées, Éclats de Noix de Coco Grillés, Noisettes Hachées Grillées, Amandes Effilées), Flocons d'Orge, Graines de Tournesol.

NOVA

SIGA

Nutri-Score

1

2

A B C D E

NOVA

SIGA

Nutri-Score

4

7

A B C D E

COMPOTES

Sur leur emballage, les compotes arborent souvent un Nutri-Score A, mais elles peuvent présenter des degrés de transformation différents.

Ainsi, selon Nova, la **Douceur du verger** est un produit transformé, même si elle intègre un acidifiant et un antioxydant. En revanche, pour Siga, peu importe la fonction de ces

additifs, ils expédient le produit dans la case « ultratransformés ». **Andros**, lui, a fait un autre choix. Il utilise du jus concentré de citron et d'acérola ayant les mêmes propriétés antioxydantes que les additifs industriels. En outre, sa recette ne comporte **aucun sucre ajouté** en plus de ceux des fruits. Il est classé peu transformé par Siga.

PURÉE DE POMMES ET DE BANANES SANS SUCRES AJOUTÉS*. Ingrédients : pommes 59,9%, bananes 40%, jus concentré de citron, jus concentré d'acérola. *Conformément à la réglementation, certains des sucres naturellement présents dans les fruits.

COMPOTE POMME-BANANE ALLÉGÉE EN SUCRES* INGRÉDIENTS : Purée de pommes 77 %, purée de bananes 20 %, sucre, acidifiant : acide citrique, antioxydant : acide ascorbique.

NOVA

SIGA

Nutri-Score

1

2

A B C D E

NOVA

SIGA

Nutri-Score

3

6

A B C D E

FROMAGES

Deux fromages industriels ne sont pas forcément aussi transformés l'un que l'autre. Ainsi, le **Babybel** est simplement étiqueté « transformé » par Nova et « transformé gourmand » par Siga (du fait de sa teneur en matières grasses et en sel) grâce à une **recette simple** (lait, sel, ferment et coagulant). En revanche, sans surprise,

La vache qui rit est dans le rouge. Elle se retrouve en effet dans la catégorie des produits ultratransformés de Nova et dans le groupe « à limiter » de Siga. La raison de ce classement peu flatteur ? La présence de sels de fonte, des polyphosphates classés parmi les additifs « peu recommandables » par l'UFC-Que Choisir.



NOVA

SIGA

Nutri-Score

3

4

A B C D E

NOVA

SIGA

Nutri-Score

4

7

A B C D E

Les notes Nova et Nutri-Score ont été calculées par l'UFC-Que Choisir. Les notes Siga nous ont été fournies par Siga. Lire aussi l'infographie p. 18.