

# FUTURA

## Alimentation : quelles applis pour prendre soin de soi et de la planète ?

Podcast écrit par Thibault Caudron et lu par Emma Hollen

Le Covid digéré, les habitudes alimentaires des Françaises et des Français ont clairement évolué. Selon une étude LSA, 80 % d'entre eux et elles se renseignent désormais sur le lieu d'origine du produit, 81 % sur sa composition, et 61 % sur ses effets sur la santé. C'est une évolution admirable, mais il n'est pas toujours simple de trouver ces informations, entre la plâtrée de labels, les listes d'ingrédients incompréhensibles pour le commun des mortels, voire, parfois, les indications trompeuses. Heureusement, des solutions technologiques sont venues dépoussiérer le secteur depuis quelque temps pour aider les consommateurs et consommatrices à savoir précisément ce qu'ils vont mettre dans leur assiette. Bonjour à toutes et à tous, je suis Emma Hollen, et cette semaine, dans Futura INNOVATION, on découvre comment mieux manger, pour prendre soin de soi et de la Planète.

*[Le thème de Futura News décliné sur un style hip hop calme et positif.]*

Depuis début juillet 2024, un nouveau logo est disponible pour les produits alimentaires transformés : Origin'Info. Il permet de préciser l'origine des principales matières agricoles qui les composent, par exemple le blé, les tomates et la viande hachée pour un plat de pâtes à la bolognaise. Une bonne initiative car jusqu'à présent seuls les produits alimentaires non transformés faisaient l'objet d'une information obligatoire sur leur origine géographique. En plus de permettre aux consommateurs de soutenir les producteurs locaux, la démarche est une façon de lutter aussi contre certaines pratiques trompeuses, comme l'usage parfois abusif d'un drapeau alors qu'aucun ingrédient ne provient du pays concerné.

Ce nouveau logo complète le fameux Nutri-score, ses 5 lettres (de A à E) et ses 5 couleurs (du vert au rouge), qui évaluent la qualité nutritionnelle d'un produit transformé. Il a été créé en 2017 par le Professeur Serge Hercberg à qui l'on doit le Programme national nutrition santé, et également à l'origine des « 5 fruits ou légumes par jour » et des « 30 minutes d'activité physique quotidienne ». Et ça marche, puisqu'un tiers des Français et Françaises déclare spontanément l'utiliser selon Santé publique France ! En revanche, attention, certains lui reprochent notamment de ne pas prendre en compte la présence d'additifs et de mal noter les produits riches en matières grasses, pourtant essentielles à l'organisme. L'indice Siga, apparu également en 2017, lui, permet de repérer sur un score de 0 à 7 les produits les plus sains, selon le degré de transformation des aliments, la présence d'additifs et les seuils nutritionnels.

Autre défaut du Nutri-Score : l'impact environnemental du produit n'est pas pris en compte. C'est là qu'entrent en jeu deux autres indicateurs : l'Éco-score, encouragé notamment par l'Ademe, et le Planet-score, soutenu, lui, par de nombreuses ONG environnementales et l'UFC-Que Choisir. Très proches visuellement, en gros, le premier est destiné à tous les

secteurs d'activités, de la salade aux vols aériens, avec un accent fort sur l'empreinte carbone, quand le second ne s'intéresse qu'aux produits alimentaires et intègre aussi le bien-être animal. Bref, au final c'est de toutes façons le·a consommateur·rice qui en sortira gagnant pour des choix éclairés sur son alimentation.

*[Une musique dans un style similaire à la première, sur une autre mélodie.]*

Alors, vous n'avez peut-être pas tout retenu et vous demandez comment vous y repérer si vous n'avez pas envie de lire toutes les étiquettes sur tous les produits. Eh bien, l'Eco-score est notamment porté la célèbre application Yuka, la référence actuelle sur l'information aux consommateurs et consommatrices. Lancée en 2017, elle revendique pas moins de 55 millions d'utilisateurs, 5 millions de produits référencés et 68 produits scannés chaque seconde. Pantagruélique ! En effet, il suffit de scanner le code-barres d'un produit alimentaire ou cosmétique avec un smartphone pour connaître son impact sur la santé et l'environnement. La note prend en compte plusieurs critères : la qualité nutritive à 60 %, la présence d'additifs à 30 % et la présence d'un label bio à 10 %. Quelques critiques ont tout de même été émises à son égard sur le fait, par exemple, que certains produits ont une bonne note parce qu'ils ne contiennent pas d'additifs, alors qu'ils sont gavés de sucres...

En tout cas, autre atout de Yuka, l'application explique le rôle de chaque additif et suggère, le cas échéant, un produit alternatif qui serait plus avantageux nutritionnellement. Tout comme l'une de ses concurrentes, QuelProduit, financée par le fonds de dotation de l'UFC-Que Choisir. Cette dernière permet de décrypter les étiquettes des produits alimentaires, cosmétiques et ménagers, avec un vrai plus : l'indication du niveau de risque par type de personnes, comme les enfants ou les femmes enceintes. En fait, dans le secteur des applis d'information aux consommateurs, il y en a pour tous les goûts. Difficile de toutes les citer, mais celles et ceux qui privilégient l'écologie pourront par exemple définir leurs priorités avec Mylabel, sur 800 000 références.

Une dernière à mentionner, c'est Open Food Facts, sur laquelle se basent la plupart des applications de décryptage des étiquettes alimentaires. Pionnière du secteur, puisqu'elle existe depuis 2012, cette association à but non lucratif offre une base de données sur plus de 3 millions de produits, grâce au travail de plus de 20 000 contributeurs et contributrices à travers le monde, ce qui lui a valu le surnom de « Wikipédia de l'alimentation ». En plus des informations sur la composition nutritionnelle des produits, Open Food Facts renseigne également sur leur impact écologique. Seul hic : son interface un peu austère !

Pour celles et ceux qui s'intéressent à l'origine des produits et leur traçabilité, là encore le numérique a permis de développer des applications intéressantes. Connecting Food, par exemple, permet de suivre le parcours de n'importe quel produit alimentaire d'un bout à l'autre grâce à la *blockchain*, qui rend les informations infalsifiables. À partir d'un QR code sur l'emballage, l'utilisateur·ice peut donc savoir précisément où, quand et dans quelles conditions ont été produits les aliments.

Enfin, les plus curieux·ses du contexte de production des produits alimentaires pourront se tourner plutôt vers des applications comme My Food Story. Les consommateur·rice·s n'ont qu'à scanner les produits référencés pour découvrir leur histoire, que ce soit le lieu de production ou encore les pratiques agricoles employées. Même principe pour l'application Wid qui permet aux amateurs et amatrices de vin de vérifier la traçabilité d'une bouteille dotée d'une étiquette RFID, l'origine du cépage et la conservation, et même les mets d'accompagnement. Sur ce, bonnes emplettes et bon appétit !

C'est tout pour cet épisode de Futura Innovation, rédigé par Thibault Caudron. Pour ne pas manquer nos futurs épisodes, abonnez-vous dès à présent à Futura News, et si vous le pouvez, laissez-nous une note et un commentaire sur vos apps d'écoute préférées. Cette semaine, je vous invite à découvrir notre interview de l'expert Bruno Parmentier sur la question de l'insécurité alimentaire, à retrouver sur Futura News sous le titre : « Y a-t-il assez à manger pour tout le monde sur Terre ? ». Pour le reste, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée et je vous dis à la prochaine dans Futura INNOVATION.