



# De bons outils pour faire ses courses ?



Toujours dans la poche, faciles à utiliser et sources d'infos pratiques, les applis sont censées nous guider et nous simplifier la vie. Dans le domaine alimentaire, ces nouveaux coachs ont certes des atouts, mais aussi des limites.

PAR ÉMILIE GODINEAU

#### NOS EXPERTES



**CATHERINE LEJEALLE**,  
sociologue et enseignante  
chercheuse à l'ISC Paris.



**ALEXANDRA RETION**,  
diététicienne-  
nutritionniste à Paris.

**A**vant, nous faisons nos courses en mode automatique, avec une liste précise et un Caddie à remplir au plus vite. Mais ça, c'était avant. Aujourd'hui, les différentes crises alimentaires (de la vache folle aux lasagnes à la viande de cheval) nous ont rendus un peu plus regardants. Et depuis cinq ans, maintenant (arrivée des premières applis food), nous ne faisons plus tout à fait nos emplettes de la même façon. Selon un sondage Ifop de 2019, 53 % des Français connaissent au moins une application alimentaire et 33 % en ont déjà utilisé une. La plus connue et la plus téléchargée aujourd'hui est la fameuse appli Yuka, lancée en janvier 2017 par trois trentenaires issus du monde de la banque, du marketing et du Web. L'année suivante, un jeune couple – elle, sortie d'une école de commerce, lui d'une école d'ingénieur – crée l'appli ScanUp. Les magasins U suivent le mouvement avec leur appli Y'A Quoi Dedans. Plus récemment, en mai 2020, est apparue l'appli Siga, qui précise que sa méthodologie est validée par des scientifiques.

## Des applis pile dans l'air du temps

**L**e succès de ces applis s'inscrit dans deux phénomènes plus globaux : d'une part, la méfiance vis-à-vis de l'industrie agroalimentaire et la recherche de transparence, d'autre part, l'homme postmoderne qui se construit lui-même (sans suivre le schéma familial comme avant) et utilise notamment les applis pour s'améliorer (appli qui mesure les pas, le sommeil, les calories...) et les réseaux sociaux pour montrer ses performances", analyse la sociologue Catherine Lejealle. Les applis alimentaires ont un côté un peu "magique" : en scannant le code-barres, on a l'impression d'avoir accès aux dessous du produit, à des informations cachées. Elles permettent de reprendre le contrôle de son alimentation, de pouvoir dépister les produits les plus mauvais et de faire les meilleurs choix pour sa santé. Leur côté ludique, rapide et accessible est également une clé de leur succès. Des plus jeunes aux plus âgés, tout le monde s'amuse à scanner ses produits, avec parfois de drôles de surprises.

## Que nous apprennent-elles ?

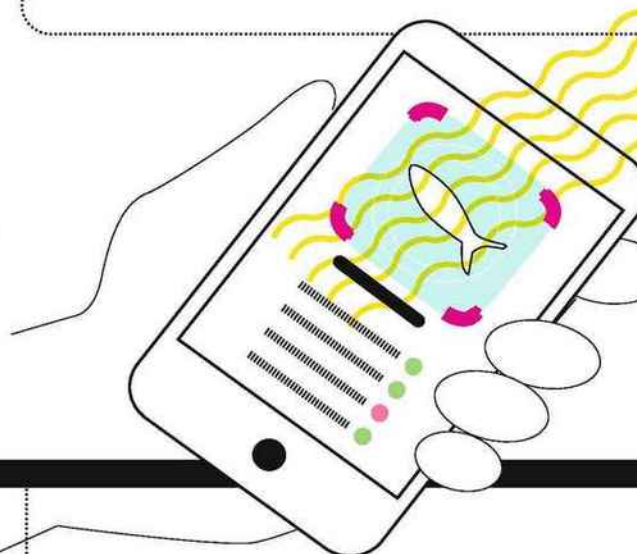
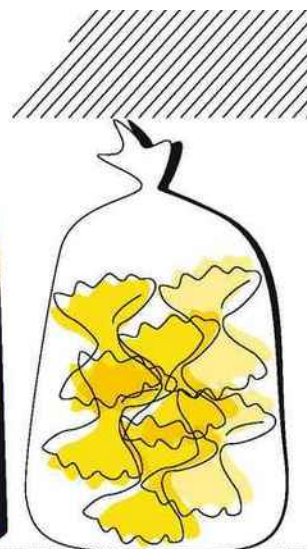
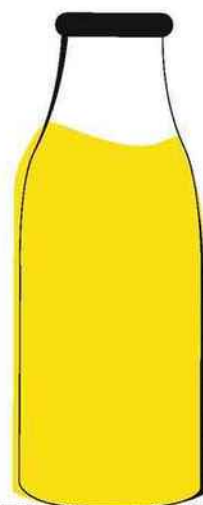
**L**a plupart de ces applis ne nous apprennent pas plus de choses que les données qui doivent obligatoirement figurer sur les emballages (valeurs nutritionnelles, liste des ingrédients), mais elles les moulinent de telle sorte que l'on obtient une information simplifiée (vert/rouge, bonne/mauvaise note) beaucoup plus facile à intégrer. Elles s'appuient, pour la plupart, sur la base de données Open Food Facts, créée en 2012 et alimentée en permanence par les consommateurs. Elles donnent souvent le Nutri-Score, ce système d'étiquetage à 5 niveaux (de A vert à E rouge) conçu par des chercheurs en épidémiologie et validé par les pouvoirs publics. Son affichage est facultatif, mais grâce à ces applis on peut justement avoir le Nutri-Score de produits qui ne l'affichent pas. Enfin, certaines applis indiquent aussi le degré de transformation du produit, à l'image de la classification Nova, imaginée par des chercheurs brésiliens en 2009 ou l'indice Siga, mis au point plus récemment par des scientifiques français.



## DITES-MOI DOCTEUR...

## Des spécificités pour se démarquer

Si toutes ces applis nous informent sur les valeurs nutritionnelles et les ingrédients des produits, elles ont chacune leur façon de classer et de noter les denrées. Yuka donne une note sur 100 avec une appréciation : excellent, bon, médiocre, mauvais. La note est calculée en prenant en compte la qualité nutritionnelle liée au Nutri-Score (60 % de la note), la présence d'additifs suspects (30 % de la note) et le logo bio (10 % de la note). ScanUp, comme la petite nouvelle Siga, donne le score Siga qui classe les aliments en 7 catégories suivant leur degré de transformation. Open Food Facts indique le classement Nova, plus simple, avec 4 catégories. Kwalito analyse la composition du produit et indique si celui-ci répond ou non au profil que l'on a préalablement défini : sans gluten, sans lactose, sans huile de palme, végétarien, sans arachide... Y'A Quoi Dedans précise s'il y a des substances et additifs controversés. **Au final, un produit bien noté chez l'une peut ne pas l'être chez l'autre!**



## BIEN FAIRE SANS APPLI

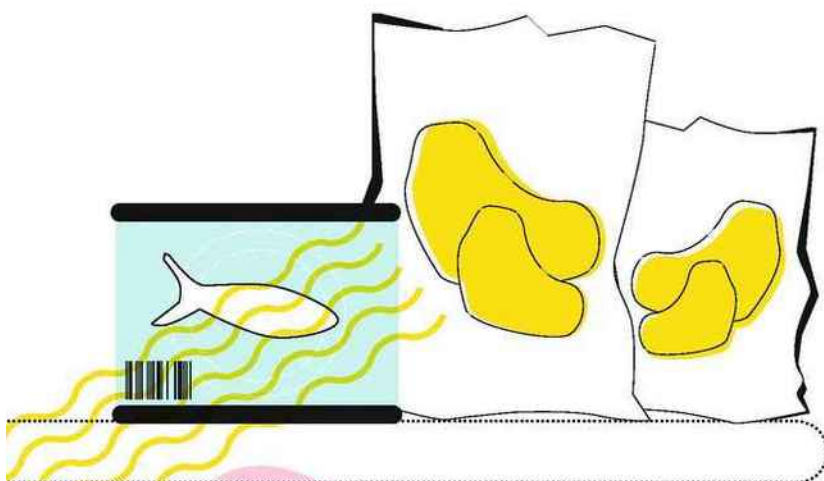
Il est tout à fait possible de faire les meilleurs choix, quand on fait ses courses, sans passer par une appli. Pour ça, il suffit de retourner le paquet et de regarder :

- **la liste des ingrédients** : "Si elle est longue comme un roman avec des ingrédients bizarres (amidon transformé, huile hydrogénée, sirop de glucose-fructose) qu'on n'a pas dans sa cuisine, mieux vaut reposer le produit", conseille Alexandra Retion. Il est aussi intéressant de regarder les ingrédients qui arrivent en premier, car ils sont présentés par ordre décroissant : mieux vaut prendre un paquet de biscuits qui commence par "farine" plutôt que par "sucre", par exemple ;
- **les additifs** : on considère qu'à partir de 3 additifs (colorant, émulsifiant, conservateur...), on est face à un "aliment ultra-transformé" dont plusieurs études ont montré les effets néfastes sur la santé ;
- **le tableau nutritionnel** : pas très facile à décrypter, il permet de comparer les teneurs aux 100 g (en sel, en sucre, gras...) de deux produits d'une même catégorie.

## Intéressantes pour une prise de conscience

“ Le principal atout de ces applis, c'est qu'elles permettent d'avoir une information rapide et simple sur la qualité nutritionnelle d'un produit, sans avoir à décortiquer les étiquettes ni faire de calculs fastidieux”, note la diététicienne Alexandra Retion. “Elles amènent les consommateurs à s'intéresser à la composition des produits, à prendre conscience que certains ne sont pas très recommandés, et à chercher des alternatives plus saines”, ajoute Catherine Lejealle. Fini le temps où on se laissait influencer par le joli packaging ou la pub sympa à la télé! Au-delà des apparences, les consommateurs veulent savoir quels sont les produits les mieux et les moins bien notés. Autre avantage : ces applis poussent les industriels à revoir leurs recettes (moins de sel, de sucre, retrait d'un additif...) pour obtenir de meilleurs résultats.





## Des limites, aussi

“ On ne peut pas se contenter de scanner ses aliments pour bien manger. Ces applis ne remplacent pas une éducation à l'équilibre alimentaire”, souligne Alexandra Retion. Il ne s'agit pas de ne manger que des produits verts, mais de savoir marier les produits de la bonne façon. Par exemple le beurre, au Nutri-Score rouge, n'est pas à bannir, mais à consommer avec modération. Or, ces applis ne nous apprennent rien des quantités et fréquences recommandées. Leurs données ne sont sûrement pas à prendre au pied de la lettre! “Il ne faut pas les utiliser sans arrêt pour contrôler à tout prix son alimentation et s'interdire des produits, cela peut favoriser les troubles du comportement alimentaire”, ajoute la spécialiste. Prendre de la distance, d'autant que certaines applis se contredisent, et garder un esprit critique, est primordial.

## Comment bien les utiliser ?

D'abord, comme elles n'ont pas toutes la même grille de lecture, il peut être intéressant d'en télécharger plusieurs pour voir celle qui correspond le plus à ses attentes. Ensuite, ces applis sont utiles pour s'informer, puis c'est à nous de réfléchir : pourquoi cet aliment est mal noté? “Il contient trop sel : avec quel produit naturel et peu salé je vais pouvoir l'accompagner?; “Il est trop riche en sucre : je le réserve aux grandes occasions”; “Il contient des additifs suspects : j'en cherche un de la même catégorie qui n'en contient pas...”. Ces applis sont vraiment intéressantes pour comparer deux produits transformés. Mais n'oublions pas que la meilleure façon de manger est de choisir des produits bruts et de qualité (fruits et légumes non emballés, fromage à la coupe, poisson frais pêché...) sur lesquels ne figurent pas de code-barres et qui ne peuvent donc pas être scannés!



## 3 APPLIS FOOD BIEN PENSÉES



### YUKA

#### Pour faire les bons choix nutritionnels

Sa note sur 100 prend en compte 3 éléments clés : les valeurs nutritionnelles, la présence d'additifs et les ingrédients bio. Quand un produit est mal noté, une alternative est proposée dans la même catégorie. Pour aller plus loin, il y a un programme de nutrition (payant).



### SIGA

#### Pour traquer les aliments ultra-transformés

Elle indique le degré de transformation d'un produit sur une échelle de 1 (non transformé) à 7 (ultra-transformé), ainsi que la présence ou pas d'additifs à risque. Des alternatives dans la même catégorie sont proposées. Des médailles sont décernées aux produits les moins transformés.



### OPEN FOOD FACTS

#### Pour des infos neutres

Elle donne à la fois le Nutri-Score (pour la qualité nutritionnelle) et le classement Nova (pour le degré de transformation), sans décerner de note particulière. Certains aliments avec un bon Nutri-Score ont un mauvais classement Nova et vice versa. Avoir ces deux infos clés est important pour faire les bons choix.