

Siga, l'appli qui repère les aliments ultra-transformés

Une nouvelle application de consommation, Siga, permet d'identifier les aliments particulièrement mauvais pour la santé.



Ne rêvons pas : la choucroute ne sera jamais un « aliment santé ». Mais certaines peuvent se révéler moins mauvaises que d'autres, comme la choucroute cuite aux lardons de la marque Weber, sans aucun additif, quand ses compères de gondole contiennent les controversés nitrites de sodium (E250). C'est donc celle-ci que recommande l'application Siga, nouvelle venue dans le paysage déjà fort occupé des applications d'aide à la consommation . Qu'est-ce qui la différencie des autres ?

L'ultra-transformé pour boussole

Quand une application comme Yuka , qui compte plus de 10 millions d'utilisateurs en France, établit ses notes en s'appuyant d'abord sur les seuils nutritionnels (taux de sel, sucres, matières grasses), l'appli Siga s'intéresse, en plus, au niveau de transformation de l'aliment. Avec sa méthodologie scientifique, elle identifie les aliments « *ultra-transformés* » .

Julie Chapon : « 92 % des utilisateurs de Yuka reposent les produits mal notés »

Ce terme un peu barbare mais de plus en plus connu, a été conceptualisé en 2009 par Carlos Monteiro au Brésil et défini précisément par Siga en février dernier dans la revue « *Food and Function* » . Il désigne les aliments qui ont subi des processus de transformation destructurants, voire dénaturants, ou la présence de « *marqueurs d'ultra-transformation* » : ingrédients ou substances tels que les additifs, les graisses raffinées, les arômes, les extraits, les graisses hydrogénées ou encore les sucres obtenus par hydrolyse.

On croit se nourrir, on ne fait que se remplir : alerte sur la « fake food » !

L'analyse des fiches techniques des aliments, données officielles fournies par les industriels qui acceptent cette transparence, est assurée par des scientifiques, ingénieurs, diététiciens, nutritionnistes. Ils les traitent à l'aide d'un algorithme maison et les vérifient. Les 40 000 produits référencés sont ensuite notés de 1 à 7, allant de « non transformé » (1) à « ultra-transformé, à limiter » (7), en passant par « transformé équilibré » (3). « Il y aurait 150.000 produits « alimentaires étiquetés » . L'appli promet d'intégrer « tous les articles dont les industriels et distributeurs partagent les informations légales » .

Pourquoi faire du degré de transformation un critère de choix pour son alimentation ? « *On sait désormais de façon certaine que la consommation de produits ultra-transformés augmente le risque de développer des maladies chroniques : cancer, obésité, maladies cardio-vasculaires...* » , explique Aris Christodoulou, président fondateur de la start-up Siga.

« *Même le ministère de la Santé, dans le cadre du PNNS4 [Programme national nutrition santé, NDLR], recommande de réduire de 20 % la part des aliments ultra-transformés dans l'alimentation ! C'est ce régime alimentaire préventif, qui exclut l'ultra-transformé et augmente la part du végétal, du bio et du local, que nous voulons encourager.* »

Cette cause d'obésité était connue mais vient seulement d'être prouvée

« Non stigmatisante »

Sur l'appli Siga, le fromage Caprice des Dieux s'en sort avec la note de 3 sur 7 et obtient même une médaille pour ne contenir ni « additif considéré comme à risque » , ni « ingrédients ultra-transformés » - comme 15 000 autres références identifiées par l'appli. On s'en étonne. Des références phares de l'agroalimentaire, bien notées ?

« *On trouve des bons produits chez les industriels* , observe Aris Christodoulou. *Nous avons voulu avoir une approche de la consommation non stigmatisante. L'appli permet d'identifier dans chaque rayon les produits qui correspondent aux meilleures recettes sur l'axe de l'ultra-transformation.* »

La confiture ne sera donc pas estampillée d'office trop sucrée : on peut décider d'en choisir une moins transformée, comme la Baptistin Féraud aux 4 fruits rouges, qui contient des fraises, des griottes, des groseilles, des framboises et du sucre de canne (beaucoup, forcément), mais pas de pectine. Elle obtient sur Siga la note 4 et la qualification de « transformé gourmand » . Pourquoi cette approche qui se veut positive ?

« *Nous considérons qu'on agit plus efficacement en montrant au consommateur ce qu'il peut manger, ce qui est bon, dans le cadre de son régime, plutôt que ce qu'il doit faire sortir de son régime.* »

Pour une soirée pizza improvisée, on préférera ainsi la Bio Village de Leclerc aux trois fromages (3 sur Siga) à son équivalent Buitoni qui continent cinq ingrédients ultra-transformés (7 et « ultra-transformé »). Pour les céréales du petit-déjeuner, on choisira absolument le muesli sans extraits ni sucres hydrolysés (3 et 4) plutôt que les Chocapic de Nestlé (7). Etc. « *Il existe toujours des alternatives moins transformées, que nous valorisons par une médaille* » , promet l'entrepreneur. « *Si la majorité des desserts lactés sont ultra-transformés, certains industriels en mettent sur le marché qui sont seulement transformés. Nous voulons rendre justice à ce savoir-faire.* »



Ce chocolat Ethiquable a la moyenne. Ce n'est pas le cas de tous.

D'après une enquête Ifop pour Siga réalisée début mai, le degré de transformation est seulement le troisième critère par ordre d'importance pour évaluer la qualité d'un aliment, derrière la provenance et la composition en nutriments. Chez Siga, on veut cependant croire que la pandémie de Covid-19 éveillera les consciences sur l'ultra-transformé.

« Des études ont montré que le surpoids, l'obésité, le diabète de type 2, les maladies cardio-vasculaires étaient des facteurs aggravants. Il se trouve que ce sont précisément les maladies causées par la surconsommation d'aliments ultra-transformés », souligne Aris Christodoulou.

L'application concurrente Scan-up intègre déjà les niveaux de transformation des aliments. Pour renforcer la force de la recommandation Siga, il lui faut désormais augmenter nettement le nombre de ses références. Sans quoi, on pourra toujours se dire que ce produit en rayon qui nous tente tant, à défaut de figurer sur Siga, atterrira... dans notre estomac.