

## S'aider du Nutri-score, des étiquettes et des applis pour faire les courses

Temps de lecture : 3 minutes Publié le 20 juin 2019 - Mis à jour le 26 juillet

Pour avoir la meilleure alimentation possible, il est préférable de favoriser le « fait maison ». Cela permet de veiller à avoir une alimentation variée, équilibrée, à base de produits peu transformés.

Les plats tout préparés peuvent quand même dépanner de temps en temps. Y compris pendant la grossesse. Et pendant cette période, comme on a envie de faire plus attention à sa santé, on peut essayer de choisir les produits avec les meilleures qualités nutritionnelles. En lisant les étiquettes, en regardant le Nutri-Score ou à l'aide d'une appli.

### Qu'est-ce que le Nutri-Score ?

Le Nutri-Score est une information nutritionnelle claire, visible, et facile à comprendre par tous. Il se présente sous la forme d'un logo à cinq couleurs. Chacune est associée à une lettre allant de A à E. Le A permet de reconnaître les produits les plus favorables de leur catégorie en termes de **qualité nutritionnelle**. La lettre E est au contraire présente sur les produits les moins favorables.

La lettre est définie selon un score prenant en compte les ingrédients à favoriser comme les fibres, les protéines ou les fruits et légumes, et ceux à limiter car trop caloriques, gras, sucrés ou salés.

**Choisir entre plusieurs produits d'un même rayon est ainsi plus facile.** La comparaison se fait en un coup d'œil.

5 logos adaptés à la qualité nutritionnelle de chaque produit :



## Existe-t-il une appli pour nous aider ?

Le Nutri-Score n'est pas présent sur tous les produits vendus par les industriels car il n'est pas obligatoire. Il définit la qualité nutritionnelle mais ne prend pas en compte la présence d'additifs et de pesticides.

D'autres informations sont disponibles, par exemple sur **l'appli Open Food Facts**. Elle répertorie les produits alimentaires du monde entier.

Il suffit de **scanner le code barre d'un produit** pour connaître toutes les informations présentes sur son étiquette : ingrédients, allergènes, composition nutritionnelle...

## Comment reconnaître les aliments bio ?

Les aliments issus de l'agriculture biologique, « bio », sont reconnaissables grâce à des logos. On peut comprendre ces logos avec quelques explications.



## FOCUS bien-être

Cuisiner soi-même, en plus de permettre une meilleure alimentation, peut aussi donner l'occasion de se retrouver en couple autour d'un bon petit plat. Ce moment ensemble, c'est la possibilité d'échanger, de communiquer, sur nos inquiétudes, nos doutes... Mais aussi sur notre conception de la famille, la place et le rôle de chacun, pendant la grossesse et après, quand le bébé sera là.

## Comment identifier les additifs ?

Plus un produit contient d'ingrédients et plus ces ingrédients sont transformés, plus il est difficile de s'y retrouver.

Les publicités ou les messages sur **les emballages nous font penser que le produit est « sain »** : ils annoncent par exemple « Riche en vitamines », « sans sucres », « allégé en matières grasses »... C'est à prendre avec précaution.

**Bien lire les étiquettes et logos officiels** permet d'avoir des informations sur le contenu réel du produit. Pour bien les comprendre, consulter le site Manger bouger.

Les aliments transformés industriellement contiennent souvent de nombreux additifs : colorants, émulsifiants, conservateurs... Ils apparaissent généralement sur la liste des ingrédients sur l'étiquette du produit avec la lettre E.

Leur impact sur notre santé n'est pas encore bien connu. Par précaution, on privilégie alors les aliments sans additifs ou avec le moins d'additifs possible.

---

### Source URL:

<https://agir-pour-bebe.fr/saider-du-nutri-score-des-etiquettes-et-des-applis-pour-faire-les-courses>



•



•