



UFC-Que Choisir Argenteuil

TRIO GAGNANT

Nutri-Score - additifs + produits bio

Comment manger sain ? c'est simple :

- **Vérifier le Nutri-Score**

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

C'est un logo permettant de repérer **rapidement** les ingrédients à privilégier (fibres, fruits/légumes, légumes secs...) et ceux à limiter (calories, acides gras saturés, sel, sucres)



Privilégier les produits notés A ou B.

Les produits C ou D ou E peuvent être consommés mais avec **modération**.

Le Nutri-score n'est pas encore obligatoire, l'UFC-Que Choisir agit pour qu'il le soit.

- **Vérifier la présence des additifs**

Les additifs (plus de 300 autorisés) sont les produits ajoutés pour améliorer leur saveur, leur goût, leur apparence ou pour mieux les conserver.

Ex : Agents de texture, colorants, antioxydants, conservateurs, exhausteurs de goût, humectants, stabilisants, etc.).

Comment les repérer ? C'est simple avec l'UFC-Que Choisir, télécharger l'**application**, qu'elle a conçue, « **Quel Produit** ». Elle indique tous les additifs et leur niveau de nocivité. Un autre moyen : ces ingrédients ne se retrouvent pas dans vos placards à la maison.



Si le nombre d'additifs dépasse 5, par précaution, ne les acheter pas. En effet leur incidence sur la santé est incertaine.



- **Choisir des produits « bio »**

Le label « bio » permet d'identifier les aliments cultivés sans utilisation de produits chimiques de synthèse (pesticides, engrais, désherbants...), ni d'OGM.

Il semblerait que leur consommation aurait des effets bénéfiques sur notre santé. Il s'avère que leur forte utilisation a aussi des effets néfastes sur notre environnement.

Selon une enquête de l'UFC-Que Choisir, les fruits et légumes bio sont plus chers en grande surface que chez les producteurs.

A retenir :

- Je compare les mêmes produits alimentaires entre eux en utilisant le Nutri-Score
- Je limite la consommation de produits alimentaires contenant des additifs pour cela j'utilise l'application **Quel Produit**.
- Je mange le plus possible des aliments « bio »