



© https://fr.m.wikipedia.org/wiki/Fichier:Bueckelaer_Joachim_-_Well-Stocked_Kitchen,_and_Jesus_in_the_house_of_Martha_and_Mary_in_the_background_.jpg



Dénomination : Goûter 4S aux pommes
 Marque : Gerblé
 EAN : 3375681209282



Score **sig**

BISCUITS SECS

- Non transformé
- Peu transformé
- Transformé équilibré
- Transformé gourmand
- Ultra-transformé niv. 0 acceptable
- Ultra-transformé niv. 0 occasionnel
- Ultra transformé niv. 1, 2 & 3

produit non médaillé de sa catégorie

Liste des ingrédients :

Farine de blé 71,6% , huile de colza 16,2%, jus concentré de pomme 9,4%, semoule de pommes 4,2% (amidon de blé), extrait de malt d'orge, fibres de chicorée : fructooligosaccharides, riz, arôme naturel d'abricot avec autres arômes naturels, extrait de pomme 0,5%, arôme naturel de pomme avec autres arômes naturels, poudres à lever : carbonates de potassium, émulsifiant : lécithines de colza, acidifiant : acide malique, avoine, protéines de lait, sirop de malt d'orge, orge.

ALIMENTS EMBALLÉS ET ÉTIQUETÉS. COMMENT CHOISIR ?

-Cours 4 –
(mis à jour janvier 2021)

Dr. ing. Melania Kiel

Planche 1

Contenu du cours

- Planche 2 *Setting the scene*
- Planche 3 Trois des classifications des aliments
- Planches 4-10 Faire des choix selon la classification par groupes alimentaires ?
- Planches 11-22 Faire des choix selon la classification NOVA ?
- Planches 23-31 Faire des choix selon la classification SIGA ?
- Planches 32-44 Au décryptage des étiquettes !
- Planche 45 Pour votre santé, réfléchissez avant d'acheter, puis agissez au mieux !

Planche 2

Setting the scene



Plus de 70% du contenu des nos caddies hebdomadaires consiste dans des aliments emballés et étiquetés. Il s'agit d'aliments industriels, dont une partie sont ultra-transformés.

Que faire pour que les ultra-transformés n'envahissent nos caddies ?

CHOISIR !

Mais, comment choisir ?

De manière éclairée, en conciliant santé, budget et plaisir.

Côté santé, cela revient à se pencher sur la qualité globale (non seulement nutritionnelle) des aliments que nous allons acheter. Cela suppose de se rappeler le Cours 3 et d'ajouter un plus de savoir. Découvrons-le !

Planche 3

Trois des classifications des aliments

Plusieurs classifications des aliments existent.
Seules les plus pertinentes sont, ici, citées.

Classification des aliments par groupes alimentaires (composition nutritionnelle).

Prise en compte dans le PNNS 4

1. Fruits et légumes ;
2. Féculents ;
3. Légumineuses ;
4. Viandes et charcuteries, produits de la pêche, œufs (VPO) ;
5. Lait et produits laitiers ;
6. Matières grasses ajoutées ;
7. Produits sucrés ou sucrés et gras ;
8. Eau
9. Boissons sucrés ;
10. Sel.

Associée au Nutri-score (voir plus loin).

Compatible avec l'approche nutritionnelle réductionniste

Classification des aliments par nature et degré de transformation. On l'appelle NOVA

(née au Brésil)

1. Aliments non-transformés et minimalement transformés ;
2. Ingrédients culinaires transformés ;
3. Aliments transformés ;
4. Aliments ultra-transformés.

Associée au score NOVA (voir plus loin).

Compatible avec l'approche nutritionnelle holistique (protectrice de la santé)

Classification des aliments par nature et degré de transformation, présence de MUT et seuil en sucres, gras et sel ajoutés. On l'appelle SIGA

(née au Brésil, développée en France ; variante affinée de la classification NOVA ; s'applique à la classification par groupes alimentaires)

Rajoute des sous-groupes au sein des groupes NOVA.
Permet de différencier les ultra-transformés entre eux.
Prend en compte la qualité globale d'un aliment.

Associée au score SIGA (voir plus loin).

Compatible avec l'approche nutritionnelle holistique (protectrice de la santé)



Planche 4
Faire des choix selon la classification par
groupes alimentaires ?



www.shutterstock.com • 84657109



www.shutterstock.com • 1241660368



www.shutterstock.com • 594951725



www.shutterstock.com • 604472048



www.shutterstock.com • 1243390144



www.shutterstock.com • 377110435



www.shutterstock.com • 411056851



www.shutterstock.com • 361921463



www.shutterstock.com • 1093807931

Planche 5 Classification par groupes alimentaires en images

Planche 6

Classification par groupes alimentaires : généralités

1. Fruits et légumes

2. Féculents

3. Légumineuses

4. Viandes et charcuteries,
produits de la pêche, œufs
(VPO)

5. Lait et produits laitiers

6. Matières grasses ajoutées

7. Produits sucrés ou sucrés
et gras

8. Eau

9. Boissons sucrés

10. Sel

Classification :

- représentée, en France, par les groupes officiels* de l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES) ;
- valable uniquement pour des aliments bruts ou peu transformés, elle est fondée exclusivement sur la composition chimique et les caractéristiques nutritionnelles, communes et dominantes, des aliments d'un même groupe ;
- **ignore/minimise l'impact des opérations de fabrication des aliments** ;

* Groupes officiels :

- utilisés, en France, depuis 1970 ;
- repris par le Programme national nutrition-santé (PNNS) mis en place en 2001 ;
- actualisés en 2016 (regarder sur la gauche de cette planche ; regarder la colonne « Groupe actualisés » de la Planche 7) par l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire, Alimentation, Environnement, Travail)
(<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0103Ra-1.pdf>) ;
- voisins de ceux utilisés un peu partout dans le monde.

Planche 8

Classification par groupes alimentaires : en détails (2/2)

Groupe 1 Fruites et légumes	http://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations/Augmenter/Les-fruits-et-legumes
Groupe 2 Féculents	http://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations/Aller-vers/Les-feculents-complets
Groupe 3 Légumineuses	http://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations/Augmenter/Les-legumes-secs-lentilles-haricots-pois-chiches
Groupe 4 Viandes et charcuteries, produits de la pêche, œufs (VPO)	http://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations/Reduire/La-viande http://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations/Reduire/La-charcuterie http://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations/Aller-vers/Le-poisson
Groupe 5 Lait et produits laitiers	http://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations/Aller-vers/Les-produits-laitiers
Groupe 6 Matière grasse ajoutée	http://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations/Aller-vers/L-huile-de-colza-de-noix-et-d-olive
Groupes 7 et 9 Produits sucrés ou sucrés et gras Boissons sucrés	http://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations/Reduire/Les-boissons-sucrees-les-aliments-gras-sucres-sales-et-ultra-transformes http://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations/Reduire/L-alcool
Groupe 10 Sel	http://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations/Reduire/Les-produits-sales-et-le-sel

Planche 9

Classification par groupes alimentaires : une classification dépassée

Fondée exclusivement sur la qualité nutritionnelle d'un aliment, cette classification ignore/minimise l'impact des opérations de transformation des aliments.

Cette classification n'est valable que pour des aliments bruts ou peu transformés.

Un aliment brut ou peu transformé diffère drastiquement d'un aliment ultra-transformé.

Un aliment ultra-transformé est un aliment ayant perdu son potentiel santé.

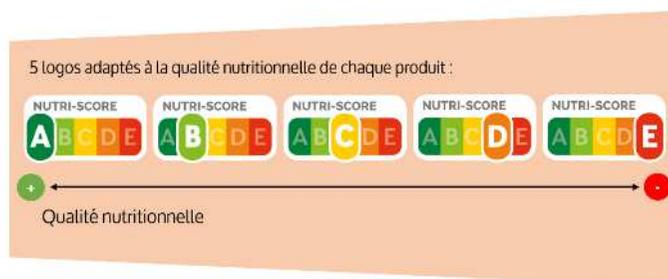
Dans l'intérêt du consommateur, une classification des aliments tenant compte de la qualité globale d'un aliment est nécessaire.

Planche 10

Nutri-score

« Le **Nutri-score** est un système d'étiquetage nutritionnel à cinq niveaux, allant de A à E et du vert au rouge, établi en fonction de **la valeur nutritionnelle** d'un aliment.

Proposé en 2014 et mis en place à l'initiative du gouvernement français en 2016 dans le cadre de la loi de modernisation du système de santé, il est ensuite repris dans d'autres pays comme la Belgique, l'Espagne, l'Allemagne et les Pays-Bas, et son utilisation est recommandée par l'OMS. » (Wikipedia)



Comment est calculé le score d'un produit ?

Pour classer chaque produit, des équipes de recherches internationales ont mis au point un score qui prend en compte, pour 100 grammes de produit, la teneur :

- en nutriments et aliments à favoriser : fibres, protéines, fruits et légumes
- en nutriments à limiter : énergie, acides gras saturés, sucres, sel

Après calcul, le score obtenu par un produit permet de lui attribuer une lettre et une couleur.

Pour tenir compte des spécificités de certaines familles d'aliments telles que les matières grasses ajoutées (beurre, huile), les fromages ou encore les boissons, la méthode de calcul du score a été adaptée.

Quels sont les produits concernés par le logo ?

À quelques exceptions près (herbes aromatiques, thés, cafés, levures, etc.), tous les produits transformés et les boissons sont concernés par le Nutri-Score. Les produits non transformés comme les fruits et légumes frais ou le poisson frais ne sont pas concernés, de même que les boissons alcoolisées.



Planche 11
Faire des choix selon la classification NOVA ?

Food classification. Public health **NOVA. The star shines bright**



Carlos A. Monteiro, Geoffrey Cannon, Renata Levy, Jean-Claude Moubarac,
Patricia Jaime, Ana Paula Martins, Daniela Canella, Maria Louzada, Diana Parra.
Also with Camila Ricardo, Giovanna Calixto, Priscila Machado, Carla Martins,
Euridice Martinez, Larissa Baraldi, Josefa Garzillo, Isabela Sattamini.
Centre for Epidemiological Studies in Health and Nutrition,
School of Public Health, University of São Paulo, Brazil
Email for correspondence: carlosam@usp.br

Aliments frais ou minimalement transformés	Ingrédients culinaires	Aliments transformés	Aliments ultra-transformés
Frais ou modifiés par le retrait des parties non comestibles, le séchage, le concassage, le broyage, la pasteurisation, la réfrigération, la congélation, l'emballage sous vide (des procédés qui permettent de prolonger la durée de vie). Pas de substances ajoutées.	Substances extraites par pressage, raffinage, broyage et séchage par pulvérisation	Aliments en conserve, fumés, salés, fruits secs salés ou sucrés, tofu, fromages, pain	Formulations industrielles avec plus de 4 ou 5 ingrédients, avec additifs alimentaires ou des protéines hydrolysées, des amidons modifiés et/ou des huiles hydrogénées

Planche 12
Classification NOVA
en images

Planche 13

Classification NOVA : généralités

- 1. Aliments non-transformés ou minimalement transformés
- 2. Ingrédients culinaires transformés
- 3. Aliments transformés
- 4. Aliments ultra-transformés

NOVA :

- propose une classification des aliments basée exclusivement sur la nature et le degré de leur transformation industrielle ;
- est à l'origine d'une révolution dans le domaine de la nutrition ;
- a été introduite (2010) par Carlos Monteiro (Faculté de Santé Publique de Sao Paulo, Brésil) et d'autres chercheurs brésiliens ; (<https://archive.wphna.org/wp-content/uploads/2016/01/WN-2016-7-1-3-28-38-Monteiro-Cannon-Levy-et-al-NOVA.pdf>)
- a été publiée en 2014, sous l'égide du Ministère de la Santé du Brésil ; (http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/dietary_guidelines_brazilian_population.pdf)
- est reconnue par les décideurs politiques dans les rapports de la Food and Agriculture Organization of the United States (FAO) et de la Pan American Health Organization (PAHO) ;
- est validée, sur le plan international, en tant **qu'outil pour la recherche en nutrition et en santé publique, permettant l'étude statistique des corrélations entre alimentation et santé humaine** (OMS et 79 pays, dont 14 pays de l'Asie, le Chili, la Nouvelle-Zélande, le Canada, les USA, le Royaume-Uni, la Suède, etc.).
- a été popularisé en France par Dr. ing. Anthony Fardet.

Planche 14

Classification NOVA : reconnaissance par l'ANSES



« Le constat d'une alimentation de plus en plus transformée se dessine au travers de la part plus élevée des aliments consommés sous une forme préparée plutôt que sous une forme brute, par rapport à l'étude INCA2. »

« Le recours à une alimentation transformée et complexe, notamment chez les enfants et les adultes de 18 à 44 ans, peut rendre difficile la compréhension et l'applicabilité des messages de prévention basés sur des groupes d'aliments bruts ou peu transformés. »

« Afin de favoriser une appropriation correcte des repères alimentaires du Programme national nutrition santé (PNNS) par l'ensemble des individus, la communication sur les nouveaux repères alimentaires établis en 2017 [...] devra donc prendre en compte [...] la tendance à une alimentation de plus en plus complexe et transformée observée dans l'étude INCA3 ».

Planche 15

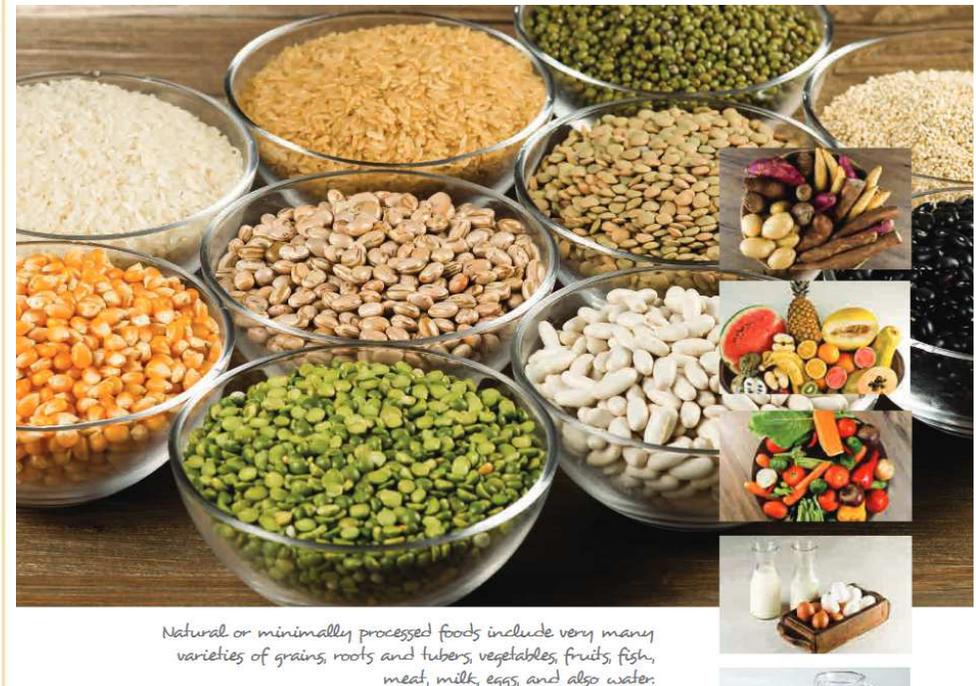
Classification NOVA : groupe 1

Groupes technologiques	Traitements technologiques	Aliments représentatifs
Groupe 1 : Les aliments pas ou peu transformés	Nettoyage et l'élimination des fractions non comestibles Lavage Filtrage Vannage Tamisage Dépeçage, découpage et désossage Mise en portions Mise en filet Mise en bouteille, récipient ou container Râpage Pelage Décorticage Broyage Floconnage des grains Séchage Réfrigération Refroidissement Congélation Pasteurisation Stérilisation Cuisson à l'eau bouillante Réduction de matières grasses et écrémage Emballage simple, sous vide ou en présence de gaz Pressage Maltage (addition d'eau) et fermentation (addition de microorganismes vivant) sans production d'alcool	Viandes rouges, volailles, poissons et fruits de mer, entier ou sous forme de steak, filets et autres morceaux ; frais, séchés, refroidis ou congelés Œufs Laits entier, demi-écrémé et écrémé frais, pasteurisé ou en poudre Laits fermentés comme le yaourt nature sans sucre ou édulcorant ajouté Céréales entières (e.g. grain de blé cuit, grain de maïs doux sur épi ou non, riz brun) ou polies incluant tous les types de riz (riz blanc, précuit) Graines de légumineuses (lentilles, haricots et pois chiche de tous types) Pâtes alimentaires, couscous ou polenta faits de farine, flocons ou gruaux et d'eau Farines, flocons ou gruaux de maïs, blé, avoine ou manioc Fruits frais, refroidis, congelés, comprimés, emballés sous vide ou séchés Jus de fruits ou légumes frais ou pasteurisés non reconstitués et sans sucres, édulcorants ou arômes ajoutés Légumes feuille ou racine frais, congelés, comprimés, emballés sous vide ou séchés Racines et tubercules amylicés entiers, pelés ou emballés (e.g. pomme de terre et manioc) Champignons frais ou secs Fruits à coque et autres graines oléagineuses sans sucre ou sel ajouté Épices (e.g. poivre, clous de girofle, cannelle) Herbes fraîches ou séchées (e.g. thym, menthe) Infusions à partir d'herbes Thé Café Eau du robinet, de source, filtrée ou minérale

Tableau 1 : Les aliments peu ou pas transformés

© Anthony Fardet, 2018 (image de gauche)

© Ministère de la Santé du Brésil (image de droite)



Les aliments bio, bruts ou minimalement transformés, présentent des caractéristiques nutritionnelles supérieures aux aliments conventionnels, bruts ou minimalement transformés.

Planche 16

Classification NOVA : groupe 2

© Anthony Fardet, 2018 (image de gauche)

© Ministère de la Santé du Brésil (image de droite)



Groupes technologiques	Traitements technologiques	Aliments représentatifs
Groupe 2 : Les ingrédients culinaires	Raffinage Broyage Pressage Moutures Mise en poudre Hydrolyse	Huiles végétales Graisses animales Sucres et sirops (e.g. miel, sirop d'érable) Amidons Vinaigres Sels

Tableau 2 : Les ingrédients culinaires

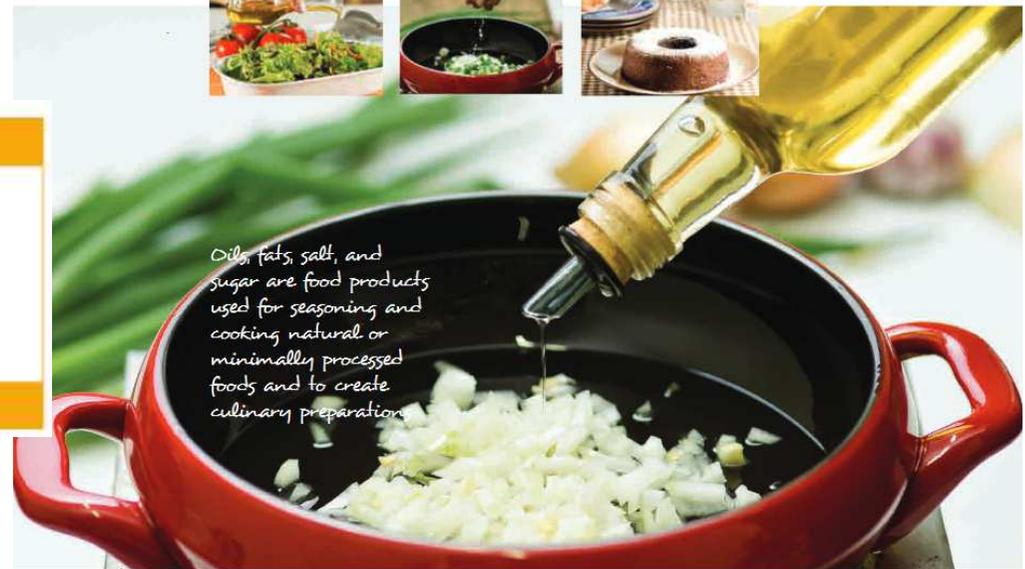


Planche 17

Classification NOVA : groupe 3

© Anthony Fardet, 2018 (image de gauche)

© Ministère de la Santé du Brésil (image de droite)

Groupes technologiques	Traitements technologiques	Aliments représentatifs
Groupe 3 : Les aliments transformés	Cuissons (autres qu'à l'eau bouillante) Séchage Fumage Fermentations (alcooliques, pains et fromages) Mise en conserve, en bouteille ou en bocal avec de l'huile, du sucre, du sirop ou du sel Autres méthodes de conservation comme le salage, le marinage, le fumage ou l'épîçage	Légumes et légumineuses mise en conserve ou bouteille et préservés dans une saumure Fruits pelés ou tranchés préservés dans du sirop Viandes et poissons transformés mais non reconstitués tels que le jambon, le bacon et le poisson fumé Poisson entier ou en morceaux conservé dans de l'huile Fromages Pains Graines (dont fruits à coque) salées Frites

Table 3. Aliments transformés



Processed foods include canned vegetables and fruits, cheeses, and breads made from wheat flour, yeast, water, and salt.

Planche 18

Classification NOVA : groupe 4 (1/2)

Groupes technologiques	Traitements technologiques	Aliments représentatifs
Groupe 4 : Les aliments ultra-transformés	<p>Recombinaison, reconstitution et formulation à partir d'ingrédients, notamment ceux du groupe 2 (huiles et matières grasses, farines, amidons et sucres)</p> <p>Ajout en grand nombre de stabilisants, solvants, liants, conservateurs, épaississants, émulsifiants, édulcorants, exhausteurs de goût, colorants et autres additifs (agents technologiques)</p> <p>Ajout d'eau et/ou d'air pour augmenter le volume</p> <p>Ajout de micronutriments</p> <p>Hydrogénation</p> <p>Hydrolyse</p> <p>Cuisson-extrusion</p> <p>Mise en forme et remodelage</p> <p>Prétraitements par friture ou cuisson</p>	<p>Margarines et pâtes à tartiner</p> <p>Saucisses et charcuteries</p> <p>Hamburgers et hot-dogs</p> <p>Extraits de poulet et autres viandes</p> <p>Produits à base de viandes reconstituées</p> <p>Nuggets et bâtonnets de poulet ou de poisson</p> <p>Chips</p> <p>Laits concentrés</p> <p>Yaourts aux fruits</p> <p>Desserts préparés</p> <p>Biscuits</p> <p>Gâteaux, cakes, biscuits, viennoiseries et pâtisseries</p> <p>Pain de mie, brioches et pains emballés</p> <p>Conserves de confitures</p> <p>Céréales du petit-déjeuner</p> <p>Bonbons</p> <p>Barres énergétiques et céréalières</p> <p>Nectars de fruits</p> <p>Café instantané</p> <p>Bières et vins sans alcool</p> <p>Snacks sucrés, salés et/ou gras</p> <p>Glaces</p> <p>Chocolats</p> <p>Soupes, nouilles et desserts instantanés emballés en poudre</p> <p>Boissons lactées</p> <p>Boissons fruitées</p> <p>Boissons gazeuses, sucrées ou énergétiques (e.g. les sodas)</p> <p>Boissons chocolatées</p> <p>Boissons énergétiques</p> <p>Sauces instantanées</p> <p>Plats cuisinés industriels</p> <p>Laits et formule infantiles</p> <p>Produits prêts à chauffer incluant tartes, pizzas et plats de pâtes pré-préparés</p> <p>Produits préparés pour bébés</p> <p>Produits amaigrissants tels que repas en poudre ou fortifiés, et substituts de repas</p> <p>Extraits de levures</p>

Table 4. Aliments ultra-transformés

© Anthony Fardet, 2018 (image de gauche)

© Ministère de la Santé du Brésil (image de droite)



Ultra-processed foods include biscuits, packaged snacks, soft drinks, and instant noodles

Attention ! Les aliments bio, mais ultra-transformés, présentent les mêmes inconvénients que les aliments conventionnels ultra-transformés. (voir annexe)

Planche 19

Classification NOVA : groupe 4 (2/2)

HERTA

Steak soja, poivre et persil



Ingrédients: Protéines de soja réhydratées (soja 11,6%, eau 30,7%), eau, protéines de blé réhydratées (blé 4,2%, eau 7,8%), huiles végétales (tournesol, colza), blanc d'oeuf en poudre, oignon déshydraté en flocons, farine de blé, purée de pomme, herbes (persil 0,9%, coriandre 0,7%), amidon de maïs et de pomme de terre, épices (oignon, ail, poivre noir, cumin, romarin), vinaigre, pomme de terre déshydratée en flocons, extrait de levure, sel, protéines de blé hydrolysées, extrait de malt d'orge, levure, arôme, extrait d'épices.

VÉGÉTAL ? OUI, MAIS PAS SI NATUREL QUE ÇA

Cette nouvelle gamme Herta est adressée aux végétariens/liens mais aussi à tous ceux qui souhaitent réduire leur consommation de protéines animales. Cependant "végétal" ne veut pas toujours dire bon et soin. Riches en protéines ? Oui mais attention cette richesse repose sur des protéines végétales purifiées (protéines de soja et de blé réhydratées). Produit ultra-transformé, dommage !

Légèrement Modifiées de Scan'Up, 2021

BEYOND MEAT

Steak Beyond burger



Ingrédients : Eau, protéine de pois (16%), huile de colza, huile de noix de coco, protéine de riz, arômes, stabilisant (méthylcellulose), fécule de pomme de terre, extrait de pomme, colorant (rouge betterave), maltodextrine, extrait de grenade, sel, chlorure de potassium, jus de citron concentré, vinaigre de maïs, poudre de carotte, émulsifiant (lécithine de tournesol).

TOUT CE QU'IL Y A DE PLUS ARTIFICIEL

Décrits comme le substitut idéal à la viande grâce à une teneur similaire en protéines, ces steaks végétaux contiennent une grande quantité de marqueurs d'ultra-transformation. A vouloir se rapprocher au plus près du steak de viande rouge en terme de saveur et de texture, le Beyond Meat steak s'est éloigné du naturel.

Planche 20

Classification NOVA : une classification à affiner

Révolutionnaire, la classification NOVA est un outil pour la recherche en nutrition et en santé publique, permettant l'étude statistique des corrélations entre alimentation et santé humaine.

Simple, car basée exclusivement sur la nature et le degré de transformation, Nova est facile à comprendre pour le consommateur.

Du fait de sa simplicité, Nova ne permet pas de différencier les ultra-transformés entre eux.

Une classification, combinant : (1) nature et degré de transformation, (2) présence de MUT et (3) seuils en sucres, gras et sel ajoutés, serait plus profitable au consommateur.

NOVA NOVA NOVA NOVA



Planche 21 NOVA score

Aliments frais ou minimalement transformés	Ingrédients culinaires	Aliments transformés	Aliments ultra-transformés
 <p>Frais ou modifiés par le retrait des parties non comestibles, le séchage, le concassage, le broyage, la pasteurisation, la réfrigération, la congélation, l'emballage sous vide (des procédés qui permettent de prolonger la durée de vie). Pas de substances ajoutées.</p>	 <p>Substances extraites par pressage, raffinage, broyage et séchage par pulvérisation</p>	 <p>Aliments en conserve, fumés, salés, fruits secs salés ou sucrés, tofu, fromages, pain</p>	 <p>Formulations industrielles avec plus de 4 ou 5 ingrédients, avec additifs alimentaires ou des protéines hydrolysées, des amidons modifiés et/ou des huiles hydrogénées</p>

Planche 22

Annexe : Bio, mais pas sain

BIO VILLAGE
Sorbet fraise



Ultra-transformé

Ingrédients : Purée de fraise 40 %, eau, sucre de canne mi-blanc 24 %, **sirop de sucre inverti**, jus de citron, **épaississants (gomme guar, farine de graines de caroube)**, protéines de pois hydrolysées, arôme naturel.

DU SUCRE POUR PEU DE FRAISES

Le sorbet fraise de la gamme bio de Leclerc aurait pu ravir les amateurs de ce fruit délicat. Malheureusement l'utilisation d'arômes pour compenser la faible présence de fraise, les additifs et la grande quantité de sucre (28g de sucre pour 100g) laisse un goût amer.

© Scan'Up, 2021

BIO LA VIE
Barre de céréales noisettes chocolat bio



Ultra-transformé

Ingrédients : Céréales 34% (riz, blé, avoine, sucre de canne blond, **sirop de malt d'orge**, sel de mer), **sirop de blé**, chocolat équitable 19% (sucre de canne blanc, pâte de cacao, beurre de cacao), noisettes 14%, miel, **huile de tournesol oléique désodorisée** (antioxydant : **extrait de romarin**), sucre glace, corne flakes glacés, **gomme d'acacia, lécithine de soja**.

BIO MAIS PAS SAIN

Cette barre comporte une longue liste d'ingrédients dont un certain nombre d'additifs faisant d'elle un produit ultra-transformé. De plus, les sucres ajoutés sont responsables de sa richesse en sucre simple et du nombre de calories élevé qui ne vous permettra probablement pas d'être à satiété très longtemps.



Planche 23
Faire des choix selon la classification SIGA ?

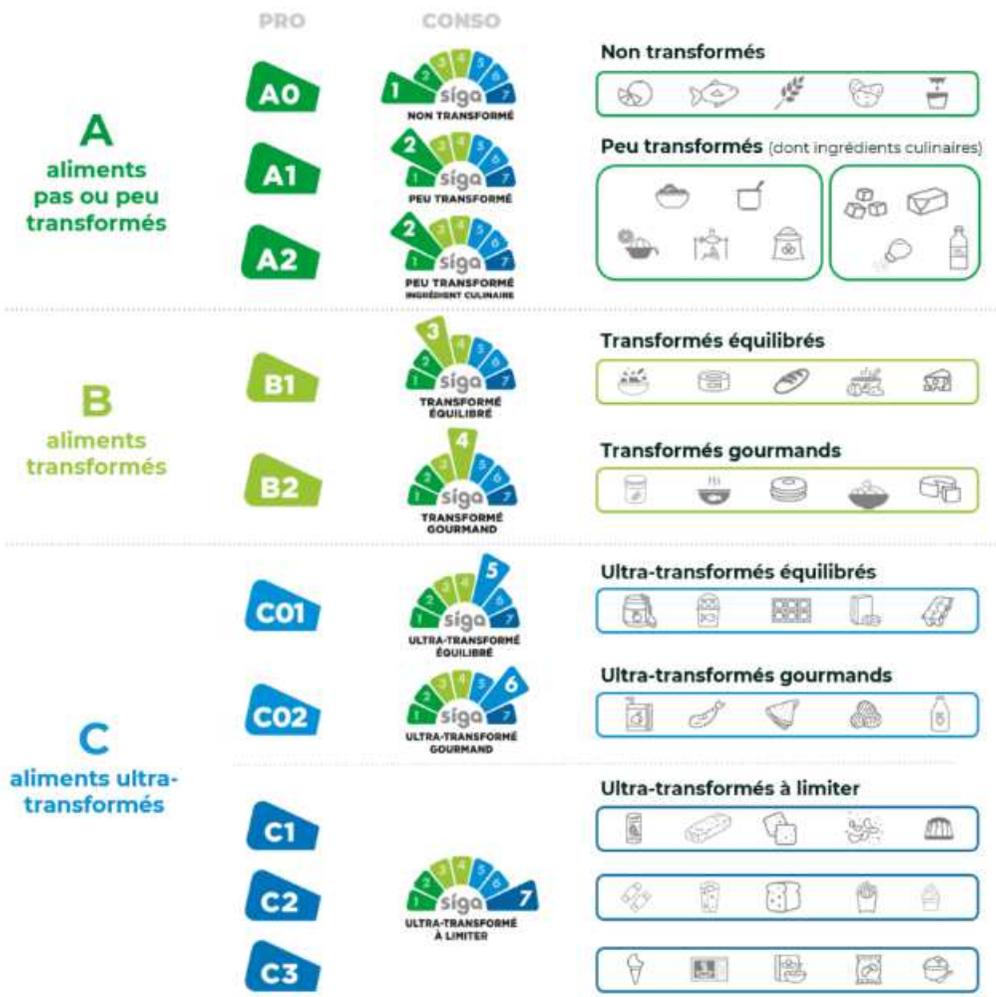


Planche 24
Classification SIGA en images

Planche 25

Classification SIGA : généralités

SIGA : A0

NOVA 1. Aliments non-transformés

SIGA : A1

NOVA 1. Aliments minimalement transformés

NOVA 2. Ingrédients culinaires transformés

SIGA : B1 et B2

NOVA 3. Aliments transformés

SIGA : C01, C02, C1, C2, C3

NOVA 4. Aliments ultra-transformés

Classification :

- née au Brésil, développée en France ;
- à ses origines : Aris Cristodoulou (Start Up Siga) ;
- développement en collaboration avec un comité d'experts scientifiques (INRA et CNAM) ;
(<https://siga.care/demarche/>)
- fondée sur la classification NOVA ;
- affine la classification NOVA en rajoutant des sous-groupes (9) qui prennent en compte la nature et le degré de transformation, la présence des MUT et les seuils en sucres, gras et sel ajoutés ;
- appliquée à la classification par groupe alimentaire, SIGA permet un choix alimentaire plus judicieux ;
- associée au score SIGA. Ce score surpasse les autres scores proposés jusqu'ici (« Nutri Repères », « Nutri Couleurs », « Nutri-Score », « Health Star Rating », « SENS », « Yuka », « NOVA »).

Planche 26

Classification SIGA détaillée

A0 NON TRANSFORMÉ

Produits bruts comme la viande, fruits & légumes poissons, céréales, oeufs n'ayant subi aucun process hors découpe ou pelage.

A1 A2 PEU TRANSFORMÉ (DONT CULINAIRES)

L'usage de process simples (principalement thermiques et mécaniques comme le pressage, la cuisson) appliqués aux aliments non transformés les positionnent en peu transformés.

B1 TRANSFORMÉ "ÉQUILBRÉ"

A la maison, au restaurant ou dans l'industrie, lorsque l'on ajoute du sucre, des matières grasses ou du sel aux ingrédients pas ou peu transformés, on transforme !

B2 TRANSFORMÉ "GOURMAND"

Contrairement aux aliments dits équilibrés (nutritionnellement), les aliments dits gourmands présentent des quantités de gras, sucres et/ou sels élevées.

C01 ULTRA-TRANSFORMÉ "ÉQUILBRÉ"

Ce sont les ultra-transformés les plus acceptables puisqu'ils présentent un seul marqueur d'ultra-transformation (ingrédient ou additif) et un profil nutritionnel équilibré. Ils sont donc proches de leur équivalents simplement transformés.

C02 ULTRA-TRANSFORMÉ "GOURMAND"

Comme les aliments transformés, ils peuvent présenter des niveaux de gras, sucres, sels élevés.

C1 C2 C3 ULTRA-TRANSFORMÉ À LIMITER

La consommation des produits les plus ultra-transformés n'est pas recommandée par Siga et devrait être très occasionnelle, car ils participent d'un régime délétère en cas de consommation excessive.

Planche 27

Exemple de la classification Siga appliquée au groupe alimentaire des légumineuses :



Planche 28

La classification siga appliquée au groupe alimentaire des fruits



Planche 29

La classification siga appliquée au groupe alimentaire des viandes blanches



Planche 30

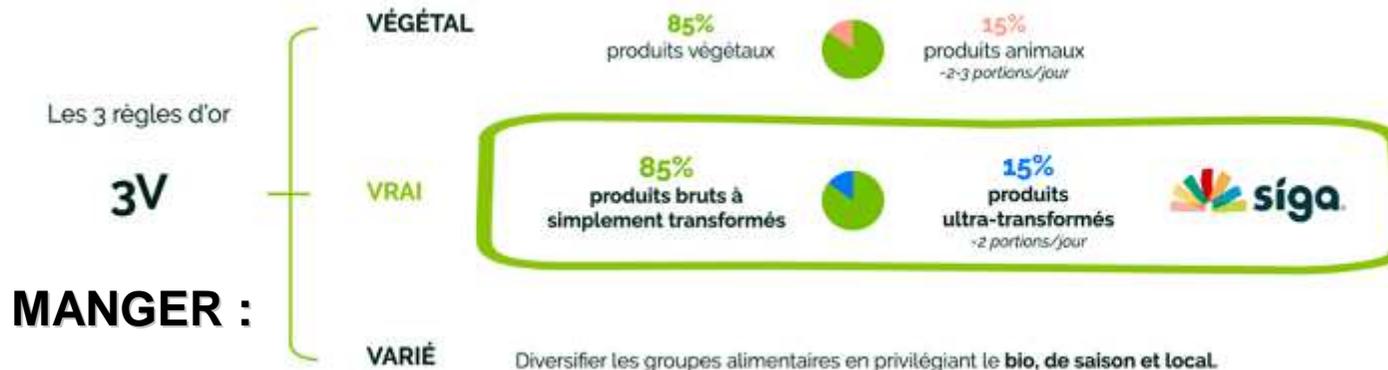
Classification SIGA : une classification qui porte sur la qualité globale de l'aliment

La classification SIGA prend en compte : (1) nature et degré de transformation, (2) présence de MUT et (3) seuils en sucres, gras et sel ajoutés.

SIGA accompagne le consommateur dans une démarche de consommation modérée des aliments ultra-transformés (sous-groupes C1-C3, notamment).

SIGA accompagne les industriels dans une démarche de transformation plus saine des aliments.

SIGA favorise une alimentation durable, et par là, protectrice de la santé. Elle s'inscrit dans les trois règles d'or, 3V :



LE SCORE SIGA PRÉSENTÉ AU CONSOMMATEUR



Planche 31
SIGA score

Comment est-il calculé ?



© SIGA, 2019



Planche 32
Au décryptage des étiquettes !

Planche 33

La face arrière d'un emballage (1/3)

© Scan'Up, 2019



Dénomination : Goûter 4S aux pommes
 Marque : Gerblé
 EAN : 3175681209282

Liste des ingrédients :

Farine de blé 71,6% , huile de colza 16,2%, jus concentré de pomme 9,4%, semoule de pommes 4,2% (amidon de blé), extrait de malt d'orge, fibres de chicorée : fructooligosaccharides, riz, arôme naturel d'abricot avec autres arômes naturels, extrait de pomme 0,5%, arôme naturel de pomme avec autres arômes naturels, poudres à lever : carbonates de potassium, émulsifiant : lécithines de colza, acidifiant : acide malique, avoine, protéines de lait, sirop de malt d'orge, orge.



Formulation lue sur une étiquette de tarama.

Ingrédients : Huile de colza, œufs de cabillaud fumés et salés (25%), eau, chapelure (farine de blé, eau, levure, sel), crème UHT (stabilisant : E407), colorant : carmin de cochenille, conservateurs : E262 - E211 - E202, acidifiant : E270, sel, sirop de glucose, extraits d'épices.
 Traces éventuelles de : soja, crustacés, œufs, céleri, moutarde, graines de sésame, mollusques.
 À consommer jusqu'à la date figurant sur l'emballage.

La face arrière d'un emballage comporte des déclarations obligatoires, que voici :

- a) la **dénomination de vente** qui définit le produit (ex. confiture extra de framboises) ;
- b) l'**origine**, si son omission risque d'induire le consommateur en erreur. Ainsi, l'indication de l'origine serait obligatoire sur l'étiquetage d'herbes de Provence si leur emballage comportait un drapeau français ou un champ de lavande évoquant la Provence alors qu'elles ne seraient pas produites en France. Au cas particulier de la viande, l'indication de l'origine est obligatoire pour les viandes préemballées des espèces porcine, ovine, caprine, ainsi que pour la volaille. Plus précisément, les lieux d'élevage et d'abattage doivent être obligatoirement portés à la connaissance du consommateur. L'opérateur peut, à titre volontaire, indiquer le lieu de naissance de l'animal.
- Pour la viande bovine, qu'elle soit ou non préemballée, doivent être indiqués les lieux de naissance, d'élevage et d'abattage. La mention de l'origine signifie que les lieux de naissance, d'élevage et d'abattage sont situés dans le même pays ;
- c) la **liste des ingrédients** mis en œuvre par ordre d'importance pondérale décroissante (y compris les additifs et les arômes). Les ingrédients allergènes doivent être mis en relief ;
- d) la **quantité de certains ingrédients**, par exemple ceux mis en valeur sur l'étiquetage ou dans la dénomination de vente (ex. gâteau aux fraises, pizza au jambon) ;
- e) la **quantité nette du produit en volume** (produit liquide) ou masse (autres produits). Si le produit est présenté dans un liquide, l'indication du poids net égoutté ;
- f) la **date limite de consommation (DLC)** pour les denrées périssables du point de vue microbiologique, exprimée sous la forme « à consommer jusqu'au... » ou, pour les autres produits, la Date de Durabilité Minimale (DDM), exprimée sous la forme « à consommer de préférence avant ... ». Ces mentions doivent figurer en toutes lettres ;
- g) le **titre alcoométrique volumique** acquis pour les boissons titrant plus de 1,2% d'alcool en volume ;
- h) l'**identification de l'opérateur** sous le nom duquel la denrée est commercialisée. Il doit être implanté dans l'Union européenne. Si le conditionnement du produit est opéré par un prestataire, les coordonnées du centre d'emballage apparaissent alors sur l'étiquetage, précédées de « EMB » (ex. : EMB A07555) ;
- i) le **numéro du lot de fabrication**, indiqué sous une forme libre (ex. : lot 0607), à des fins de traçabilité ;
- j) le **mode d'emploi**, dès lors que celui-ci est nécessaire et/ou ses conditions de conservation spécifiques (ex. : à conserver dans un endroit sec) ;
- k) la **déclaration nutritionnelle** obligatoire depuis le 13 décembre 2016.

D'autres mentions sont susceptibles de figurer sur l'étiquetage des denrées alimentaires préemballées, parmi lesquelles il convient de distinguer les mentions ou expressions réglementées (« fermier » ou « biologique » par exemple) et les mentions ou expressions apposées à des fins de marketing, sous la responsabilité du fabricant.

<https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/Publications/Vie-pratique/Fiches-pratiques/Etiquetage-des-denrees-alimentaires>

Planche 34

La face arrière d'un emballage (2/3)

- **Date limite de consommation, DLC**
C'est-à-dire : « à consommer avant le » ou « à consommer jusqu'au ».
Date affichée sous la forme : « jour/mois/année ».
Produits concernés : aliments frais (viandes, produits de la pêche, charcuterie, certains produits laitiers.)
Consommer un produit après sa date limite de consommation représente un risque pour la santé.
Dès lors, vous devez respecter la date limite de consommation.
- **Date de consommation recommandée, DCR**
Remplace la DLC pour les œufs. Maximum 28 jours après la ponte.
Consommer des œufs après leur date de consommation recommandée représente un risque pour la santé.
Dès lors, vous devez respecter la date de consommation recommandée.
- **Date de durabilité minimale, DDM**
C'est-à-dire : « à consommer de préférence avant le ».
Date affichée sous la forme : « mois/année ».
Produits concernés : pâtes, riz, sucre, sel, farine, conserves...
Consommer un produit après sa date de durabilité maximale ne constitue pas un risque pour votre santé.
Cependant, sachez qu'un aliment ayant dépassé cette date perd une partie de ses qualités gustatives et/ou nutritionnelles.

Lecture conseillée

<https://www.inc-conso.fr/content/alimentation/etiquetage-duree-de-vie-des-denrees-alimentaires>

Planche 35

La face arrière d'un emballage (3/3)

La déclaration nutritionnelle obligatoire (depuis décembre 2016)

Mention nutritionnelle	unité de mesure
Valeur énergétique	en kilocalorie/ kilojoule (*)
Matières grasses	en gramme
dont	
Acides gras saturés	en gramme
Glucides	en gramme
dont	
Sucres	en gramme
Protéines	en gramme
Sel	en gramme

La déclaration nutritionnelle peut être complétée par d'autres éléments comme les vitamines, sels minéraux, acides gras mono-insaturés ou polyinsaturés, etc. sous réserve qu'ils soient présents en quantité significative pour ne pas induire le consommateur en erreur.

<https://www.economie.gouv.fr/dgcrf/Publications/Vie-pratique/Fiches-pratiques/Etiquetage-des-denrees-alimentaires>

Planche 36

La face avant d'un emballage : différents scores



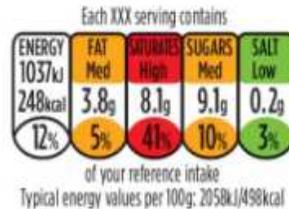
Nutri-repères



Health Star Rating



Nutri-score (5C)



Nutri-couleurs



SENS



La classification siga

Aliments pas ou peu transformés	1	Aliments non transformés
	2	Aliments peu transformés
Aliments transformés	3	Aliments transformés équilibrés
	4	Aliments transformés gourmands
Aliments ultra-transformés niveau 0	5	Aliments ultra-transformés niveau 0 acceptables
	6	Aliments ultra-transformés niveau 0 occasionnels
Aliments ultra-transformés niveau 1, 2 & 3	7	Aliments ultra-transformés niveau 1
	8	Aliments ultra-transformés niveau 2
	9	Aliments ultra-transformés niveau 3

© SIGA 2017. Ce document est la propriété de SIGA.

La déclaration nutritionnelle obligatoire peut s'accompagner d'une répétition de ses éléments clés, sur la face avant de l'emballage. Cette répétition fait appel à des « scores » (formes visuelles (logos, couleurs, graphiques, etc.)) (revoir Planches 10, 20 et 3 :

Pour rappel, les scores ont pour rôle de permettre aux consommateurs d'améliorer leur choix alimentaires, de manière durable, en leur fournissant des informations nutritionnelles, en un seul coup d'œil.

Lecture suggérée

<https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2020:0207:FIN:FR:PDF>

Planche 37

La face avant d'un emballage : scores examinés par l'ANSES (1/2)

Avis de l'Anses
Saisine n° 2016-SA-0017

Etiquetage exclusivement descriptif
Présente une sélection d'information sur les teneurs en nutriments, sans jugement ou recommandation

Etiquetage exclusivement interprétatif
Présente uniquement un jugement ou recommandation, sans information sur les teneurs en nutriments

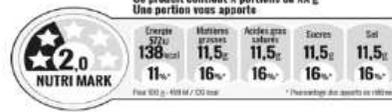
Descriptif

Hybride et dual

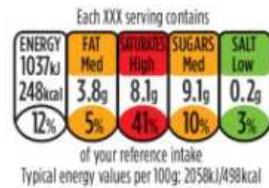
Interprétatif



Nutri-repères



Health Star Rating



Nutri-couleurs



Nutri-score (5C)



SENS

Figure 1 : Typologie des formats des SIN étudiés dans le cadre de la saisine. D'après (Hamlin et McNeill, 2016).

Planche 38

La face avant d'un emballage : scores examinés par l'ANSES (2/2)



Avis de l'Anses
Saisine n° 2016-SA-0017

Le Directeur général

Maisons-Alfort, le 31 janvier 2017

AVIS

de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation,
de l'environnement et du travail

relatif à « l'analyse de la pertinence en matière de nutrition de systèmes d'information nutritionnelle destinés au consommateur »

L'Anses met en œuvre une expertise scientifique indépendante et pluraliste.

L'Anses contribue principalement à assurer la sécurité sanitaire dans les domaines de l'environnement, du travail et de l'alimentation et à évaluer les risques sanitaires qu'ils peuvent comporter.

Elle contribue également à assurer d'une part la protection de la santé et du bien-être des animaux et de la santé des végétaux et d'autre part à l'évaluation des propriétés nutritionnelles des aliments.

Elle fournit aux autorités compétentes toutes les informations sur ces risques ainsi que l'expertise et l'appui scientifique technique nécessaires à l'élaboration des dispositions législatives et réglementaires et à la mise en œuvre des mesures de gestion du risque (article L. 1313-1 du code de la santé publique).

Ses avis sont publiés sur son site internet.

« **La capacité des scores examinés à améliorer les choix des consommateurs apparaît donc incertaine**, et l'Anses n'exclut pas que la mise en place de tels systèmes d'informations nutritionnels puisse conduire à des comportements de consommation aux effets contradictoires.

En l'état actuel des connaissances, **les systèmes d'information nutritionnelle examinés ne paraissent pas adaptés aux enjeux de santé publique que constituent surpoids et obésité, désordres métaboliques, maladies cardiovasculaires et certains cancers.**

Dans le cadre du déploiement prévu par la réglementation de l'étiquetage nutritionnel, la **mise en œuvre d'un score pertinent** apparaît donc comme une mesure d'accompagnement, dans le continuum nécessaire entre actions d'éducation, d'information et d'encadrement réglementaire. »

(<https://alimentation-sante.org/wp-content/uploads/2017/02/rapport-anses.pdf>)

Planche 39

La face avant d'un emballage : perplexité ? perplexité !

Nutri-Score : obligatoire à compter du 1er janvier 2021

Le 08 décembre 2020

Les étiquettes des fabricants et des distributeurs du secteur alimentaire sont-elles prêtes ? Mesure phare de l'amendement du 21 février 2019, le logo Nutri-Score devient obligatoire sur tous les supports publicitaires des denrées alimentaires à partir du 1er janvier 2021.

Mon commentaire

Nutri-score a été conçu pour choisir entre des aliments appartenant à :

- un même groupe alimentaire, mais à des sous-groupes différents mais pertinents dans leurs conditions d'usage ou de consommation (ex. : groupe « lait et produits laitiers », sous-groupes « yaourt nature » *versus* « yaourt sucrés » et « crèmes desserts ») (voir image 1, Planche 40) ;
- un même sous-groupe (ex. : sous-groupe « céréales du petit déjeuner », müsli *versus* céréales chocolatées) (voir image 2, Planche 40) ;
- un même type, mais de marques différentes (ex. : conserves de sardines) (voir image 3, Planche 40).

Nutri-score, évalue seule la qualité nutritionnelle des aliments, en excluant leur degré de transformation.

Cependant, le degré de transformation est indissociable de la qualité nutritionnelle d'un aliment : plus un aliment est transformé et plus sa qualité nutritionnelle est médiocre.

En vertu de son caractère réductionniste, Nutri-score :

- pénalise certains aliments peu transformés (voir Planches 41, 43-44) ;
- favorise bon-nombre d'aliments ultra-transformés (voir Planches 40-42, 44). Par ailleurs, tout en gardant une matrice dénaturée, le score peut être amélioré, par le fabricant, en diminuant la part de nutriments à limiter et en augmentant la part de nutriments à favoriser ;
- ne fait pas l'unanimité scientifique.

Planche 40 Nutri-score : illustration



1



2



3

Planche 41

Nutri-score : risques de confusion pour le consommateur (1/4)

RÉSULTATS

Risque de confusion pour le consommateur :

1) Sur les produits ultra-transformés favorables au Nutri-Score

Parmi les aliments présentés favorables (A-B) pour le Nutri-Score et qui représentent 30% de l'offre de l'assortiment, 51% sont des AUT, parmi lesquels 75% sont AUT sur les notes les plus basses de l'indice (C1-C2-C3) (Fig.1). Par exemple les steaks végétaux, les produits édulcorés...

Tableau 1 : % Produits Nutri-Score A et B présentant des MUT et substances évaluées à risque

	MUT	Substances évaluées à risque
A	33%	7%
B	68%	25%

Parmi ces mêmes aliments, 16% ont aussi dans leur composition des substances évaluées à risque. (Tableau 1)

2) Sur des produits authentiques défavorables au Nutri-Score



Figure 1 : AUT et Nutri-Score sur 18 192 Aliments

Parmi les aliments présentés défavorables au Nutri-Score (C-D-E) près de 25% ne sont pas des AUT et représentent une part intéressante du régime alimentaire préventif, consommés en quantités adaptées. Cela correspond par exemple aux huiles vierges, crèmes, beurres, chocolats et biscuits bien formulés.

3) Sur des unités de besoin : choix en rayon

Il existe un décalage entre les 2 indices lorsqu'on considère une unité de besoin : des aliments acceptables d'un point de vue du Nutri-Score ont des indices Siga très différents. Le Nutri-Score n'est pas suffisant pour révéler au consommateur les produits les plus simples, authentiques (Fig. 2).

Cas des desserts lactés vanille



Cas des soupes de légumes



Figure 2 : Comparaison de l'indice Siga et du Nutri-Score sur 2 unités de besoin

CONCLUSION

Offrir au consommateur des informations adéquates rendant compte du potentiel santé nécessite de travailler sur le niveau de transformation des aliments. Seul, le Nutri-Score ne permet pas d'atteindre cet objectif. Entrer par le niveau de transformation en y associant des caractéristiques nutritionnelles devrait permettre de renseigner le consommateur de manière plus globale, holistique, sur la qualité et le potentiel santé de ses aliments. © SIGA, 2019

Planche 42

Nutri-score : risques de confusion pour le consommateur (2/4)



Ingrédients & allergènes

Eau, protéines de **BLÉ (GLUTEN DE BLE, amidon de BLE)**, huile de tournesol, protéines de **SOJA**, extrait d'épice (oignon), arômes naturels, arôme de fumée, amidon de pommes de terre, colorant: poudre de betterave (jus de betterave concentré, maltodextrine, acide citrique), sel, stabilisant: méthylcellulose, extrait de malt d'**ORGE**

Allergènes : voir ingrédients en gras. Peut contenir des traces d'oeuf, lait, céleri, sésame, moutarde



Valeur nutritionnelles moyennes pour :

Valeurs nutritionnelles	100g de produit surgelé	% des AR*
Energie	660 kJ / 158 kcal	8%
Protéines	2.0g	4%
Glucides	21.0g	8%
dont sucres	0.8g	1%
Lipides	6.5g	9%
dont acides gras saturés	0.7g	4%
dont acides gras mono-insaturés	2.6g	-
dont acides gras poly-insaturés	3.2g	-
Fibres	3.5g	-
Sel	0.4g	7%

* Les AR (= Apports de référence) représentent les besoins moyens pour un adulte type (8400 kJ / 2000 kcal) pour 100g de produit surgelé cuit au four (selon les recommandations écrites sur l'emballage). Pour un repas équilibré, pensez à accompagner Kid Smile (R) d'une viande ou d'un poisson et d'une portion de légumes.

INGRÉDIENTS :

Pommes de terre (74%), pommes de terre déshydratées, huile de tournesol (6,5%), dextrose, sel, amidon, stabilisants : E464 & E471, poivre blanc. Non fabriqué à l'huile d'arachide. Préparé dans une usine utilisant des produits à base de **GLUTEN** et des produits **LAITIERS**. Sans conservateur.

Les richesses ignorées des pommes de terre

Apports nutritionnels moyens de la pomme de terre (pour 100 g de pomme de terre cuite à l'eau)

Valeur énergétique	80,5 kcal (341 kJ)
Graisse	0,3 g
dont acides gras saturés	0,094 g
Glucides	16,7 g
dont sucres	0,86 g
dont amidon	15,8 g
Fibres alimentaires	1,8 g
Protéines	1,8 g
Sel	51,5 mg

Source : Ciqual Anses 2017

Planche 43

Nutri-score : risques de confusion pour le consommateur (3/4)

Ingrédients / Composition

Ingrédients

LAIT cru de vache, sel, ferments lactiques, présure.

Valeurs nutritionnelles

	Valeurs nutritionnelles pour 100 g
Valeur énergétique (kJ)	1783 kJ / 100 g
Valeur énergétique (kcal)	430 kcal / 100 g
Matières grasses	35 g / 100 g
Dont acides gras saturés	23 g / 100 g
Glucides	1 g / 100 g
Dont sucres	1 g / 100 g
Fibres alimentaires	1.5 g / 100 g
Protéines	27 g / 100 g
Sel	0.8 g / 100 g



Information produit

Nutrition

Par	100ml	Portion (%RI)	* Pourcentage de valeurs quotidiennes sont basés sur un régime de 8400kJ/2000kcal. Vos valeurs quotidiennes peuvent être plus élevés ou moins élevés selon vos besoins en calories.
Energie	3700kJ	370kJ (5.21%)	
Kilocalories	900kcal	90kcal (5.21%)	
Graisses dont	100g	10g (14.29%)	
Graisses Saturées	15g	1.5g (7.5%)	
Graisses Monoinsaturées	77g	7.7g	
Graisses Polyinsaturées	8g	0.8g	
Glucides dont			
Sucres	0g	0g (0%)	
polyols	0g	0g	

Qu'est-ce que Nutri-Score?

Fibre Alimentaire

Protéines

Sel

Minéraux

Ingrédients

Huile d'olive extra vierge 100%. Fabriqué dans un atelier qui utilise : /

Planche 44

Nutri-score : risques de confusion pour le consommateur (4/4)



Ingrédients : Lait écrémé, fraise (8,4%), crème (lait), sucre de canne (3,2%), lait écrémé concentré ou en poudre, fraise des bois (1,2%), protéines de lait, amidons, épaississant (pectine), akènes de fraise, arômes, concentrés de carotte, correcteurs d'acidité (acide citrique, citrate de sodium), ferments lactiques (lait).



Liste des ingrédients :

Farine de blé 71,6%, huile de colza 16,2%, jus concentré de pomme 9,4%, semoule de pommes 4,2% (amidon de blé), extrait de malt d'orge, fibres de chicorée : fructooligosaccharides, riz, arôme naturel d'abricot avec autres arômes naturels, extrait de pomme 0,5%, arôme naturel de pomme avec autres arômes naturels, poudres à lever : carbonates de potassium, émulsifiant : lécithines de colza, acidifiant : acide malique, avoine, protéines de lait, sirop de malt d'orge, orge.



Spécialité végétale à base de soja et de blé, aux légumes, aromatisée, pré-frite.

Ingrédients : Farine protéique de soja* réhydratée 48%, légumes 25% (carotte, courgette grillée, pois gourmand, courgette jaune), eau, gluten et farine de blé 7%, huile de tournesol, herbes aromatiques 2,5% (persil, coriandre, aneth), jus concentré de carotte, arômes naturels végétaliens (céleri), ail, fibres de soja*, gélifiant : méthylcellulose, sel, extrait d'oignon, jus concentré de citron (1), curcuma. Traces éventuelles de lupin.

*Soja filière française, garanti sans OGM.

(1) le jus concentré de citron permet une conservation naturelle du produit.



Ingrédients : Crème fraiche, fromage frais.

Planche 45

Pour votre santé, réfléchissez avant d'acheter, puis agissez au mieux !

