

BITEWATCH, L'APPLI POUR MIEUX MANGER

NUTRITION

Additifs, sucre caché,
graisses... BiteWatch, la
nouvelle appli nutrition gratuite
que les industriels vont détester.



FANNY GUILLAUME



■ Pour aider les consommateurs à décrypter les étiquettes, une nouvelle appli a fait son apparition.

En souhaitant aider les consommateurs à faire les bons choix alimentaires dans les allées des supermarchés, l'organisation indépendante SAFE (Safe Food Advocacy Europe) lance une toute nouvelle appli qui décrypte les étiquettes en un clin d'œil et vous aide à mieux manger.

Un peu à la manière de Yuka, la nouvelle appli mise au point par l'organisation indépendante SAFE va aider les consommateurs à opérer des choix sains pour une alimentation plus équilibrée.

Baptisée BiteWatch, cette application gratuite et indépendante va permettre d'orienter les consommateurs qui souhaitent adopter un mode de vie plus sain mais se retrouvent souvent un peu perdus face aux étiquettes.

Plutôt intuitive, l'appli propose de scanner simplement le code-barres du produit alimentaire. Ainsi, on découvre la teneur en sucre, en sel, en graisse saturée de l'aliment mais aussi s'il contient ou non des additifs et son degré de transformation selon la classification NOVA. Les personnes suivant un régime spécifique (végétarien, végétalien) peuvent aussi constater en un clin

d'œil si l'aliment convient à leur régime alimentaire ou non.

Plus rapide qu'une étiquette

Mais qu'est-ce qui distingue l'appli BiteWatch, d'une analyse d'étiquette ? **La rapidité** : en 3 secondes, l'app analyse l'étiquette et calcule les valeurs nutritionnelles pour 100 g. **La lisibilité** aussi : en ciblant le sucre, le sel et les graisses saturées, l'appli vise la santé. Elle schématise aussi le sucre en cuillère pour bien visualiser la quantité de sucre ingurgitée avec ce seul aliment. Des informations complémentaires sont également fournies quant à la quantité maximale de sucre, de sel et de graisses saturées « recommandée » par l'OMS (Organisation mondiale de la santé).

Quid du Nutri-Score ?

Souvent remis en cause, le Nutri-Score n'entre pas en compétition avec l'appli BiteWatch. Il ne s'agit pas ici d'établir une échelle de valeur mais bien de faciliter la compréhension d'étiquettes parfois compliquées à déchiffrer.

Par exemple : vous êtes conscient en tant que parent, que les céréales industrielles ne sont pas très bonnes pour la santé mais vous consentez tout de même à les mettre sur la table une ou

deux fois par semaine. Mais face aux dizaines de boîtes présentes dans le rayon, vous hésitez : BiteWatch va vous permettre de faire le meilleur choix parmi les céréales à disposition dans votre supermarché, car certaines céréales sont (beaucoup) plus sucrées que d'autres ou contiennent plus de sel ou de graisses saturées. Une façon aussi de conscientiser les enfants en leur montrant qu'en mangeant un bol de ces céréales au chocolat qu'il aime tant, il a déjà mangé tel pourcentage de sa dose de sucre maximale quotidienne et qu'il devra donc oublier le biscuit du goûter.

Les additifs décryptés

Autre valeur analysée en un clic : le nombre d'additifs et leur risque potentiel pour la santé. Car soyons honnêtes, qui sait ce qui se cache réellement derrière chaque E... ? Ici, l'appli les comptabilise et en cliquant simplement sur l'onglet, fournit une information claire pour chaque additif présent et lui donne un code couleur : vert pour un risque potentiel faible ; orange pour un risque potentiel moyen et rouge pour un risque potentiel élevé.

L'application répertorie pour le moment plus de 4 millions de produits alimentaires et devrait continuer d'être enrichie un peu plus chaque jour.