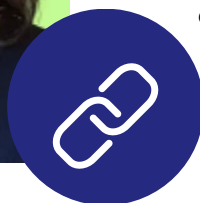




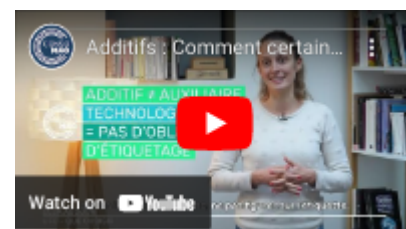
### Comment faire les bons choix alimentaires ?

Dans cette vidéo explicative, Anne Guillot, diététicienne-nutritionniste, vous explique comment bien comprendre et analyser une étiquette.



## CONSEILS :

- La liste d'ingrédients est décroissante = bien faire attention aux premiers ingrédients inscrits ;
- Les aliments avec des listes d'ingrédients courtes sont à favoriser ;
- Les additifs ne sont pas tous artificiels ou nocifs : se référer à la [liste des 87 additifs à éviter](#) établie par UFC QUE CHOISIR ;
- Faire attention à la ligne "dont acides gras saturés", il faut éviter les produits contenant plus de 15g lipides / 100g ;
- Repérer les noms des sucres ajoutés et les éviter : "sirop de", dextrose, maltodextrine, maltose, etc. ;
- Éviter les aliments trop salés et favoriser les aliments riches en fibres.



### ADDITIFS: les repérer

Vidéo explicative de Conso mag en collaboration avec UFC que choisir



## APPLICATIONS

Le site OPEN FOOD FACTS présente le Nutriscore, le classement NOVA et indique un éco score.

L'application SIGA permet de connaître le niveau de transformation d'un aliment. Les aliments de niveau 1 à 4 sont à privilégier.