

SIGA

■ Score basé sur la classification NOVA

NOVA

NOVA NOVA NOVA NOVA

1 2 3 4

Utilisée par l'appi Open Food Facts, la recherche et les instances de santé.

GROUPE 1 Aliments bruts ou peu transformés (rôti, emballés sous-vide, broyés, torréfiés, fermentés...): fruits, légumes, viandes, pâtes, lait...


GROUPE 2 Ingrédients issus de matières brutes par pressés, raffinage, broyage, séchage : sel, huile, sucre... Certains minéraux et additifs admis.

GROUPE 3 Aliments transformés fabriqués à partir de denrées des groupes 1 et 2 (conservation, cuisson, fermentation) : légumes/fruits en conserve, graines et noix salées, viandes fumées, poisson en conserve ou encore fromages et pain frais. Certains additifs (conservateurs, antioxydants) admis.

GROUPE 4 Aliments ultratransformés : produits des précédents groupes + ingrédients industriels (huile hydrogénée, sirop de glucose...) + additifs « cosmétiques » (colorant, arôme, exhausteur de goût...) + procédés de fabrication industriels tels que chauffage à haute température, extrusion, cracking...

SIGA

À destination des transformateurs, distributeurs et consommateurs.



NON TRANSFORMÉ

GROUPE 1 Non transformé : produits bruts (seuls process : découpe ou pilage).

GROUPE 2 Peu transformé : traitements simples + ingrédients culinaires (sucre, matière grasse, sel).

GROUPE 3 Transformé équilibré : aliments des groupes 1 ou 2 + sucre, matière grasse ou sel en quantités modérées.

GROUPE 4 Transformé gourmand : aliments des groupes 1 ou 2 + sucre, matière grasse ou sel en quantités élevées.

GROUPE 5 Ultratransformé équilibré : proche des aliments du groupe 3 + un seul marqueur d'ultratransformation (additif ou ingrédient industriel).

GROUPE 6 Ultratransformé gourmand : proche des aliments du groupe 4 + un seul marqueur d'ultratransformation.


GROUPE 7 Ultratransformé à limiter : incorpore plusieurs marqueurs d'ultratransformation.

Chloé De Smet


46

SIGA


LE SCORE SIGA PRÉSENTÉ AU CONSOMMATEUR




1 sigà
NON TRANSFORMÉ




2 sigà
PEU TRANSFORMÉ




3 sigà
TRANSFORMÉ ÉQUILIBRÉ




4 sigà
TRANSFORMÉ GOURMAND



5 sigà
ULTRA-TRANSFORMÉ ÉQUILIBRÉ



6 sigà
ULTRA-TRANSFORMÉ GOURMAND



7 sigà
ULTRA-TRANSFORMÉ À LIMITER

Chloé De Smet

47

1

SIGA

LES CLASSES SIGA

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 « ÉQUILIBRÉ »

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 « ÉQUILIBRÉ »

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.

Chloé De Smet

48

Yuka

- Nutri Score lissé pour les différentes catégories d'aliments (60%)
- La présence d'additifs dangereux (30%)
- Le bio (10%)
- Algorithme de lissage inconnu, qui décide de la dangerosité des additifs?, ne tient pas compte du degré de transformation
- Le score ne donne pas d'indication sur la place de chaque aliment dans une journée équilibrée



Chloé De Smet

49