



## Applications Yuka & co – avis de professionnels de la nutrition

L'application classe les produits « bon ou mauvais ». Dans le sens où, les calories, le sucre et les graisses sont mauvais, les protéines étant, selon Yuka, parfois bonnes, parfois mauvaises.

Le plus important est de retenir la quantité et la fréquence à laquelle un produit est consommé.

Les jugements et arguments sur les additifs dangereux sont souvent justes mais peuvent être trompeurs. Tous les additifs ne sont pas mauvais même si certains sont inutiles.

L'Académie d'Agriculture de France s'est prononcée sur Yuka : « Classements réalisés par des inconnus dont les compétences scientifiques en termes d'évaluation du risque sanitaire ne sont pas précisées ». Les raisons du succès de ces applications repose sur le fait qu'elles sont simples, accessibles, séduisantes, dichotomiques ou presque.

### Points positifs :

- Renforce l'intérêt pour l'alimentation
- Peut encourager à faire de meilleurs choix et réduire la fréquence et la tailles des portions des aliments moins bien notés
- Apporte facilement des données qui peuvent être utiles pour le consommateur

### Points négatifs :

- Mauvaise interprétation de beaucoup de produits, mal notés par manque de connaissances en nutrition
- Accroît les peurs alimentaires
- Augmente la perte de confiance dans l'alimentation
- Crée ou renforce l'orthorexie
- Informations sur les additifs très discutables

Il est important de maintenir le cap de la variété, de la modération et du plaisir. Attention à ne pas contribuer aux peurs alimentaires car cela risque de faire disparaître le plaisir de manger. Trop d'informations nuit à l'information.

Les algorithmes de ces applications sont ciblés et ne permettent pas une évaluation globale de la qualité d'un aliment. Nous n'avons pas besoin d'une application pour nous dire si un aliment est « bon » ou « mauvais », le plus important est la gestion des quantités et la fréquence de consommation. Ce qui est primordial c'est de garder le plaisir de manger.