

En partenariat avec



L'association ADAC est labellisée PCB2

n° **10**  
MAI 2019

## VOUS REPRENDEZ BIEN UN PETIT PEU DE NUMÉRIQUE ?

Alors que les nouvelles technologies investissent tous les aspects de notre quotidien, via notre smartphone et autres objets connectés, le numérique a pour ambition également de révolutionner notre manière de nous alimenter.

Sur le marché des sites internet et des applications qui veulent aider à manger mieux, comme dans tous les domaines, le choix est vaste : du site internet qui propose des menus en fonction de ce que vous avez dans votre cuisine, en passant par les applications anti-gaspi, vegan, traquant les allergènes... Il est parfois difficile de trouver ce qui nous convient et surtout de garder son « libre-arbitre ».

**Voici un décryptage de quelques possibilités qu'offre la « Food-Tech » et quelques conseils d'utilisation pour être un « Foodtecheur » averti.**

### QU'EST-CE QU'IL Y A DANS MON ASSIETTE ?

*Des applications ludiques et connectées pour connaître le contenu de son assiette*

Les différentes fonctionnalités du smartphone permettent d'avoir de l'information en temps réel, n'importe où.

Et aujourd'hui, avec l'appareil photo de son smartphone, on peut scanner un produit et en connaître sa composition.

Plusieurs applications le permettent et certaines peuvent suggérer des alternatives lorsque le produit a une trop forte incidence sur la santé.

### RÉGIME ALIMENTAIRE SPÉCIFIQUE ? OÙ TROUVER DES IDÉES ? COMMENT VÉRIFIER LES ALIMENTS ?

Le numérique peut être un atout pour ceux qui ont un régime alimentaire spécifique, que ce soit par conviction personnelle ou par contrainte de santé (allergie, grossesses, maladie...). Il permet de se renseigner sur la composition de certains aliments, ceux qui sont « autorisés » ou non, d'avoir des idées de substitution possible, de partager avec d'autres personnes... Mais attention à la fiabilité des informations, certains sites diffusent des indications erronées. Ne pas hésiter, au moindre doute, à recouper les informations avec les avis de professionnels (médecin traitant, spécialiste, nutritionniste...).

**EXEMPLES**

[www.yuka.io](http://www.yuka.io)  
[www.fr.openfoodfacts.org](http://www.fr.openfoodfacts.org)

**EXEMPLES**

[www.kwali.to](http://www.kwali.to)  
[www.veggup.com](http://www.veggup.com)



## ACTUS FOOTECH

L'apport du numérique peut aller plus loin. À titre d'exemple, le projet PERFORMANCE, financé à hauteur de 3 millions d'euros par la Commission européenne, prévoit de fabriquer des aliments destinés aux seniors grâce à une imprimante 3D. En vieillissant, de nombreux seniors ont des problèmes pour mâcher. La solution est de transformer les produits alimentaires en purée. Seulement ce n'est pas très appétissant. La solution proposée dans le projet Performance consiste à modifier la texture des aliments pour améliorer leur « mâchabilité » tout en imitant leur forme originale.

On imagine de la viande de poulet, modifiée pour être plus facilement dégustée mais réassemblée pour lui donner une forme de filet de poulet.

## ÉVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE TOUT EN FAISANT DES ÉCONOMIES ?

Aujourd'hui, le tiers de la production alimentaire mondiale est jeté alors qu'il faut nourrir 7 milliards d'habitants, qui seront 9 milliards en 2050. Par ailleurs, le gaspillage alimentaire est le troisième émetteur de gaz à effet de serre après la Chine et les Etats-Unis : nous sommes donc au cœur des enjeux économiques, écologiques et sociaux (source : Alimentation et numérique Feuille de route ANIA- avril 2016).

### EXEMPLES

[www.optimiam.com](http://www.optimiam.com)  
[www.toogoodtogo.fr](http://www.toogoodtogo.fr)

[www.zero-gachis.com](http://www.zero-gachis.com)  
[www.graapz.com](http://www.graapz.com)

[www.partagetonfrigo.fr](http://www.partagetonfrigo.fr)

### Des sites internet peuvent permettre :

- La mise en relation des commerçants et des consommateurs pour **éviter de jeter les invendus**. Les commerçants ou restaurateurs proposent des produits ou des repas en promotion afin d'éviter de les jeter en fin de journée.
- De repérer des grandes enseignes de supermarché qui ont créé au sein de leurs magasins un **rayon « zéro gâchis »** où sont mis en promotion les produits ayant une date de consommation proche du terme. Des applications permettent de localiser les supermarchés participant à l'opération et de visualiser les produits disponibles. Mais aussi de récupérer les fruits et légumes en fin de vie avec un abonnement mensuel.
- D'identifier des **initiatives locales ou informelles** pour permettre aux personnes de s'échanger des plats cuisinés ou des aliments. Exemple avec les frigos partagés par des personnes fréquentant un même lieu de vie commune (hall d'immeuble, MJC, médiathèque, lieu collectif...) L'idée est de déposer ce que la famille ne consommera pas (ex : départ en vacances), et qui pourra servir à une autre personne.

## BON À SAVOIR

*Une grande partie des sites internet qui présentent des recettes proposent aussi de moduler les quantités en fonction du nombre de personnes que l'on choisit ou encore permettent d'établir directement sa liste de courses.*

## LE PETIT + DE LA C.E.S.F

*Ne pas hésiter à lire les commentaires des blogs, recettes ou autres sites qui donnent beaucoup d'informations et permettent parfois d'éviter bien des écueils.*

### FAIRE SES MENUS, OÙ TROUVER DE L'INSPIRATION QUAND ON N'A PAS D'IDÉE ?

Le développement d'internet a décuplé les possibilités de trouver des idées et astuces pour se préparer à manger en fonction de ses goûts, son budget, ses compétences ou encore son temps disponible. De nombreuses idées sont publiées chaque jour sur des blogs, sur des newsletters envoyés aux abonnés, ou sur des sites dédiés. La difficulté serait de choisir ! En indiquant le nom d'un ou plusieurs aliment(s), restant dans le réfrigérateur par exemple, sur un moteur recherche, une multitude de propositions de recettes apparaissent. Il y a même des possibilités de réaliser un tour du monde de spécialités culinaires.

**Exemple : [www.la-fabrique-a-menu.fr](http://www.la-fabrique-a-menu.fr)** du site oser bouger est un site officiel qui permet d'afficher des menus équilibrés en accord avec les repères nutritionnels du Programme National Nutrition Santé pour un nombre de jours et un nombre de personnes déterminé à l'avance.

L'application **[www.checkfood.fr](http://www.checkfood.fr)** permet de connaître ce que contient son réfrigérateur pour le consommer au mieux, en donnant des idées de préparations éventuelles.

### ET SI COMMANDER SES COURSES PAR INTERNET PERMETTAIT DE FAIRE DES ÉCONOMIES ?

Très longtemps la livraison de courses à domicile était réservée à une élite et peu accessible au plus grand nombre. Aujourd'hui encore, ce service est payant dans la majorité des magasins. Si la livraison permet de limiter la fatigue et économiser son dos, on peut y voir d'autres atouts qui peuvent permettre de faire des économies. Dans cette optique, les achats sur internet peuvent limiter la surconsommation. En effet, cela permet de réfléchir à son panier de courses, en vérifiant son stock dans les placards, en comparant les prix à plusieurs endroits et en étant moins sujet à la tentation (bien que le marketing numérique a fait beaucoup de progrès !). On peut choisir le moment de faire ses courses (le ventre plein, reposé, sans les enfants qui peuvent solliciter...). Selon sa façon de consommer et si on est plus ou moins sujet à la tentation, malgré le coût de la livraison, cette formule permet des économies substantielles. Plusieurs enseignes offrent le prix de la livraison à partir d'un certain montant d'achat. Et pourquoi ne pas profiter du temps gagné pour prendre un moment à établir ses menus de la semaine ?

**Autre alternative intéressante :** le Drive. On fait ses courses par internet et on va récupérer ses sacs de course à une heure précise définie au moment de l'achat.



**LE PETIT + DE LA C.E.S.F**

*www.alim-confiance.gouv.fr, créé par le ministère de l'agriculture et de l'écologie à destination des personnes qui souhaitent connaître le niveau d'hygiène ou les récents contrôles effectués dans une structure produisant de l'alimentaire (restaurants, magasins d'alimentation...).*

**ET SI ON S'OFFRAIT UN PETIT LUXE ?**

Pas envie de cuisiner, ni d'aller au restaurant ? Ici aussi internet fourmille d'idées : de la livraison de pizza classique à la livraison de plats traiteurs ou de restaurants, les choix ne cessent de s'élargir. Et toujours dans l'esprit de l'économie du partage d'autres idées émergent, comme le partage de plats fait maison par des voisins ou encore, pourquoi pas, une prestation de chef à domicile. Des sites d'entraide entre voisins existent sur lesquels ces demandes peuvent être effectuées.

La plupart de ces applications sont gratuites. Pour se financer, certaines contiennent de la publicité, pas toujours en phase avec les valeurs qu'elles prônent, et certaines sont en partenariat avec des sociétés agroalimentaires ou des grandes marques.

- Elles nécessitent souvent une inscription préalable et donc la conservation voire la réutilisation de vos données personnelles.
- Elles peuvent enregistrer votre localisation, vos préférences alimentaires pour vous envoyer de la publicité ciblée.

Les informations données peuvent être inexactes ou imprécises. Il convient de vérifier qui sont les créateurs des applications et les auteurs des informations (onglet « qui sommes-nous »).

Attention au piège du tout numérique synonyme de perte de contact humain. Peut-être que les petits commerces de votre quartier proposent des prix concurrentiels, d'autres types de prestations...

**En conclusion, repérer ce qui est important pour soi :** gagner du temps, faire des économies, manger sain, répondre à ses convictions personnelles (économie collaborative, écologie...). Ne pas hésiter à allier à d'autres solutions en pleine extension : vente en direct chez le producteur, coopératives, AMAP, cueillettes, marchés...

**POUR PLUS D'INFORMATIONS**

Vous pouvez prendre rendez-vous  
au **04 69 95 80 71**

**En tant qu'adhérent KLESIA  
vous pouvez faire appel à l'ADAC**

Les conseillères en Économie Sociale Familiale de l'ADAC réalisent du conseil budgétaire à distance. Elles peuvent vous soutenir dans l'organisation de votre vie quotidienne, dans le respect du secret professionnel.