

# La bouffe moderne: a-t-on une chance que cela s'améliore ?

13/01/2020



## Bonjour le Monde !

**Je profite de ce premier article de 2020 pour vous présenter nos meilleurs vœux pour cette nouvelle année** de la part des freelances et de bibi: une bonne santé (on est ici dans le thème), du bonheur et de la prospérité !

Vous savez déjà que j'aime me moquer de nos acteurs de l'agro-alimentaire avec leurs dénominations, traductions et compositions farfelues qui semblent nous prendre pour des gogos: visitez donc la catégorie « [La Bouffe Moderne](#) » sur mon blog !

Gogos ou [Jojos](#) ? Qui sait la différence ?

Bref, je m'égare (souvent très mal), revenons à notre bouffe moderne !

C'est tellement le foutoir, on bouffe vraiment n'importe quoi et n'importe comment, qu'il nous faut des applis, des règles plus strictes en apparence, un

Nutri-Score et j'en passe pour essayer de ne pas finir empoisonné à petit feu et/ou obèse et/ou de ne pas développer un cancer !

**Alors, soyons clair, il suffit d'un peu de bon sens et de manger local, frais, de saison, de varier sa nourriture, d'épicer raisonnablement, de faire un peu d'exercice, de bien dormir et j'en passe et des meilleures !**

Ben voyons ! C'est certain que notre société de loisirs et de consommations nous propose exactement cela !!!!

Tous les membres du ménage doivent travailler plein temps pour avoir assez de pépètes pour pouvoir payer ne fut-ce que de quoi manger et dormir et du coup l'heure de cuisine par jour devient une corvée rajoutant à la fatigue du boulot et nous empêchant de voir les dernières séries (un must indispensable qu'on vous fait aussi payer très/trop cher) ou plein d'autres « vices » tout aussi indispensables comme, je ne sais pas moi, bagnole (surtout pas diesel, ça pollue plus; ben tiens ...), Internet ultra-rapide et illimité (ah oui, merde, sans ça pas de série; ben tiens...), Smartphone dernier cri (pour pas avoir l'air naze mais dont on n'utilise que 20% des possibilités et encore; ben tiens...), des assurances exorbitantes (qui trouvent presque toujours une bonne raison de ne pas vous rembourser ou, au minimum, qui traînent la patte et espèrent que vous laissiez tomber; ben tiens...), l'énergie (même celle absolument nécessaire à notre vie) taxée au même tarif que les produits de confort (ben tiens ...), etc, etc, etc ... ben tiens, ben tiens, ben tiens ...

**Donc, pour revenir à la bouffe moderne (faut l'cadrer Li P'ti Fouineu, il part dans tous les sens aujourd'hui), yaka suivre un bon mode de vie alimentaire, entre-autres !**

Il existe aussi plus de 200 applis qui veulent vous aider à mieux manger, en voici quelques-unes:

- **Open Food Facts**: association à but non-lucratif née en 2012, c'est la première à grande échelle qui a créé une base de donnée indépendante utilisée par quasi toutes les autres applis et alimentée par chacun d'entre nous mais aussi par certains magasins et distributeurs eux-mêmes. Qui dit accès public dit erreurs possibles (ex: Fromage de chèvre Aldi noté 1gr de sel par 100gr alors que c'est 1.2gr sur l'étiquette); c'est le système « Wikipédia » et on vous encourage donc à participer comme les 25.000

autres contributeurs ! [J'en ai déjà parlé ...](#)

Cette appli liste la composition dont les additifs et fournit un **code NOVA** (1=peu ou pas transformé jusque 4=ultra-transformé et donc suspect) ainsi que le Nutri-Score. À vous de voir comment utiliser ces paramètres...

- **Yuka**: cette appli est très populaire par chez nous et si en général, c'est une bonne appli, **[Test-Achats a émis quelques réticences à son égard.](#)**
- il y en a bien d'autres mais je ne vais pas toutes les lister ici et sachez que pour perturber l'ennemi, certains supermarchés ont même la leur ! [Aie confianssssssse !](#)

**En fait, chaque appli a son public cible et sa façon d'évaluer un produit et il est donc nécessaire de bien comprendre le système de cotation avant d'utiliser ces applis...**

Quant au **Nutri-Score**, c'est un système qui évalue la qualité nutritionnelle d'un aliment mais beaucoup lui reprochent d'être trop simpliste et de ne pas tenir compte des additifs, des allergènes et de la teneur en pesticides... Il lui est aussi reproché de mettre sur le même pied des aliments ayant un intérêt nutritionnel (huile, fromage, etc...) et d'autres n'en ayant aucun (chips, etc...). Enfin, le Nutri-Score surévalue aussi certains produits pauvres en vitamines, fibres et sels minéraux ce qui n'est pas super...

Certains industriels aux produits mal notés (Coca-Cola, Nestlé, etc...) font de la résistance et ont obtenu de l'Europe que son affichage soit facultatif.

**Le Nutri-Score est utile pour comparer deux produits similaires, il ne faut pas manger que des produits notés A !**

Il y a aussi des règlements de plus en plus complexes et incompréhensibles pour le commun des mortels (= nous, on va tous mourir un jour mais autant que ce ne soit pas trop vite) à un point tel que même les acteurs du secteur ont du mal à suivre et que le « mougneu lambda » (= encore nous) commence à critiquer l'[AFSCA](#) pourtant censée le protéger. Il suffit de se promener sur le site (Internet) de l'AFSCA et du moniteur pour se faire une idée des règlements complexes et de se souvenir de l'histoire du fromage de Herve pour laquelle l'AFSCA a reçu une volée de critiques pointant l'excès de zèle de l'institution (à tort ou à raison, je ne sais pas).

De l'autre côté, il y a les scandales alimentaires à répétition qui montrent bien l'impuissance même des états et de tous ces règlements face à l'appât du gain !

Faisant partie du jeu de quilles, il y a aussi l'Europe qui tape des dates de production, d'emballage, d'expédition, de limite de vente, de consommation préférentielle, de péremption, d'expiration et la peinture du Capitaine histoire de simplifier et ce même sur des produits qui n'en n'ont pas besoin (histoire de faire tourner le commerce je suppose...)

**En conclusion, essayez le bon sens tant que faire se peut et composez de votre mieux avec les choix et les outils offerts mais en connaissance de cause et pas en leur faisant aveuglément confiance...**



Pour en savoir plus, reportez-vous à la liste non-exhaustive de sources ci-dessous:

- [Ça m'intéresse](#) n° 467 (janvier 2020)
- [Test-Achat](#)
- [Peut-on laisser nos assiettes aux applis](#)
- [Un article sur le Nutri-Score](#)
- La pétition européenne pour l'obligation du Nutri-Score
- [AFSCA, les dates de péremption](#)

[Mini-complément 1](#), suivez-vous les péripéties de l'encadrement de l'usage des pesticides aux abords des habitations et des écoles ? Les habitants des campagnes où l'air est si pur devraient !!!! Saviez-vous que l'on a d'abord pensé à protéger les eaux, les abeilles et autres animaux et les plantes et que ce n'est que récemment qu'on se préoccupe des êtres humains ! Difficile équilibre entre argent, productivité et santé alors que les deux premiers ne devraient même pas entrer en ligne de compte !

Mini-complément 2, saviez-vous qu'il existe des plantes d'intérieur dites dépolluantes ? Saviez-vous aussi qu'il en faudrait entre 10 et 1000 au mètre carré pour faire aussi bien qu'une fenêtre ouverte ! (Science et Vie n° 1226, janvier 2020)

Mini-complément 3, voici comment traduire les codes d'additifs Exy ou « x » peut être 1 pour les colorants, 2 pour les conservateurs, 3 pour les antioxydants, 4 pour les agents de texture, 6 pour les exhausteurs de goût et 5, 9 ou 10 pour différentes autres fonctions... Il y a un article très intéressant sur eux et leur éventuelle interdiction dans Science et Vie n°1226 de janvier 2020

Mini-complément 4, ceux qui boivent au moins 2 verres par jour de boisson édulcorée présentent un risque de mortalité 26% supérieur à ceux en buvant moins d'un verre par mois ! Plus grave que si on boit des boissons sucrées et apparemment indépendamment des autres bonnes ou mauvaises habitudes (cigarettes, sport, alimentation, ...). Étude faite en 16 ans sur un demi-million d'Européens. (Science et Vie n° 1226, janvier 2020)

Mini-complément 5, les sachets de thé libèrent des micro et nano plastiques à un taux de plusieurs milliers de fois supérieur à ceux retrouvés dans les plats préparés. Optez pour la boule à thé en métal ou le sachet garanti en papier ! (Science et Vie n° 1226, janvier 2020)

Mini-complément 6: pour rappel, au rayons des applis, il en existent aussi pour les produits cosmétiques et là aussi, commencez par **Open Beauty Facts** (petit rappel d'une partie d'un [article précédent](#) proposée par Duam)

Mini-complém.... mais non hein dis ! C'est bon là ....

**Li P'ti Fouineu vous souhaite un bon  
appétit !**