gutup

Imprime-moi!

Repère un ultra-transformé en 10 secondes.

Tu retournes la boîte, lis la liste et tu décides sans avoir à scanner.

BISCUITS FOURRÉS · 300 G — EXEMPLE RECONSTITUÉ

Ingrédients

Farine de **BLÉ** 34 %, **sucre** 22 %, huile de palme, **sirop de glucose-fructose**, poudre de cacao maigre, amidon, **dextrose**, poudres à lever (E500, E503), **émulsifiant (E471, lécithine de SOJA)**, sel, **arôme naturel de vanille**, **correcteur d'acidité (E330)**.

Valeurs nutritives	pour 100 g	par portion
Énergie	489 kcal	83 kcal
Graisses	21 g	3,6 g
dont saturées	**11 g**	1,9 g
Glucides	66 g	11 g
dont sucres	**34 g**	5,8 g
Fibres	2,1 g	0,4 g
Sel	0,6 g	0,1 g

Verdict: 3 réflexes sur 3 au rouge. Tu poses.

Ce que cette étiquette t'a dit

1. **14 ingrédients.** Au-delà de cinq, c'est fabriqué, pas cuisiné.
2. **Le sucre en 2e position**, plus deux autres sucres cachés (en orange). Additionnés, ils dépasseraient la farine.
3. **Trois mots de labo** (en bleu): émulsifiant, arôme, correcteur d'acidité. Aucun dans ta cuisine.
4. **34 g de sucres pour 100 g**, soit un tiers du paquet. C'est la colonne jaune qui compte.
5. **Ignore « par portion ».** C'est le fabricant qui choisit la portion, pas toi.

LE TEST QUI NE TROMPE PAS

Est-ce que j'ai tous ces ingrédients dans ma cuisine?

01
Plus de 5 ingrédients?
Pain au levain: 4. Pain de mie industriel: 15.

02
Un mot que tu ne reconnais pas?
E471, polysorbate, maltodextrine: des additifs, pas des aliments.

03
Du sucre dans le top 3?
La liste est classée par poids. Sucre en tête d'un salé = dessert.

Un seul « oui »?
Tu reposes la boîte.

On a déjà fait le tri pour toi.

Produits sélectionnés, commerces engagés et expertes en nutrition près de chez toi.

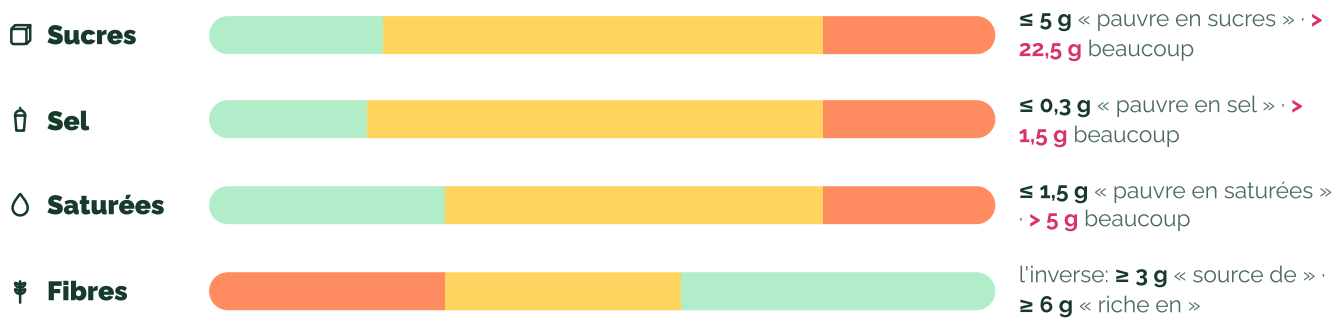
Voir les experts →

gutup.ch →

Les pièges du rayon.

Les seuils pour 100 g — la seule colonne qui compte

En vert: les seuils légaux suisses des allégations « pauvre en… » (OIDAl). En rouge: repère indicatif, sans valeur réglementaire.



Le sucre a 31 noms — additionne-les mentalement

sucre · **sirop de glucose-fructose** · sucre de canne · **dextrose** · sucre brun · **maltodextrine** · cassonade · **fructose** · sucre de betterave · **saccharose** · sirop de maïs · **maltose** · sirop de riz · **miel** · sirop de blé · **glucose** · mélasse · **sirop d'agave** · extrait de malt d'orge · **sirop d'érable** · sucre inverti · **jus de fruits concentré** · sucre glace · **sucre de coco** · sucre vanillé · **purée de dattes** · lactose ajouté · **nectar de fruits** · galactose · sirop de caramel · poudre de raisin

> **« Sans sucres ajoutés »** ne veut pas dire « sans sucre »: le produit peut être très sucré naturellement. Regarde la ligne « dont sucres ».
>
> **Les édulcorants** (aspartame, stévia, maltitol) ne sont pas des sucres: ils n'apparaissent pas dans cette ligne, mais ils entretiennent le goût sucré.

Le Nutri-Score

A B C D E

Utile pour comparer deux produits de la même catégorie: deux céréales, deux pizzas, deux yaourts.

Muet sur la transformation, les additifs et l'origine. Un ultra-transformé peut afficher un A.

En Suisse 🇨🇭 son affichage est **volontaire**: son absence ne veut rien dire.

Sers-t'en comme d'un **premier tri**, puis reviens à la liste d'ingrédients: c'est elle qui décide.

Le devant dit ~~« sain »~~

« bio » · « sans gluten » · « vegan » · « riche en protéines » · « naturel »

« Riche en fibres » = au moins 6 g/100 g. Vrai, mais muet sur le reste.

« Allégé » = 30 % de moins d'un nutriment, souvent compensé par un édulcorant.

« Complet » = vérifie la liste: « farine de blé + son » n'est pas complète.

Plus besoin de retourner chaque boîte.

Sur gutup.ch, les produits et commerces référencés passent déjà ces trois réflexes.

Les recettes → **Découvrir gutup.ch →**

SOURCES

Ordonnance du DFI sur l'information sur les denrées alimentaires (OIDAl, RS 817.022.16) · Monteiro C.A., Cannon G., Levy R.B. et al., *Ultra-processed foods: what they are and how to identify them*, Public Health Nutrition, 2019, 22: 936-941 (classification NOVA) · Monteiro C.A. et al., *Ultra-processed foods and human health: the main thesis and the evidence*, The Lancet, 2025, 406(10520): 2667-2684 · Lane M.M. et al., *Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses*, The BMJ, 2024, 384: e077310 · Bertoni Maluf V.A. et al., *Description of Ultra-Processed Food Intake in a Swiss Population-Based Sample of Adults*, Nutrients, 2022 (menuCH: 39,3 % des sucres apportés par les produits ultra-transformés) · OSAV et Société Suisse de Nutrition, *Recommandations nutritionnelles suisses*, 2024 · Repères « beaucoup »: Food Standards Agency (UK), sans valeur réglementaire en Suisse.

gutup