

Dossier IVSP

A lire attentivement !

Bonjour ! En cette période un peu spéciale, nous n'allons pas te laisser tranquille devant Netflix pendant 5 semaines. Voici donc un petit dossier à compléter au fur et à mesure. Bien évidemment, tu le sais, le cours d'IVSP est souvent accompagné de vidéos. Il faudra donc utiliser YouTube pour compléter certains points. Le dossier sera à remettre à la rentrée et il sera vérifié !

Si tu as oublié ton cours dans la classe, l'école reste ouverte, tu es donc invité à venir le rechercher. (La livraison à domicile de tes cours n'existe évidemment pas 😊)

Le dossier est composé pour l'instant de deux vidéos à visionner, plus quelques recettes à réaliser chez toi. Il sera complété au fur et à mesure des semaines.

Pour t'occuper, n'hésite pas à ressortir les jeux de société, de cartes, de revoir des vieux films, de ranger ta maison, donner un coup de main à tes parents, travailler dans ton jardin, prendre soin de toi, à lire un livre, à aller faire un tour à vélo ou à pied, regarder des reportages (sur le site de France 5, tu peux retrouver le « projet Green Blood, qui est un lien avec le premier chapitre du cours !) Bref, fais preuve d'imagination afin de t'occuper au mieux.

Profite de ces semaines pour te recentrer sur des valeurs essentielles, comme la coopération, la solidarité, le civisme. Prends soin de toi et des personnes qui t'entoure en respectant les règles d'hygiènes recommandées.

Si tu as des questions concernant le dossier, des inquiétudes, voici ci-dessous mon adresse mail :

elisasalamone@live.be

(Les règles de politesse s'appliquent aussi dans un mail : un bonjour, un merci et une formule de politesse sont de rigueur ! 😊 Et n'oublie pas d'indiquer ton nom, prénom, classe)

Première étape :

- Corrige ton contrôle sur la gestion budgétaire en t'aidant de ton cours ;
- Remets ton cours en ordre en demandant les feuilles aux autres élèves ;
- **Complète les pages suivantes (de 2 à 10) du chapitre 4** sur le savon, tu sais le faire en autonomie. (Pour ceux qui les ont déjà reçues en classe, garder les feuilles ci-dessous en double comme brouillon et compléter celles du cours !!!).

Deuxième étape :

- Visionne les deux vidéos et réponds aux questions (**page 11 à 14**)

Troisième étape :

- Tu trouveras plusieurs recettes, libre à toi de les faire ou non.

A. Labels collectifs : mises en situation

- ***Lis attentivement chaque mise en situation. Ensuite, à la page 13, tu trouveras toute une liste de labels à découper, avec leur description. Dans la première colonne, colle le ou les bons labels qui pourraient se retrouver sur le produit. Dans la deuxième colonne, réécris la description des labels collés.***

Emma est gérante d'une marque de savon solide bio et végan dans la région de Mons.		
Joseph achète les barres de chocolat au quinoa d'Oxfam.		
Louise cuisine du saumon qui est issu d'une pêche durable.		

Luca est menuisier et utilise du bois issu d'une forêt durable.		
Corentin est intolérant au lactose et au gluten.		
Valentin est végétarien et fait ses courses.		
Baptiste habite à Managie et essaye de manger local et bio le plus souvent possible.		

	Résumé des critères : garantit aux producteurs un prix plus juste et aux travailleurs des conditions de travail décentes. Une prime additionnelle permet aux communautés de se développer. Nom officiel : Fairtrade (anciennement nommé Max Havelaar en Belgique)		Un produit en bois ou en papier certifié FSC est un produit qui présente des garanties tant sur son origine responsable (issu d'une gestion durable des forêts et/ou du recyclage) mais aussi sur sa traçabilité tout au long de la chaîne de commercialisation.
	Garantit que le mode de production est respectueux de l'environnement et du bien-être animal, elle s'étend dans toute l'Europe.		Label apposé sur les produits ne contenant pas de lactose.
	Le label Cruelty Free PETA (PETA sans cruauté) atteste que les entreprises utilisant ce label n'effectuent pas de tests sur les animaux, pour leurs ingrédients, formulations ou produits finis. Il a été créé par PETA, association pour un traitement éthique des animaux, ayant pour objectif de faire reconnaître et de protéger les droits de tous les animaux.		Le V-label est un label européen pour les produits véganes et végétariens, qui a été enregistrée en 1996 en Suisse. Ce label garantit que le produit ne contient pas d'animaux ou de chair animale. Il y a 2 catégories: végétarien et végane. Elle a pour but de promouvoir l'alimentation végétarienne.
	Dans le cas du gluten, le logo sans gluten de l'AFDIAG assure les consommateurs que la teneur en gluten du produit est inférieure à 20ppm (partie par million), soit 20mg de gluten dans un kilogramme d'aliment. Ce seuil est une norme internationale, établie par rapport aux cœliaques : en moyenne, c'est la teneur en gluten qui peut être tolérée par les patients.		Cosmebio Bio est un label international créé en 2002 en France pour les cosmétiques biologiques. Le label garantit que la production se déroule dans le respect de l'environnement et qu'une partie des ingrédients est issue de l'agriculture biologique.
	Ce logo a pour but d'identifier, de redynamiser et de valoriser l'image des produits issus de l'Agriculture wallonne et de l'Horticulture de Wallonie, mettant en avant ses valeurs de qualité, nature, santé, saveurs, terroir, proximité et traçabilité.		Marine Stewardship Council (MSC) est un label international créé en 1996 pour la pêche durable. Ce label garantit que le poisson a été pêché et les algues marines ont été récoltés dans le respect de l'environnement et de la population piscicole.

➤ **Après ces différents exercices, comment peut-on définir un label ?**

.....
.....
.....
.....
.....

Le nutri-score :

➤ **A la page 20, tu trouveras un dépliant sur le nutriscore. Lis-le et réponds aux questions suivantes.**

1. Le nutri-score tient compte de deux éléments:

.....
.....
.....

2. Explique ce qu'est l'échelle à 5 niveaux du nutri-score.

.....
.....

3. Que conseille-t-on pour les produits correspondant aux lettres D et E ?

.....
.....

4. Est-ce que choisir des produits de meilleure qualité nutritionnelle coûte plus cher ? Explique.

.....
.....

5. Le nutri-score peut-il s'appliquer à un même produit sur différentes marques ?

.....

Les logos :

➤ **Afin de mieux comprendre ce qu'est un logo, lis l'article à la page suivante et résume en 5 lignes ci-dessous ce que tu as compris. N'hésite pas à surligner les éléments importants.**

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Quel est le rôle de votre logo dans votre image de marque ?

6 août 2015

Arrêtez-vous un instant et regardez autour de vous. A l'heure actuelle, il nous est pratiquement impossible de ne pas être entouré de logo. Un stylo, un emballage alimentaire, un vêtement, une serrure, même dans des endroits qui normalement sont inaccessibles, sur les puces qui composent votre téléviseur ou votre ordinateur, on les trouve partout.

Notre environnement est envahi par tous ces logos. La question qui se pose suite à cette observation est la suivante :

Pourquoi ont-ils pris une telle importance dans notre société ?

De tout temps et dans tous les peuples, nous avons eu besoin d'être identifiés, nous ou le groupe auquel nous appartenons, de marquer notre territoire, de montrer que nous sommes passés par là.

Avec l'évolution, l'homme a dû faire évoluer la manière dont il marquait son territoire. Il devait trouver quelque chose qui le représentait, du moins qui représentait ce qu'il voulait montrer aux autres. Cette chose devait pouvoir marquer les esprits, parlant au plus grand nombre de personnes et devait pouvoir être reproduite sur un maximum de supports.

On peut imaginer l'importance qu'à alors un logo, car c'est lui qui nous représente, nous ou notre activité. Personne n'est laissé pour compte : de la multinationale au plus petit artisan, chacun cherche le symbole de son activité.

Si je vous montre cette image que vous vient-il à l'esprit ?



Vous visualisez instantanément une boisson gazeuse, non ?

Constatez comment un image, un design peut être mémorisable. **En vous montrant une infime partie du logo, vous avez identifié la marque.** Vous avez probablement associé ce bout de logo à un goût, à une émotion, à une pub de père Noël... On comprend ainsi le pouvoir du logotype.

Comment faire pour que vos clients mémorisent votre logo ?

C'est bien connu "une image vaut mieux que des mots"

Nous l'avons vu le logo n'est pas apparu par hasard et répond à certaines règles incontournables. Toutes les composantes des logos ont en commun une volonté de simplification, de réduction d'une idée dans un symbole court, facile à identifier et surtout extrêmement connoté. C'est cette connotation doublée de l'influence des tendances et modes de l'instant, qui donne au logo toute sa force.

Les critères de qualité d'un logo peuvent se décliner en 8 points.

1. Le logo doit être caractéristique et original. **Il doit créer des émotions** et s'éloigner le plus possible de tous les logos du même secteur.
2. Il doit être aisément repérable, **reconnaissable et mémorisable**,
3. Un logo doit être porteur de sens. Il a une signification propre et une fonction d'identification, l'ambiguïté ne doit pas exister.
4. Il doit être mémorisable, simple permettant une identification instantanée. Si un logo ne surprend pas lors de son arrivée sur le marché, il sera vite oublié, il faut qu'il y ait un «arrêt sur image» lors de la première lecture.
5. Il répond aux besoins du présent et de demain, tout en suivant les tendances d'aujourd'hui, **il doit passer l'épreuve du temps** au moins pendant 10 ans.
6. Il doit être **reproductible et lisible sur tous les formats**. La raison d'être du logo est d'être présent du timbre poste jusqu'au 20m², du noir et blanc à la quadrichromie, sur internet.
7. Le petit plus, il doit passer le test de la fragmentation. Ce contrôle est une évaluation de la perception de l'identité visuelle. Un logo est d'autant plus caractéristique et original qu'il est identifiable par un seul fragment. Le test s'applique principalement aux logos de grande diffusion.
8. Enfin et ce n'est pas des moindres, il doit donner une image qui adhère à l'entité représentée. Le logo est la synthèse de l'image que l'entité veut donner d'elle-même, aussi bien pour un produit que pour un service. Ainsi, l'entité s'identifiera à l'image du logo.

Aujourd'hui comme hier, la création d'un logo est le produit d'un long cheminement. Il nécessite pour cela plusieurs échanges, une exploration du secteur et le savoir-faire d'un bon créatif.

Pour conclure

Il ne faut donc pas prendre à la légère la création de votre logo c'est-à-dire de votre identité. Cela ne s'improvise pas. **Votre logotype établit le premier contact entre votre marque et votre client.** A ce titre, il joue un rôle primordial dans la réputation de votre entreprise.

Source : <https://www.bleu-ebene.com/design/91-quel-est-le-role-de-votre-logo-dans-votre-image-de-marque>

➤ **Dans quels domaines peut-on retrouver un logo ?**

.....
.....

➤ **Avec tes mots, définis ce qu'est un logo.**

.....
.....
.....
.....

- Afin de prouver qu'un logo est mémorisable, tente d'identifier les logos ci-dessous.



Les pictogrammes :

- À domicile, rends-toi sur le site ci-dessous et réponds aux questions.
« <https://www.anthedesign.fr/webdesign-2/pictogramme/>

a. Définis ce qu'est un pictogramme en une phrase.

.....
.....
.....
.....

b. Cite deux synonymes de « pictogramme » :

.....

c. Dans quel cas un pictogramme est efficace ?

.....
.....

d. Quelle est l'origine du pictogramme ?

.....

.....

e. Où retrouve-t-on des pictogrammes ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

f. Quel est l'objectif premier d'un pictogramme ?

.....

.....

.....

➤ Voici quelques exemples de pictogrammes que tu risques de rencontrer sur des emballages. Grâce à leur nom, recherche leur signification sur internet.

	Tidy Man :
	Boucle de Möbius
	Point vert
	Triangle de recyclage
	Produit corrosif

Les emballages des cosmétiques :

- Visionne la vidéo de La Quotidienne « Les cosmétiques bio, naturels ou conventionnels : des produits miracles ? » et réponds aux questions ci-dessous.

1. Quelle est la première astuce à retenir sur les cosmétiques ?

.....

2. Quels sont les trois grandes catégories des cosmétiques ?

.....

3. Que retrouve-t-on généralement dans la liste des ingrédients des cosmétiques conventionnels ?

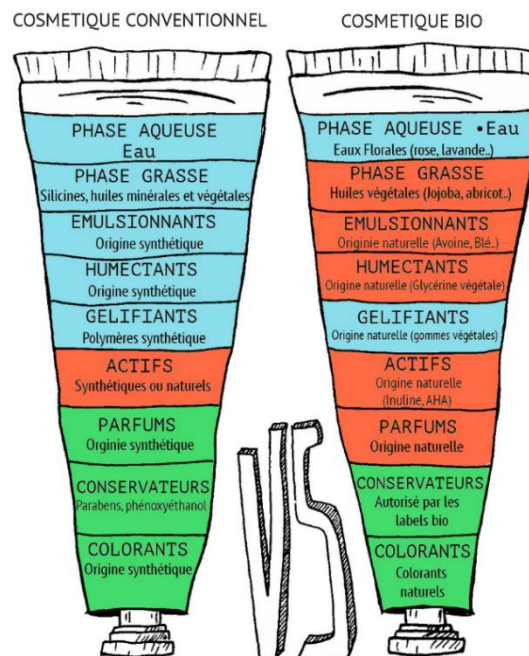
.....

4. Que dit-on sur les cosmétiques BIO ?

.....

5. Pourquoi les cosmétiques hybrides/ naturels ne sont pas bio ?

.....



- EXCIPIENT: Substance qui n'est pas active, chargée de transporter les principes actifs
- ACTIF: Substance active qui assure ou renforce l'efficacité du produit
- ADDITIF: Adjuvant (pour parfumer, faire mousser, etc...), conservateurs, colorants, antioxydants, etc..

1. Fiabilité des labels

- Visionne la vidéo « Les labels sont-ils dignes de confiance ? » et réponds aux questions ci-dessous.

Info vidéo : se rendre sur YouTube

Lien url : <https://www.youtube.com/watch?v=P72bu0gipk4>

Titre : les labels sont-ils dignes de confiance ? – Tout Compte Fait

Reportage de France 2

Durée : 21 :50 min.

1. Les labels sont-ils tous fiables ? Justifie.

.....
.....
.....
.....

2. Quel est le rôle de l'éleveur pour être labélisé « Label Rouge » ? Et celui de l'inspecteur ?

.....
.....
.....
.....

3. Que doivent faire les producteurs pour garder leur label ?

.....
.....
.....
.....

4. Quels sont les labels où il faut être vigilant ?

.....
.....
.....
.....

5. Quel est le but du QR Code sur les emballages ?

.....
.....
.....
.....

6. Quel est le but de l'enseigne qui a instauré le QR Code ?

.....
.....
.....
.....

7. Que signifie pour l'enseigne les labels « à l'ancienne » ?

.....
.....
.....
.....

2. La consommation sous influence

- **Quelles sont les techniques de marketing utilisés aujourd'hui pour nous faire consommer toujours plus ? Visionne la vidéo et réponds aux questions.**

Info vidéo :

Lien url : <https://www.youtube.com/watch?v=aq5sPMUm-k>

Titre : Consommateurs pris au piège

Reportage de France 5

Durée : 52 :04 min

Mise en ligne le 16 mai 2012 par CptAnderson

- a) A quoi sert le marketing ? Quels sont ses objectifs ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- b) Quelles sont les techniques de marketing décrites dans le reportage et comment fonctionnent-elles ? Complète le tableau.

Techniques de marketing « classiques » / approche du produit.	Fonctionnement de la technique de marketing
Packaging	
Publicité	

Prix	
Techniques de marketing « modernes »	Fonctionnement de la technique de marketing
1.	
2.	
3.	

4.	
5.	
6.	

3. Activités :

- *Afin d'améliorer tes compétences en cuisine, je te propose plusieurs recettes à réaliser chez toi afin de régaler tout le monde !*

CAKE SALÉ

Ingrédients	Matériel	Nombre de personne : 8 Temps de préparation : 20 min Temps de cuisson : 20 min
- 200g de farine ; - 1 sachet de levure ; - 4 œufs ; - 7 cl d'huile ; - 12 cl de lait ; - 100g de fromage râpé ; - 1 tomate ; - 1 boîte d'olive verte ; - 1 paquet de fêta ; - 1 paquet de lardon ; - Sel, poivre.	- Planche ; - Couteau ; - Poêle ; - Cul de poule ; - Bol ; - Fouet ; - Moule à cake ;	

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Rincer la tomate, la couper en deux et **l'émincer en petits cubes**.
3. Si les olives sont en conserves, les rincer. Couper les olives en deux dans le sens de la longueur.
4. Couper la fêta en cube.
5. Dans une poêle, cuire les lardons pendant **5 grosses minutes**.
6. Dans un cul de poule, verser la farine et **former un puit**.
7. Casser les œufs dans un bol à part et les ajouter au centre du puit et ajouter la levure. Mélanger.
8. Ajouter progressivement l'huile d'olive et le lait et obtenir une pâte lisse.
9. Ajouter en dernier le fromage râpé et mélanger.
10. Ajouter tous les autres ingrédients à la pâte et mélanger. **Assaisonner de sel et de poivre**.
11. Beurrer le moule à cake et y verser la pâte.
12. **Enfourner pendant 20 min**. Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau.
13. Laisser refroidir et démouler.

Le brownie

Ingrédients	Matériel
- 200g de beurre ; - 200g de chocolat fondant ; - 150g de sucre ; - 125g de farine ; - 3 œufs ; - 1 sachet de levure chimique.	- 1 casserole ; - 1 plat profond et large ; - 1 moule ; - 1 tamis ; - 1 fouet ; - 1 cuillère.

Etapes :

1. Préchauffer le four à **180°C chaleur tournante**.
2. Dans un **bain marie**, faire fondre le beurre et le chocolat.
3. Dans un bol, fouetter les œufs avec le sucre jusqu'à la l'obtention d'une **pâte blanche**.
4. Ajouter le chocolat fondu dans le mélange œufs- sucre.
5. Ensuite, **tamiser** la farine et ajouter la levure chimique à la préparation.
6. Avec un peu de beurre, **beurrer** le moule. Verser la préparation dans le moule.
7. Enfourner durant **25 minutes**.

Variantes :

Il est possible d'ajouter du chocolat blanc ou des fruits secs.



Cake marbré

Ingrédients	Matériels	Nombre de personnes : 10 Temps de préparation : 20 min Temps de cuisson : 20 min
- 3 œufs ; - 150g de sucre ; - 75g de beurre ; - 240g de farine ; - 1 sachet de levure chimique ; - 1 verre de lait ; - 200g de chocolat fondant ;	- 2 casseroles ; - Saladiers ; - Fouet ; - Bol ; - Moule à gâteau ; - Couteau ;	

Déroulement :

1. Préchauffer le four à **160°C** chaleur tournante.
2. Préparer deux casseroles **pour le bain-marie**. Ajouter le chocolat dans la petite casserole et faire chauffer.
3. Casser les œufs dans un saladier. Ajouter le sucre et mélanger énergiquement.
4. Fondre le beurre **30 secondes au micro-onde** dans un bol et l'ajouter aux œufs/sucre.
5. Incorporer progressivement la farine et mélanger au fouet.
6. Ajouter le sachet de levure.
7. Verser progressivement le lait et mélanger.
8. Beurrer le moule à gâteau et **verser la moitié de la pâte dans le moule**.
9. Dans **l'autre moitié de la pâte**, verser le chocolat fondu et mélanger pour obtenir un mélange homogène.
10. Verser ensuite la pâte chocolatée dans le moule.
11. A l'aide d'un couteau, **mélanger rapidement les 2 pâtes** en faisant des mouvements de gauche à droite dans le moule.
12. **Enfourner pendant 20 min**. Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau.
13. Démouler le cake lorsqu'il est refroidi.

Nuggets maison et purée de pomme de terre aux carottes

Ingrédients	Matériel	
- 6 pommes de terre (Bintje) ; - 4 carottes ; - 10g de beurre ; - 15 cl de lait ; - 3 œufs ; - Thym, sel, poivre, noix de muscade ; - 2 escalopes de poulet ; - 20g de farine ; - 30g de chapelure de pain ; - 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.	- 1 planche ; - 1 couteau ; - 1 casserole ; - 1 écrase pomme de terre ; - 1 poêle ; - 3 bols ; - 1 fourchette ;	Nombre de personnes : 2 Temps de préparation : 40 min Temps de cuisson : 20 min

Déroulement :

1. Laver les légumes, puis les peler. Couper les **potatoes en cubes** et les **carottes en fines rondelles**.
2. Verser les légumes et la **branche de thym** dans une casserole, **couvrir d'eau et cuire pendant 20 min**.
3. Dans un bol, **casser l'œuf** et le battre. Ajouter un peu de sel et de poivre.
4. Dans un autre bol, verser **la farine**.
5. Et dans le dernier bol, verser la **chapelure et ajouter ½ cuillère à café de sel**. Mélanger.
6. Couper l'escalope de poulet **en gros cube**.
7. Déposer un morceau de poulet à la fois dans **la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure**. Vérifier bien que tous les morceaux soient bien enrobés.
8. Préparer une poêle avec l'huile d'olive et **faire chauffer à feu doux**. Quand la poêle est bien chaude, ajouter les morceaux de poulet et laisser dorer de chaque côté.
9. Préparer une assiette avec un essuie-tout pour déposer les nuggets cuits afin d'absorber la graisse.
10. Quand les légumes sont cuits, préparer une passoire dans l'évier et vider la casserole dans la passoire.
11. Verser les légumes dans la casserole, puis **incorporer le beurre et écraser les légumes**.
12. Ajouter **le lait PROGRESSIVEMENT** et écraser en laissant quelques morceaux dans la purée.
13. Clarifier l'œuf et **ajouter seulement le jaune**. Mélanger.
14. Assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade.



Pudding de pain

Ingrédients	Matériels	
- 150g de pain rassis ; - 3 œufs ; - 50 cl de lait ; - 1 sachet de sucre vanillé ; - 100g de cassonade ; - 1 poignée de raisin secs ; - 1 pomme/poire ; - Cannelle.	- Casserole ; - Fourchette ; - Cuillère en bois ; - Moule à gâteau ;	Nombre de personnes : 4 Temps de préparation : 20 min Temps de cuisson : 30 à 40 min

Déroulement :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Couper le pain en petits morceaux.
3. Dans une casserole, faire chauffer le lait doucement pendant 5 min.
4. Verser le lait et les morceaux de pain dans un saladier et laisser ramollir.
5. Dans un bol, battre les œufs en omelette et ajouter la cannelle.
6. Ecraser à la fourchette les morceaux de pain, puis ajouter les œufs battus, le sucre, les raisins secs. Mélanger pour obtenir une pâte homogène.
7. Laver, peler et couper en quartier la pomme/poire. Puis couper des petits cubes et les incorporer au mélange.
8. Beurrer un moule à gâteau puis verser la préparation.
9. Enfourner pendant 30 à 40 min.



COMMENT LE NUTRI-SCORE EST-IL CALCULÉ ?

Le calcul du Nutri-Score a été mis au point par des équipes de recherche internationales, composées de scientifiques, de médecins et de nutritionnistes. Il tient compte :

- DES NUTRIMENTS ET ALIMENTS À FAVORISER : fibres, protéines, fruits et légumes.



- DE L'ÉNERGIE ET DES NUTRIMENTS À LIMITER : calories, acides gras saturés, sucres, sel



BON À SAVOIR



Pour mieux me repérer

Le Nutri-score ne remplace pas les informations nutritionnelles obligatoires déjà présentes sur les emballages, il en facilite la lecture.

QU'EST-CE QUE LE NUTRI-SCORE ?

Le Nutri-Score est un logo qui vous informe sur la qualité nutritionnelle d'un produit, en le positionnant sur une échelle à 5 niveaux associant des lettres à des couleurs :



De **A** pour les produits les plus favorables sur le plan nutritionnel...

...à **E** pour les produits les moins favorables sur le plan nutritionnel



BON À SAVOIR



Pour ma santé

Le Nutri-Score permet de choisir plus facilement les aliments de meilleure qualité nutritionnelle. Une alimentation variée et équilibrée aide à rester en bonne santé.



QUAND LE NUTRI-SCORE VA-T-IL FAIRE SON APPARITION DANS LES RAYONS ?

Il va apparaître progressivement sur les emballages et les sites de e-commerce pour les entreprises qui se sont engagées à l'utiliser.



Le Nutri-Score est un logo développé et soutenu par les pouvoirs publics.

Plus d'informations sur mangerbouger.fr



— LE — NUTRI-SCORE



C'EST + FACILE DE MANGER MIEUX.



COMMENT LE NUTRI-SCORE VA-T-IL M'AIDER À FAIRE MES COURSES ?

Le Nutri-Score vous permet de choisir entre plusieurs produits d'un même rayon. Les céréales du petit déjeuner, par exemple, peuvent avoir un score compris entre A et E. En un coup d'œil, vous verrez celles qui ont la meilleure qualité nutritionnelle parmi vos variétés préférées.



Le Nutri-Score vous permet aussi de comparer un même produit de différentes marques. Les plats de lasagnes à la bolognaise, par exemple, peuvent être classés A, B, C ou D selon les marques ou les recettes.

BON À SAVOIR



Pour faire mes courses

Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, il est recommandé de choisir le produit qui présente le meilleur score dans un même rayon ou parmi différentes marques. Et de ne consommer qu'occasionnellement et en petite quantité les aliments D et E.

BON À SAVOIR



Pour mon budget

Choisir des produits de meilleure qualité nutritionnelle ne coûte pas plus cher. Une étude basée sur un supermarché en ligne a montré que le Nutri-Score permet de faire de meilleurs choix alimentaires, sans dépenser plus.