

DOSSIER DE PRESSE

Juillet 2019



Etiquettable®

Les bonnes informations pour s'alimenter autrement



Fruits & légumes de saison



Poissons menacés / à préserver



Recettes bas carbone



Astuces & infos



Restaurants engagés



Producteurs & magasins



RETROUVEZ DÉSORMAIS
LES **PRODUCTEURS & MAGASINS** PRÈS DE CHEZ VOUS !

SOMMAIRE

Le constat : points de vue et chiffres clés	3
Etiquettable, l'application	7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
L'équipe	10, 11
Nos sources	12
Soutiens et partenaires	17
Retombées médias	22



LE CONSTAT





L'alimentation est notre besoin premier. Mais nous ne nous sommes pas bornés uniquement à le satisfaire. Nous en avons fait un art de vivre. Celle-ci a aussi façonné nos civilisations, nos paysages, nos liens sociaux, notre rapport à la terre et au monde, nos cultures et nos habitudes. Lorsque nous mangeons nous faisons bien plus que nous nourrir.

L'alimentation est au carrefour de tous les enjeux : santé, environnement, nutrition, économie locale, culture, plaisir... chacun de nous a un sujet lié à l'alimentation auquel il est sensible. En réconciliant tous ces enjeux, et en démontrant qu'ils sont interconnectés, nous pouvons aussi plus facilement faire évoluer les habitudes.

Un citoyen informé est un citoyen qui change le monde.

Nous consommateurs, nous mangeurs, en adoptant de nouvelles habitudes, nous pouvons contribuer à réduire les émissions de gaz à effet de serre, préserver notre santé et les ressources naturelles, réduire la souffrance animale, recréer des emplois locaux, manger des aliments plus savoureux, nous sentir mieux dans nos corps et dans nos têtes.

Le changement climatique est probablement le plus grand défi auquel l'humanité dans sa globalité doit faire face dans toute son histoire. L'alimentation est un moyen efficace de contribuer à ce changement. C'est le premier poste d'émissions de gaz à effet de serre (plus que les transports, l'industrie ou les bâtiments).

Les impacts de l'alimentation sont connus ... mais oubliés au moment de passer à table

Quand nous faisons nos courses, allons au restaurant ou préparons à manger, pensons-nous aux émissions de gaz à effet de serre ? A la surexploitation des poissons ? A notre ressource en eau ? A l'impact sociétal de notre alimentation sur les exploitants agricoles ? A l'obésité ? A l'impact de notre alimentation sur notre santé ?

Shafik Asal, cofondateur d'Etiquettable et directeur d'ECO2 Initiative



Pourtant, plus aucun jour ne passe sans qu'un reportage ou un article ne relate les pratiques folles des industries alimentaires (scandale de la vache folle, les pesticides dans l'eau potable, les images d'abattoirs...). La prise de conscience est en marche dans les sociétés sur-consommatrices, des milliers de citoyens regardent le contenu de leur assiette, se révoltent contre les produits industriels, deviennent agriculteurs bio, créent des AMAP, des restaurants, des épiceries, écrivent dans des blogs et tentent de développer une alimentation plus durable. L'important n'est donc plus dans la dénonciation mais dans l'action.

Et si le consommateur avait toutes ces informations ?

S'il savait que le poulet dans son assiette peut provenir d'usines où celui-ci ne voit pas le jour, que ses haricots ne peuvent venir que du Kenya car ils ne sont pas de saison, que ses sushis sont issus de la surpêche, que sa pomme contient des dizaines de traces de pesticides, qu'une assiette de lentilles contient autant de protéines qu'un plat avec de la viande, que son plat servi au self de son entreprise contient des ingrédients qui viennent du monde entier alors qu'il existe des producteurs locaux juste à côté ?

Et si une interface ludique et facile d'utilisation lui offrait des alternatives ? Rendait la cuisine durable désirable, grâce à des recettes au meilleur impact pour la santé et l'environnement ?

Le défi d'Etiquettable, c'est de faire passer le citoyen de la conscience à l'action, via des outils qui donnent les bonnes informations, mais les développent sous un angle positif, sous l'angle du plaisir, face à une prise de conscience mondiale qui peut être anxiogène, culpabilisante, donc un frein pour le changement de comportement.

Ces outils sont une application mobile d'alimentation durable, mais aussi l'affichage environnemental en restauration.

Ces informations sont une des clés du changement de comportement. Rendues ludiques, accessibles, rassemblées dans une application ou au restaurant, elles sont aussi des prétextes au débat, à l'échange, et donc au changement des mentalités et des pratiques, en complémentarités d'autres approches : éducatives, nutritionnelles, etc...



Marianne Petit, cofondatrice d'Etiquettable





Savez-vous qu'une tomate hors saison, poussant dans une serre chauffée au gaz émet **10 fois + de CO₂** qu'une tomate de saison.

Une mangue importée en avion c'est **60 fois + de CO₂** qu'une pomme française.

Une assiette avec un steak c'est **3 fois + de CO₂** qu'un poulet ou un poisson et **9 fois +** qu'un plat végétarien.

Il suffirait alors de varier progressivement nos plats pour réduire nos émissions alimentaires de + de 50%.



Shafik Asal, cofondateur d'Etiquettable



30 %

Des gaz à effet de serre français proviennent de l'alimentation



31,6 %

des stocks de poissons sont surexploités en 2017



50 %

des fruits et légumes contiennent des pesticides



50 %

Des gaz à effet de serre individuels peuvent être réduits en changeant notre alimentation



30 %

des cancers pourraient être évités de la nourriture est gaspillée tout au long de la chaîne



30 %

Sources:

http://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/8574_alimentation_et_environment_clepouragir_17x24web.pdf

http://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2016/09/29/bataille-de-l-etiquetage-nutritionnel-que-contiennent-vraiment-nos-assiettes_5005336_4355770.html

<http://agriculture.gouv.fr/pna-stephane-le-foll-double-les-montants-alloues-au-nouvel-appel-projets-national>

<http://www.guidedesespeces.org/fr/introduction>

OBJECTIF

- Donner les bonnes informations pour s'alimenter autrement
- Réduire l'impact environnemental de notre alimentation

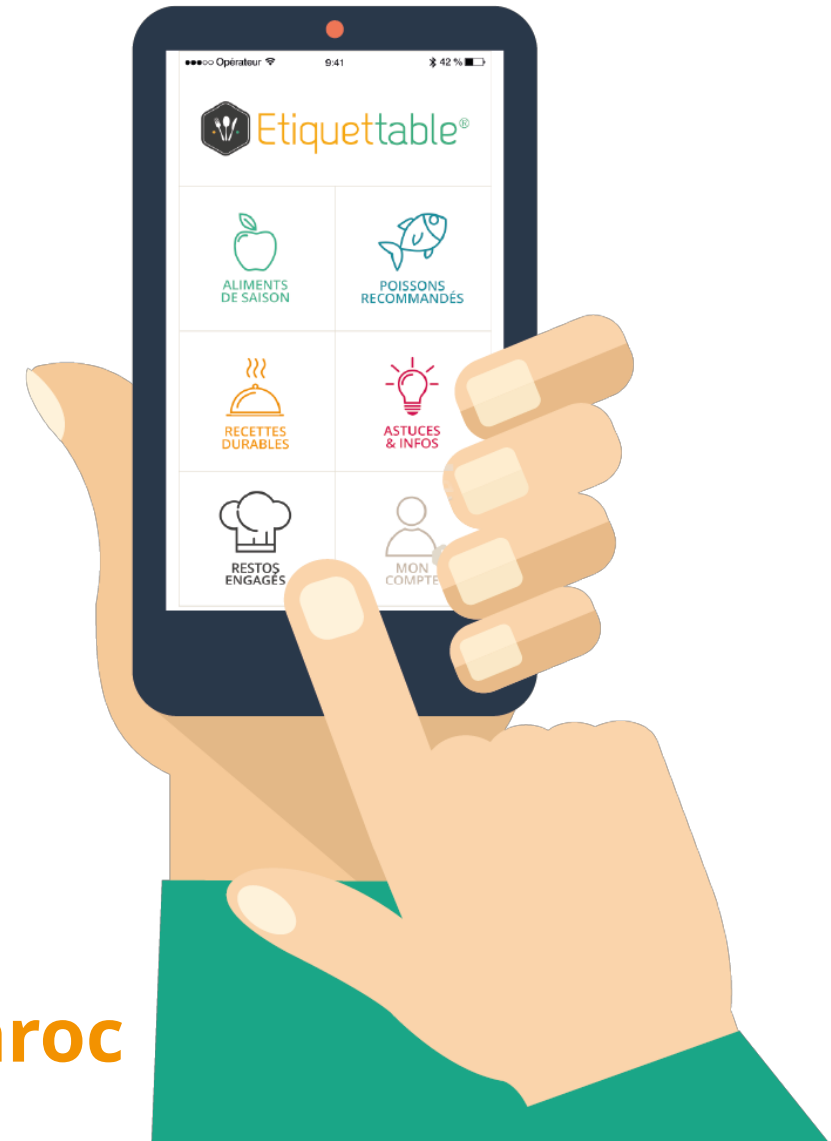
MOYEN

Une application mobile pour les consommateurs

CONSTATS

- Les consommateurs sont sensibles au contenu de leur assiette et souhaitent devenir consom'acteurs
- Ils manquent d'une information claire, concise et sourcée

Etiquettable est disponible en France Métropolitaine, dans les DROM-COM, en Belgique, en Suisse, au Québec et au Maroc

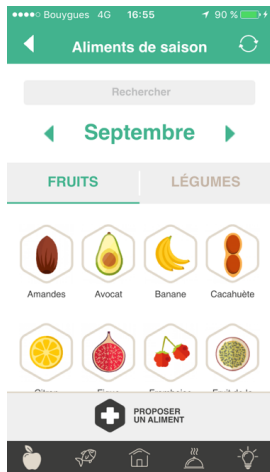




L'APPLICATION



Nous proposons, pour la 1^{ère} fois, et dans la même application



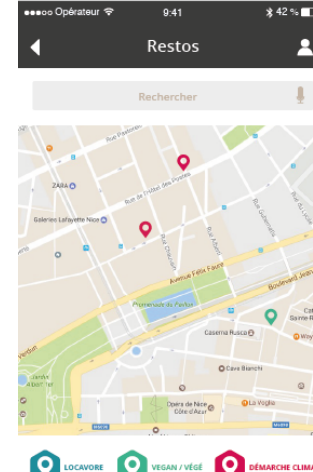
Les fruits et légumes de saison dans votre région



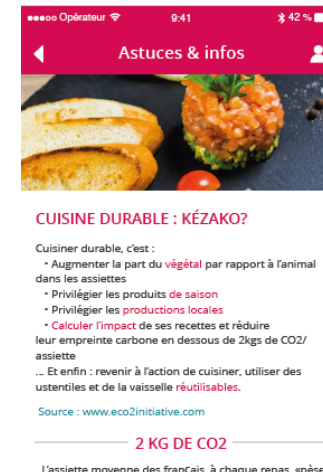
Les espèces menacées de poisson



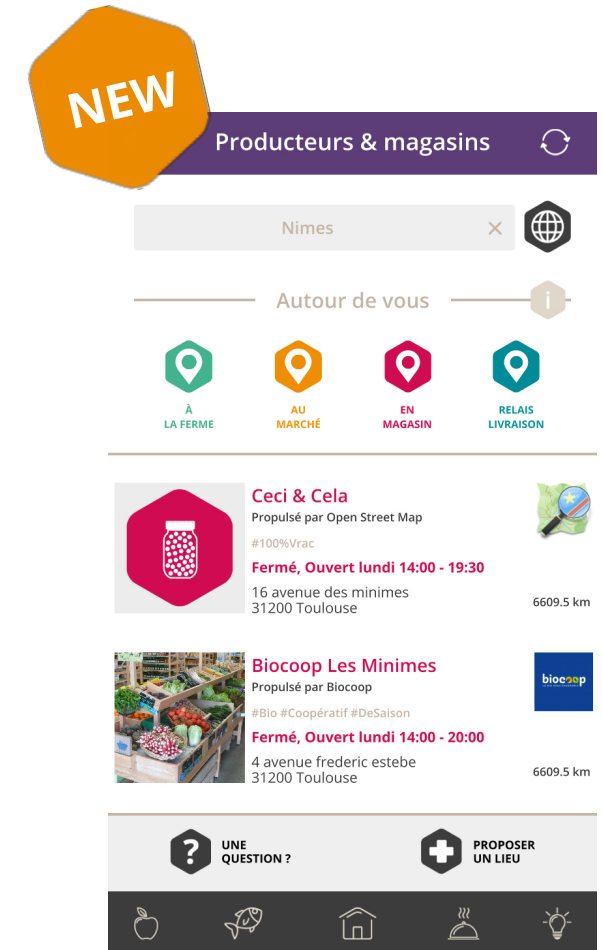
Recettes durables, filtrées et à partager



Géolocalisation des restaurants engagés autour de soi



Astuces de cuisine durable + informations



Les producteurs et lieux de conso responsable

- Les fermes certifiées bio et les fermes à haute valeur environnementale proposant la vente directe de leurs produits
- Les marchés de producteurs
- Les magasins bio et privilégiant largement l'approvisionnement local, les produits de saison et excluant le transport par avion, comme indiqué dans notre charte. C'est le cas, par exemple, des magasins Biocoop.
- Les magasins 100% locaux
- Les magasins 100% vrac et magasins 100% vrac itinérant
- Les supermarchés coopératifs
- Les dispositifs proposant d'être relais de producteurs locaux et/ou bio en circuit court, tels les AMAP

Un projet collaboratif

- Un panel d'utilisateurs a été réuni pour co-créeer l'application, et les utilisateurs donnent régulièrement leur avis sur l'évolution de l'appli
- Chacun peut proposer des recettes, astuces, restaurants, aliments à rajouter dans l'appli
- Un comité d'experts transmet ses avis aux fondateurs sur l'application Etiquettable
- Des chefs engagés ont créé des recettes et ou des astuces
- Des blogueurs ou des chefs ont partagé avec nous leurs astuces

Un projet d'innovation incrémentale

C'est la 1ère application de cuisine durable en France : elle rassemble et vulgarise des informations jusqu'alors éparpillées.

Un projet positif

Nous souhaitons donner les bons outils et les bonnes informations plutôt que les bons conseils. Nous souhaitons encourager plutôt que culpabiliser. Aussi, nous avons choisi de :

- Utiliser l'humour comme levier d'action
- Valoriser les contenus des utilisateurs
- Insister sur l'information, pour sortir du « conseil » : la note environnementale, comprenant les critères environnementaux, sociaux, santé, les informations sur l'alimentation durable...

Pour l'ADEME

« L'alimentation durable se définit comme l'ensemble des pratiques alimentaires qui visent à nourrir les femmes et les hommes en qualité et en quantité aujourd'hui et demain, dans le respect de l'environnement ».

Elle doit :

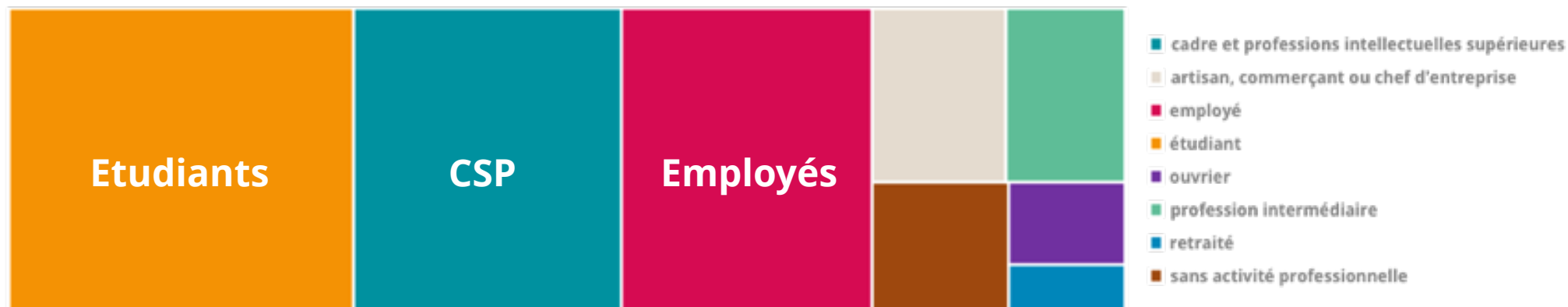
- Contribuer à la sécurité alimentaire des pays et des populations.
- Limiter les impacts environnementaux, préserver les ressources naturelles et respecter le vivant.
- Être accessible économiquement et rémunératrice sur l'ensemble de la chaîne alimentaire.
- Être, pour chaque individu, de bonne qualité nutritionnelle et sanitaire.
- Être en adéquation avec la diversité des attentes sociales et culturelles.
- Maintenir la capacité des générations futures à produire.

Concrètement, pour Etiquettable

- développer la part du végétal dans son assiette
- privilégier l'approvisionnement local
- privilégier les fruits et légumes de saison
- proposer des recettes pesant moins de 2kgs de CO2/assiette
- réapprendre le geste de cuisiner, et plus simplement de consommer

Les définitions sont nombreuses, et les débats fervents sur l'alimentation et la cuisine durable. Sur la question, nous avons fait le choix d'opter pour les points de vue suivants :

- rien n'est jamais parfait ni parfaitement cohérent : cuisiner durable, c'est vouloir cuisiner en impactant de manière moins négative son environnement, et soi-même. C'est un processus et une finalité.
- de l'agriculture, de la permaculture, jusqu'à votre assiette, les possibilités de prendre en compte des critères sont infinies. Nous commençons avec peu de critères, pour être lisibles, accessibles au plus grand nombre.
- un parti-pris est un parti-pris : cela nous amène à prendre position. Pour autant, d'autres points de vue sont entendables.
- s'alimenter et cuisiner sont différents : l'acte de cuisiner nous paraît essentiel pour mieux appréhender les tenants et aboutissants de notre alimentation, et nous donner le goût d'apprendre



200 000

Utilisateurs

85%

Déclarent que **l'affichage
environnemental et
social oriente leur
choix de recettes***

60%

déclarent qu'**Etiquettable
a modifié leurs
habitudes alimentaires**

Pour calculer les notes environnementales de ses recettes, pour établir les listes de fruits et légumes de saison et espèces de poissons menacés, Etiquettable se base sur plusieurs sources

ADEME

ANSES

ETHIC OCEAN



FOOD GES POUR LE CARBONE

AGRIBALYSE POUR LES ACV

CIQUAL DE L'ANSES POUR LA NUTRITION

LE GUIDE DES ESPÈCES, POUR LES INFORMATIONS SUR LES PRODUITS DE LA MER



accompagne les structures à identifier leur potentiel de transition et à la mettre en oeuvre.

ECO2 INITIATIVE

est un cabinet d'ingénierie-conseil-solutions en environnement, totalement indépendant, créé en 2006. Il accompagne aujourd'hui des petites et grandes entreprises et collectivités à imaginer et accélérer leur transition grâce à des diagnostics, des animations en intelligence collective et design thinking, et en inventant des solutions adaptées à leurs interlocuteurs.

SES FONDATEURS

sont tous les 3 des ingénieurs de formation ayant travaillé dans des grands groupes industriels ou du domaine de l'énergie (EDF, Schlumberger, Général Electric), qui ont décidé de créer ECO2Initiative pour mettre leurs compétences au service de la transition environnementale, puis ont ouvert leur spectre d'action.



**CLIMAT &
ÉNERGIE**

**TERRITOIRES &
ENTREPRISES**

ÉCO-CONCEPTION

**MOBILISATION &
COMMUNICATION**



L'ÉQUIPE





SHAFIK

Cofondateur de l'application, il s'occupe de la stratégie et du développement



ANDRE

Il est partout, il travaille sur les bases de données, le contenu et répond aux utilisateurs



ANTHONY

Chargé du développement de l'application, il met en digital nos idées



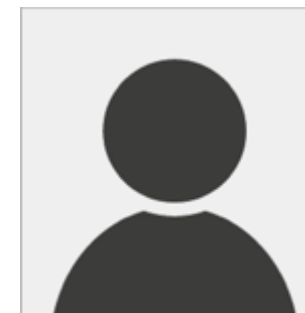
SIMON

Ingénieur, il est l'homme de l'ombre, celui qui développe les bases de données et les outils de calculs.



MATHIEU

Développeur, il est chargé de « mettre en technique », de réaliser toutes nos idées...même les plus farfelues !



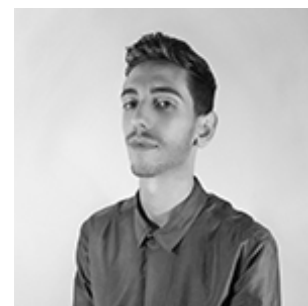
ROMAIN

Chargé du développement de l'application, il met en digital nos idées



MARIANNE

Cofondatrice de l'application son rôle est de faire connaître et développer Etiquettable, mais aussi d'imaginer son contenu et d'animer la communauté.



FLORIAN

Graphiste, photographe, c'est à lui qu'on doit presque toute la communication visuelle sur le projet.

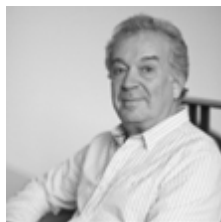


VOUS TOUS

Grâce à vous, à vos contributions, à vos remarques nous faisons progresser l'interface depuis le début du projet.



Laure Saulais
INSTITUT PAUL BOCUSE – Chercheur
environnements de choix alimentaires
sains et durables



Bernard Ruffieux
INPG – Economiste, chercheur, professeur des
universités, Spécialiste des questions
d'affichage et d'alimentation durable



Valérie Jacquier
Diététicienne Bio-Nutritionniste ;
Administratrice de l'association Bio
consom'acteurs. Membre du comité expert
pour la restauration collective ECOCERT



Faustine Régnier
INRA – Sociologue, laboratoire Aliss
(Alimentation et Sciences Sociale)



Rémi Marcus
Directeur associé d'ECO2 Initiative et
Vice-Président de l'association Bilan
carbone.

Au sein de l'équipe Etiquettable, nous sommes chacun des experts dans notre domaine mais l'alimentation durable recoupe des champs très divers.

C'est pour cela que nous nous sommes dotés d'un comité d'experts chargé de nourrir nos choix méthodologiques, les questionner et nous aider à garder un œil sur l'ensemble des avancées de la recherche en la matière.

Le comité est composé de chercheurs, économistes, médecins, nutritionnistes, sociologues qui travaillent dans le domaine de l'alimentation.



SOUTIENS & PARTENAIRES





L'AGENCE DE L'ENVIRONNEMENT ET DE LA MAÎTRISE DE L'ENERGIE

participe à la mise en œuvre des politiques publiques dans les domaines de l'environnement, de l'énergie et du développement durable. Elle met ses capacités d'expertise et de conseil à disposition des entreprises, des collectivités locales, des pouvoirs publics et du grand public, afin de leur permettre de progresser dans leur démarche environnementale. L'Agence aide en outre au financement de projets, de la recherche à la mise en œuvre et ce, dans les domaines suivants : la gestion des déchets, la préservation des sols, l'efficacité énergétique et les énergies renouvelables, les économies de matières premières, la qualité de l'air, la lutte contre le bruit, la transition vers l'économie circulaire et la lutte contre le gaspillage alimentaire. L'ADEME est un établissement public sous la tutelle conjointe du ministère de la Transition écologique et solidaire et du ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation.
www.ademe.fr / [@ademe](https://twitter.com/ademe)

SON RÔLE

L'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie a subventionné la création d'Etiquettable. De plus, certains de ces membres sont très actifs dans le développement de l'application, et notamment dans le comité d'experts.
www.ademe.fr



CARTOVRAC

CartoVrac référence les magasins en vrac et itinérants grâce aux utilisateurs d'OpenStreetMap

<https://cartovrac.fr/>



FOOD CHÉRI

Foodchéri livre des milliers de repas chaque jour. Nous révélons l'empreinte carbone et le sourcing de ces repas

www.foodcheri.com



BON POUR LE CLIMAT

Etiquettable fournit gracieusement à « Bon pour le Climat » son éco-calculateur de menus

www.bonpourleclimat.org



TOO GOOD TO GO

Cette application anti-gaspi permet à tous de récupérer des invendus à moindre prix en fin de journée

www.toogoodtogo.fr



YES WE GREEN

Ce City Guide collaboratif partage avec nous ses adresses pour consommer local et vivre green

www.yeswegreen.org



ECOTABLE

Écotable valorise et accompagne la démarche écoresponsable des différents acteurs de la restauration et des commerces de proximité.

www.ecotable.fr



PLACE TO BIO

Place To Bio géolocalise des restaurants bio et engagés, contactés un à un

www.thelacetobio.fr



VEGO RESTO

Vego Resto référence les restaurants vegan ou vegan-friendly proches de chez vous

<https://vegorestor.fr/>



ETHIC OCEAN

Nous utilisons le guide des espèces d'Ethic Ocean, qui indique les espèces menacées, les zones de pêche à privilégier...

www.ethic-ocean.org/



WWF FRANCE

Nous partageons les recettes d'Etiquettable avec l'application WAG du WWF France.

www.wwf.fr



Chef François Pasteau
L'Epi Dupin, Paris



Chef Caroline Vignaud
Foodcher!, Paris



Chef David Royer
Castel Ach, Plouguerneau



Stéphanie Jouan
Blogueuse @LaCeriseSurLeMallot



Chef Gaëtan Berthelot
Paris



Gilles Daveau
Nantes



Chef Jean-Philippe Cyr
La cuisine de Jean-Philippe, Québec



Geoffrey Gotfryd
Chef de cuisine, Paris



Emilie Guillou

Food entrepreneur @LeZesteEnPlus



Marie Mabondo

Traiteur vegan @chezma



Sarah Bienaimé

Auteure et chef végé @sarahbienaimé



Camille Ratia

Blogguese @CamilleSeLance



Leslie Belliot

Blogguese créole @jecuisinecreole



Aline Gubri

Blogguese @consommonssainement



RETOMBÉES MÉDIAS





Etiquettable: l'application pour moins polluer en mangeant

Et voilà, c'est de France 2 que ça vient, la chose manger se maintenant (général) en les nouvelles données en plus (reste de découvrir)

Etiquettable

Et voilà, c'est de France 2 que ça vient, la chose manger se maintenant (général) en les nouvelles données en plus (reste de découvrir)

Etiquettable

Et voilà, c'est de France 2 que ça vient, la chose manger se maintenant (général) en les nouvelles données en plus (reste de découvrir)

C'est nouveau à table - Etiquettable, l'application pour manger plus responsable

14/10/17

Etiquettable

Et voilà, c'est de France 2 que ça vient, la chose manger se maintenant (général) en les nouvelles données en plus (reste de découvrir)

Etiquettable

Et voilà, c'est de France 2 que ça vient, la chose manger se maintenant (général) en les nouvelles données en plus (reste de découvrir)

Télématin

Etiquettable : l'application pour moins polluer en mangeant

diffusé le jeu. 05.10.17 à 8h20

vie pratique | 1min | tous publics

Chroniqueuse : Julia Livage

Etiquettable est une nouvelle application mobile, permettant de réduire considérablement les émissions de gaz à effet de serre en contrôlant le contenu de nos assiettes.

Le grand format: Ces entreprises qui agissent pour les autres - 06/05

Le grand format: Ces entreprises qui agissent pour les autres

Le grand format: Ces entreprises qui agissent pour les autres

Le grand format: Ces entreprises qui agissent pour les autres

À LIRE

Le chiffre

Et de vingt !

Le champion du bricolage, c'est papi

Le champion du bricolage, c'est papi

Le champion du bricolage, c'est papi

Le champion du bricolage, c'est papi

A TELECHARGER

UNE APPLI POUR FAIRE DES COURSES DURABLES

Sur l'état de votre poissonnier, le thon vous tente mais vous ne voulez pas participer au dépeuplement des océans ? Téléchargez sur votre mobile l'application Etiquettable (via l'Apple Store ou Play Store, et sur le site Etiquettable.eco2initiative.com pour les ordinateurs). Vous y apprendrez que le « thon rouge est menacé, choisissez plutôt un thon blanc ». Cette application rassemble toutes les informations utiles pour s'alimenter de manière responsable : Etiquettable indique si les fruits et légumes sont de saison, si les espèces de poisson sont menacées, géolocalise les restaurants engagés dans le respect de l'environnement et livre des recettes « bonnes pour le climat, dont l'impact environnemental social-nutrition et économique et santé est calculé ».



www.raje.fr L'ESPRIT LIBRE

“Aller vers une alimentation durable” - Le témoignage CC0% de Shafik Asaf

112 vues

De Commerce Par Mail

Appuyez dans l'émotion "De Commerce Par Mail", en repart Shafik Asaf, co-fondateur de "Etiquettable", l'application qui aide à prendre les bonnes habitudes au quotidien pour adopter une alimentation durable.

PLUS



Une application de cuisine durable.

Etiquettable : l'appli qui vous aide à manger durable | La vidéo des solutions

277 vues

Novethic

Appuyez le 19 oct. 2017

<http://www.novethic.fr> - Le média expert de l'économie responsable.

ETIQUETTABLE 100



WE LIFE

Envie de manger de façon durable ? Cette appli vous donne toutes les clefs

Par Julie Jeunissen | Publié le 2 Octobre 2017

Recettes bas carbone, calendrier des fruits et légumes de saison, glocalisation de restaurants engagés... Pour vous permettre d'adopter une alimentation respectueuse de l'environnement, le cabinet de conseil ECO2 Initiative a créé l'application Etiquettable.



L'application Etiquettable rassemble différentes informations liées à l'alimentation durable (Crédit : DR)



Etiquettable: la nouvelle appli pour adopter une alimentation durable

BENJAMIN JAROSSEY, LE 05/10/2017

Mesurer son impact sur l'environnement, proposer des conseils pour cuisiner de façon responsable ou mettre en avant des restaurants engagés dans le bio ou le local, la nouvelle application Etiquettable propose presque tout ce dont nous avons besoin pour adopter un mode d'alimentation plus durable.

"Nous voulons une application simple, pédagogique, avec le moins de chiffres possible". Après deux ans d'élaboration, Shafik Asaf a réussi son pari avec Etiquettable, une application collaborative de cuisine durable. Celle-ci regroupe presque tout ce dont le consommateur a besoin. Le premier axe, limiter l'impact de l'alimentation sur l'environnement, sachant que 30% des émissions de gaz à effet de serre en France proviennent de l'alimentation.

À terme, les concepteurs souhaitent créer des plats avec un équivalent carbone de moins de 2 kg de CO2 par assiette. L'ADEME, qui a cofinancé l'application, a fourni des chiffres à propos de l'impact carbone des aliments. Des données "vulgarisées" afin que le consommateur ne se perde pas dans ces nombreux chiffres. En un clic, l'utilisateur connaît donc les informations principales à connaître sur un produit. Il ne perdra plus de temps pour savoir si le produit qu'il tient entre ses mains est bon ou pas pour la planète.



INNOVATION TECH SOCIÉTÉ AGENDA



Etiquettable : manger durable devient facile

SOCIÉTÉ - TECH

26 Sep 2017

En France, 30% des gaz à effet de serre proviennent de l'alimentation. Pour encourager les français à réduire cet impact, Eco2Initiative a créé Etiquettable, la première application de cuisine durable dans l'hexagone.

Les Français l'ont compris : une alimentation durable est bénéfique à leur santé, à l'environnement, et aux producteurs :
- 70% déclarent consommer plus de produits régionaux ou vendus en circuits courts,
- 67% ont tendance à réduire la quantité de nourriture qu'ils jettent.

Mais difficile de savoir quels gestes adopter : 78% de Français estiment ne pas avoir assez d'informations sur l'impact environnemental et santé des produits. Pourtant, l'Ademe et l'Anses regorgent de données. On sait par exemple qu'en mangeant une aubergine de saison, on émet 400 grammes de CO2, en moins qu'en la consommant hors saison. Ou qu'une assiette de lentilles contient autant de protéines qu'un plat avec de la viande.

« Inviter l'éthique à sa table »
Pour Vincent Collomb, ingénieur évaluation environnementale des produits agricoles et alimentaires à l'ADEME (partenaire financier du projet) il s'agit alors de « transmettre les connaissances pour pousser à l'action. » C'est la vocation d'Etiquettable, qui rassemble :



DES APPLIS ET DES SITES... POUR VOS SMARTPHONES!

L'appli la plus complète

S'il y a bien une appli à télécharger lorsqu'on est dans une dynamique de vie saine et éthique, c'est [Etiquettable] ! Elle centralise toutes les infos que l'on cherche en général un peu partout : descriptif précis sur les produits de saison ; annuaire des ventes engagés dans le bio et le local ; adresses et réflexes anti-gaspillage ; conseils pour tous les non-veganistes qui souhaitent réduire leur consommation de viande petit à petit ! M. T. Gratuit, disponible sur l'App Store et Google Play.

L'appli la plus diététique

Vous en avez assez de décrypter les étiquettes des aliments que vous allez acheter en grande surface ? L'application Fit est faite pour vous ! Que vous soyez végétal, végan, intolérant au gluten ou allergique, vous n'avez qu'à programmer votre régime dans l'application et simplement scanner les emballages, vous saurez tout de suite si les ingrédients des produits vous conviennent. Theo Torrecillas. Gratuit, disponible sur l'App Store et Google Play.

GRAZIA

Etiquettable, l'appli pour adopter une alimentation durable



Cette appli vous apprend les bons réflexes pour cuisiner durable

Par Nadine HUBER - 14 Mars 2022

LIFESTYLE / NANA-TECH / NUTRITION / FOOD / VEGAN

APRIL DE LA SEMAINE - Se qui mettre son régime alimentaire en adéquation avec ses convictions écologiques.

C'est quoi ? Parce que tous les plats n'ont pas le même impact sur l'environnement, cette appli vous apprend les bons réflexes pour cuisiner durable. Vous y trouverez des recettes à reproduire à la maison qui ont été évaluées selon leurs quantités nutritionnelles, leur impact carbone et le pourcentage de produits de saison. Sachez par exemple qu'une tomate cultivée hors saison et sous serre chauffée consomme dix fois plus...



VERSION femina

5 applis pour mieux manger

Equilibrer nos assiettes, c'est plus facile avec des applis gratuites qui élaborent des menus. Thomas Audoual, diététicien et nutritionniste, les a testées pour nous.

© Carole De Landsheer

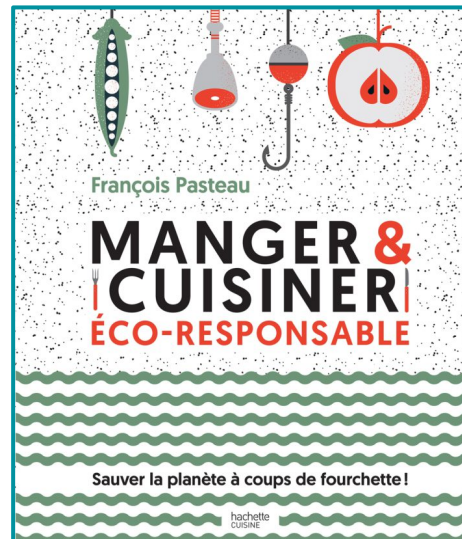


© Getty Images

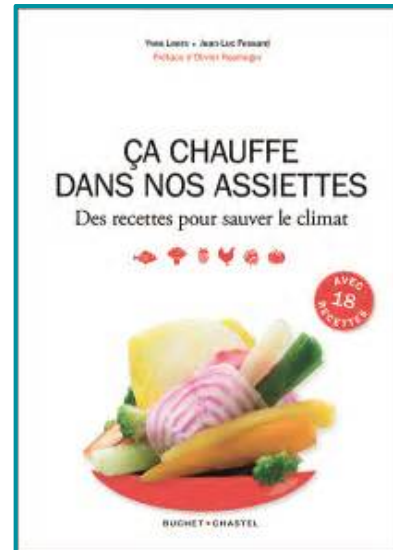
BIBA

YES

La planète qu'est-elle, les pesticides dans nos assiettes, la précarité grandissante, l'urgence de l'écologie... tous ces sujets nous préoccupent. Mais comment faire pour agir ? La réponse est simple : agir. Mais comment ? C'est là que l'appli Biba entre en jeu. Elle est conçue pour vous aider à faire des choix plus responsables. Elle vous propose des recettes, des conseils, des astuces... Elle est gratuite et disponible sur l'App Store et Google Play.



[Manger et cuisiner éco-responsable](#)
[François Pasteau](#)



[Ça chauffe dans nos](#)
[assiettes](#)
[J-L. Fessard](#)



[Manger moins \(et mieux\)](#)
[de viande](#)
[Gilles Daveau](#)



DES QUESTIONS ?

Contactez-nous !



Facebook : @EtiquettableFood

Insta : @etiquettable

www.etiquettable.com

+336.34.99.69.06

marianne@etiquettable.com