



**Démystifiez vos courses :  
Le guide ultime des applications  
pour une alimentation saine  
et consciente !**



Guide offert par





## Reprenez le contrôle de votre assiette !

Entre les listes d'ingrédients interminables et les promesses marketing parfois trompeuses, s'y retrouver dans les rayons alimentaires relève souvent du parcours du combattant !

Difficile de faire les bons choix pour soi et sa famille...

*Et si une application mobile pouvait vous simplifier la vie ?*



### Oubliez les prises de tête devant les étiquettes !

Les applications dédiées à l'alimentation vous aident à :

- Décrypter le **score** en un clin d'œil pour choisir les produits les plus sains (rendez-vous page 2 pour tout savoir sur cet outil précieux !).
- Identifier les **alternatives** en fonction de vos besoins et de vos envies, sans sacrifier le goût ni votre budget.
- Mieux comprendre les **étiquettes** et déjouer les pièges marketing.
- (Re)prendre **plaisir à manger** en toute sérénité.



### Faire vos courses en toute confiance et choisir les meilleurs produits pour vous et votre famille? Cela vous parle ?

Découvrez les outils et astuces pour décrypter les étiquettes, identifiez les produits ultra-transformés et optez pour une alimentation plus naturelle.



# Les Scores : des alliés pour décrypter les étiquettes... oui mais !

## Qu'est-ce que le Nutriscore ?

C'est un logo simple et coloré qui vous permet d'évaluer la qualité nutritionnelle d'un produit en un clin d'œil. Il va de **A** (meilleur score) à **E** (pire score), en fonction de la **teneur en nutriments à favoriser** (fibres, protéines, fruits et légumes...) et en **nutriments à limiter** (sucres, sel, graisses saturées...). Il ne prend pas en compte les vitamines et oligo-éléments ni le degré de transformation (additifs...) ni les pesticides et polluants.



Comparer les scores entre aliments du même groupe ! (céréales vs céréales...)

## Qu'est-ce que la classification NOVA ?

C'est un classement des aliments en 4 groupes selon leur degré de transformation.



Ces scores sont des outils précieux, mais il est important de comprendre comment identifier un **Aliment Ultra-Transformé(AUT)**.

Voici quelques clés pour vous aider:

- **Nombre d'ingrédients** : Plus de **5 ingrédients** dont 3 sur 4 sont des AUT.
- **Noms des ingrédients** : Des noms chimiques, des ingrédients que vous **ne trouvez pas** dans votre **cuisine** ? Méfiez-vous !
- **Packaging** : Emballage coloré, suremballé, avec des **accroches et mascottes publicitaires** aguichantes, des allégations de santé (riche en fibres, sans gluten...)
- **Aspect** : L'aliment **ne ressemble pas** à son **état brut**, on ne reconnaît plus facilement l'aliment d'origine.
- N'oubliez pas qu'il est important de **se faire plaisir, le tout est de manger équilibré !**





# Décryptez vos courses en un clin d'œil : utilisez une application mobile !



## Difficile de s'y retrouver parmi la multitude d'applications dédiées à l'alimentation?

Voici un aperçu des solutions les plus populaires pour scanner vos produits, faire les meilleurs choix et trouver celle qui vous correspond !

| Applications           | Fonctionnalités clefs   | Avantages   | Inconvénients  |
|------------------------|---|---|--|
| <b>Batra</b>           | Anonyme, gratuit, alertes personnalisées, jusqu'à 6 profils paramétrables | Engagement éthique, informations fiables et détaillées. Navigation intuitive. | <b>Batra, le bon choix !</b>                                 |
| <b>Yuka</b>            | Analyse Nutriscore, recommandations produits                              | Simple, intuitive, communauté active  | Informations parfois simplistes, peut manquer de nuances     |
| <b>Open Food Facts</b> | Base de données collaborative, infos détaillées                           | Exhaustif, indépendant, promeut la transparence                               | Interface moins intuitive, peut paraître complexe            |
| <b>Foodvisor</b>       | Reconnaissance d'image des repas, conseils personnalisés                  | Suivi individualisé, aide à l'équilibre alimentaire                           | Nécessite de créer un compte, fonctionnalités payantes       |
| <b>ScanUp</b>          | Décryptage étiquettes, alternatives produits                              | Indépendant, interface agréable, nombreuses fonctionnalités                   | Peut-être intrusif (notifications), modèle économique opaque |
| <b>BuyOrNot</b>        | Évaluation éthique et environnementale des marques                        | Favorise une consommation responsable   | Ne se focalise pas uniquement sur l'aspect nutritionnel      |
| <b>Kwalito</b>         | Infos nutritionnelles, impact environnemental des produits                | Prise en compte de critères environnementaux                                  | Moins axé sur les recommandations personnalisées             |
| <b>Food Check</b>      | Analyse Nutriscore, informations nutritionnelles détaillées               | Simple d'utilisation, informations complètes                                  | Moins de fonctionnalités que d'autres applications           |
| <b>Pure Check</b>      | Analyse des ingrédients, détection d'additifs nocifs                      | Focalisation sur les ingrédients controversés                                 | Base de données potentiellement moins complète que d'autres  |
| <b>Lifesum</b>         | Compteur de calories, suivi de macros, recettes                           | Approche complète pour la gestion du poids                                    | Nécessite de créer un compte, fonctionnalités payantes       |
| <b>Too Good to go</b>  | Lutte contre le gaspillage alimentaire, offres de paniers                 | Engagement écologique fort, permet de faire des économies                     | Ne concerne pas directement le choix des produits en magasin |

Note : Ce tableau n'est pas exhaustif et les informations peuvent varier. N'hésitez pas à tester les applications qui vous attirent le plus pour vous faire votre propre avis.



## **Vous avez fait un choix ? Voilà plus d'explications sur Batra...**

***Batra, l'application qui vous simplifie  
l'alimentation et vous réconcilie  
avec votre assiette !***

Naviguer dans les rayons alimentaires ne devrait pas être un parcours du combattant. Batra vous accompagne avec simplicité et bienveillance pour vous aider à faire des choix éclairés, sans prise de tête et en accord avec vos valeurs.



***Découvrez ce qui rend Batra si spéciale :***

### **Des étiquettes enfin compréhensibles !**



Fini le casse-tête des langues étrangères ! Batra traduit automatiquement les étiquettes dans votre langue, vous permettant de comprendre instantanément la composition des produits.

### **Votre anonymat préservé**



Pas besoin de créer un compte, ni de fournir des informations personnelles. Vous seul avez accès à votre profil personnalisé. Batra respecte votre vie privée. Téléchargez l'application et commencez à scanner, c'est aussi simple que cela !



### **Une information fiable et objective**

Financée par la Wallonie, Batra est une application 100% gratuite et sans aucun conflit d'intérêt. Vous avez la garantie d'une information neutre et objective, uniquement guidée par la promotion de la santé.

## Vos besoins, vos choix



Créez jusqu'à 6 profils personnalisés pour répondre aux besoins de chaque membre de la famille (allergies, intolérances, régimes alimentaires spécifiques...). Batra analysera les produits pour chaque profil et vous alertera en fonction des critères choisis.



## (Re)Trouvez le plaisir de manger

Plus qu'une simple application, Batra vous encourage à reprendre conscience de vos choix alimentaires et à vous reconnecter à vos sensations pour une relation plus sereine et positive avec la nourriture.

## Adaptez les curseurs



## Créez des alertes



## Fiche produit



BATRA

Pourcentage des apports recommandés calculés sur base de :  
100 g Une portion de 50g

|                          | Valeur(s) nutritionnelle(s) | Apports recommandés (RDA) | Apports recommandés (RDA) |
|--------------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------------|
| Energie                  | 462 Kcal                    | 23.1%                     | 20.39%                    |
| Graisses                 | 38 GRM                      | 26.73%                    | 20.45%                    |
| dont acides gras saturés | 3.5 GRM                     | 17.5%                     | 14%                       |
| Glycides                 | 65 GRM                      | 25%                       | 22.97%                    |
| dont sucres              | 19 GRM                      | 22.11%                    | 33.33%                    |
| Fibres                   | 0 GRM                       |                           |                           |
| Protéines                | 7.5 GRM                     | 15%                       | 8.82%                     |

Note : L'avis d'un médecin sera toujours conseillé afin de vous aiguiller pour des choix adaptés à votre profil alimentaire.



# Téléchargez Batra !

✓ App gratuite !

✓ Rejoignez une communauté engagée pour une alimentation plus consciente, plus saine et plus responsable !



***Avec Batra, vous pourrez :***



Faire vos courses en toute confiance et rapidité, sans vous laisser piéger par le marketing alimentaire.



Découvrir des alternatives plus saines et adaptées à vos besoins.



Cuisiner des repas savoureux et équilibrés pour toute la famille.

Adopter une consommation plus responsable, respectueuse de votre santé et de la planète.



## Envie d'aller plus loin ?

Rendez-vous sur [www.batra.be](http://www.batra.be) et découvrez :



Notre blog rempli de conseils nutrition, de recettes gourmandes et d'astuces pour une alimentation sereine.

<https://batra.be/recettes-eat/>

Nos webinaires animés par des experts de la santé  
et de l'alimentation.

<https://www.youtube.com/@batrapouretreenpaixavecson8677/featured>



Des contenus éducatifs pour les petits et les grands, pour apprendre à manger mieux en s'amusant.

<https://batra.be/miam-miak-jeu-batra/>

***Reprenez le contrôle de votre assiette,  
rejoignez Batra !***

# Batra

## Restez en contact avec Batra !

Suivez-nous et rejoignez la communauté Batra !

Site web : [www.batra.be](http://www.batra.be)

Facebook : [www.facebook.com/appbatra](http://www.facebook.com/appbatra)

Instagram : [batra.app](https://www.instagram.com/batra.app)

Email : [cedric@aktina.be](mailto:cedric@aktina.be)



**AVIQ**

