

Engagés pour une alimentation de qualité, nous souhaitons faciliter l'accès des consommateurs à une offre de **produits moins transformés**.

## QU'EST CE QUE L'INDICE SIGA ?

L'indice Siga est un score scientifique inédit qui permet d'évaluer le **niveau transformation des aliments** de 1 (brut) à 7 (ultra-transformé).

Il vous permet de choisir les "vrais" aliments (notés entre 1 à 4), que l'on distingue des aliments ultra-transformés (AUT) (noté de 5 à 7) qui sont à consommer avec parcimonie au regard des dernières études épidémiologiques.



## COMMENT-EST IL CALCULÉ ?

La méthodologie d'évaluation Siga publiée scientifiquement repose sur les informations légales : la liste des ingrédients et la table nutritionnelle. L'indice Siga est alors calculé selon 3 critères :



## QUE VEULENT DIRE LES NOTES DE 1 à 7 ?

Les 7 classes Siga

### "VRAIS" ALIMENTS

### ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS



#### 1 - NON TRANSFORMÉ

Produits bruts comme la viande, fruits & légumes poissons, céréales, oeufs n'ayant subi aucun process hors découpe ou pelage.



#### 2 - PEU TRANSFORMÉ (DONT CULINAIRES)

L'usage de process simples (principalement thermiques et mécaniques comme le pressage, la cuisson) appliqués aux aliments non transformés les positionnent en peu transformés.



#### 3 - TRANSFORMÉ "ÉQUILIBRÉ"

A la maison, au restaurant ou dans l'industrie, lorsque l'on ajoute des ingrédients culinaires peu transformés (sucre, matières grasses du sel) aux ingrédients pas ou peu transformés, on transforme !



#### 4 - TRANSFORMÉ "GOURMAND"

Contrairement aux aliments dits équilibrés (nutritionnellement), les aliments dits gourmands présentent des quantités de gras, sucres et/ou sels élevées après ajout(s) constaté(s).



#### 5 - ULTRA-TRANSFORMÉ "ÉQUILIBRÉ"

Ce sont les ultra-transformés les plus acceptables puisqu'ils présentent **un seul marqueur d'ultra-transformation** (ingrédient ou additif) et un profil nutritionnel équilibré. Ils sont donc proches de leur équivalents simplement transformés.



#### 6 - ULTRA-TRANSFORMÉ "GOURMAND"

Contrairement aux ultra-transformés "équilibrés", ils peuvent présenter des niveaux de gras, sucres, sels élevés.



#### 7 - ULTRA-TRANSFORMÉ À LIMITER

La consommation des produits les plus ultra-transformés n'est pas recommandée par Siga et devrait être très occasionnelle, car ils participent d'un régime délétère pour la santé.

## DES MÉDAILLES POUR MIEUX COMMUNIQUER AU CONSOMMATEUR

Afin de rendre compte des meilleurs produits par catégorie, Siga propose un système simple de médailles :

### 2 types de médailles



#### LA MÉDAILLE D'OR

indique dans chaque catégorie de produits, les meilleures recettes rencontrées. **Ce sont les meilleurs élèves !**



#### LA MÉDAILLE D'ARGENT

indique les articles qui se distinguent de la concurrence du fait de leur recette / composition. **Ce sont les bons élèves !**

### Critères d'attribution des médailles

1

#### Type de catégorie

(ingrédient culinaire, assaisonné, préparations transformées)

2

#### Critères nutritionnels

sur le marché (ajout d'ingrédients culinaires et seuils nutritionnels)

3

#### % de vrais aliments

sur la catégorie. Les notes 5 et 6 ne peuvent être médaillées que si le % de vrais aliments est inférieur à 20%

### AFFICHAGE DU "SCORE SIGA MÉDAILLE"

Ce logo regroupe l'indice et la médaille Siga, pour allier transparence sur le degré de transformation et aiguillage du consommateur vers les meilleurs produits de sa catégorie.

Disponible Onpack et Online.



Score Siga Onpack



Score Siga Online

#### Gaspacho 1L

Biocoop - SOUPE IDEALE

1000g (3 L) 3,50 € / l

3,50 €

Ajouter au panier

Indice de Transformation



### Pour en savoir plus ?

Téléchargez l'application Siga ou rendez-vous sur [siga.care](https://www.siga.care)

