

Adopter une alimentation saine et variée en quelques clics

Comment bien choisir mon application nutritionnelle ?

Faites une recherche sur les meilleures applications de la catégorie que vous cherchez. Si, par exemple, vous souhaitez télécharger une application pour mieux faire vos courses, connectez-vous à un moteur de recherche et tapez « *meilleures applications pour faire ses courses* ».

Parmi les applications qui vous seront proposées, s'il y en a une qui vous convient, consultez les avis des utilisateurs avant de la télécharger.

Il est important de vous renseigner sur les conditions d'utilisation de l'application choisie. Comment l'éditeur est-il financé (modèle économique) ? En effet, plusieurs choix peuvent s'offrir à vous :

- Des applications totalement gratuites ; si le promoteur est un organisme public (par exemple le plan national nutrition santé avec NutriScore), c'est parfait. Sinon, méfiez-vous : vos données seront exploitées ou vous recevrez de la publicité.
- Des applications gratuites mais avec quelques fonctionnalités payantes ; par exemple une application gratuite de rééquilibrage alimentaire peut vous proposer une version payante pour un accès à un bilan nutritionnel détaillé.
- Des applications payantes avec une période d'essai gratuite.
- Des applications payantes.

Quelle que soit l'application choisie, ne suivez aucun régime alimentaire (hypocalorique, végétarien...) sans l'avis de votre médecin ou diététicien.

Soyez en accord avec l'interface de l'application. Elle doit vous donner envie de revenir et surtout être simple d'utilisation !

Panorama des catégories d'applications nutritionnelles

Mieux faire ses courses et bien choisir ses produits alimentaires

Savez-vous réellement ce que vous achetez ?

Pour vous faciliter la tâche, il existe des applications qui vous permettent de **scanner vos articles pendant vos courses et de connaître immédiatement les ingrédients, la valeur nutritionnelle, la composition en additifs et autres contenus, les labels, le mode de culture...**

Les produits sont classés, par un système de code couleur facile à interpréter, comme bons, moyens ou mauvais.

Pour ceux classés « mauvais », ces applications proposent des suggestions de produits alternatifs.

Si vous suivez un régime alimentaire restrictif (allergie, intolérance alimentaire...), il existe également des applications qui vous aident dans le choix de vos produits.

Il suffit d'indiquer votre régime dans l'application puis de scanner vos produits.

Rééquilibrer son alimentation et surveiller ses apports nutritionnels

Et si rééquilibrer son alimentation devenait un jeu d'enfant ?

Il existe plusieurs applications **qui vous permettent de tenir un journal alimentaire** pour vous rendre compte de vos habitudes.

Dotées d'une base de données colossales, il suffit de scanner le code barre de vos plats ou d'utiliser le moteur de recherche rapide pour sélectionner les aliments consommés.

Dans cette même catégorie, d'autres applications vous demandent simplement de prendre en photo votre assiette. Elles identifient automatiquement chaque aliment et estiment sa quantité.

Une analyse détaillée de vos données est réalisée et des conseils et idées de recettes en fonction de vos besoins et objectifs vous sont fournis.

Cuisiner simple et sain

Devenez un véritable cordon bleu !

Perdre du poids, améliorer sa condition physique...il est parfois difficile d'allier plaisir et santé.

Grâce à certaines **applications, vous pouvez maintenant cuisiner des recettes simples, conçues par des chefs et nutritionnistes, et adaptées à vos propres objectifs.**

Manger local et de saison

Devenez éco-responsable !

Manger local et de saison permet de profiter de la saveur et la fraîcheur des aliments consommés et de bénéficier de leurs qualités nutritives.

De nombreuses **applications vous permettent de connaître la saison de vos produits et les pays qui les produisent**, en un seul clic. Elles vous fournissent également des conseils pour bien les choisir et les bons plans pour acheter localement.

Se faire livrer « du fait maison »

Pas le temps de cuisiner ? Une envie d'un plat sain et équilibré ?

Si vous n'avez pas le temps ou l'envie de cuisiner, **certaines applications livrent chez vous des plats frais sans additifs ni conservateurs.**