



Indicateur « Ultra-transformation » ewö

L'évaluation **ewö** répond aux questions que se posent les consommateurs sur le niveau de (non)-naturalité et d'artificialisation de l'offre alimentaire. Ces interrogations vont croissantes, car les connaissances scientifiques montrent de manière claire que l'augmentation de la consommation de produits ultra-transformés, constatée aujourd'hui presque partout dans le monde à des degrés divers, s'accompagne systématiquement d'une augmentation parallèle et synchrone de **problèmes de santé (surpoids, obésité, diabète de type 2, hypertension, santé dentaire, santé mentale...)**.

Il n'est pas facile pour les consommateurs de se repérer, dans la mesure où certaines entreprises utilisent des allégations « santé » sur leurs produits alors que ce sont des produits ultra-transformés.

ewö a été créé pour faire le net et fournir cette information. C'est un indicateur synthétique qui permet de situer les produits sur une échelle « malbouffe ».

Le résultat de l'évaluation **ewö** vous renseigne sur le profil du produit alimentaire :

- **Les niveaux 1 et 2** sont des produits présentant un **degré de naturalité très bon ou correct** (ultra-transformation très faible ou faible).
- **Les niveaux 3 et 4** signalent des produits présentant un **degré important ou très important d'ultra-transformation**.

ewö est conçu et développé par une organisation scientifique à but non lucratif d'intérêt général.

Il est proposé à tous **librement et gratuitement**. Il s'appuie sur les travaux de diverses équipes de recherche et organisations œuvrant pour la transparence alimentaire (NOVA, Siga, Goum, listing des additifs d'UFC Que Choisir...).

ewö permet également de dépasser les critiques adressées à NOVA, en qualifiant plus finement certaines caractéristiques des produits alimentaires. **Certains produits « faits maison » ne sont en effet pas meilleurs avec ewö que des produits achetés en magasins. Inversement, certains produits industriels peuvent être bien formulés, et bénéficier d'une évaluation ewö positive.**

~~~~~

## ***ewö : principes de calcul***

L'évaluation **ewö** s'appuie sur **3 critères** permettant d'établir le degré d'ultra-transformation des produits alimentaires :

- **ingrédients** marqueurs d'ultra-transformation (ex. **additifs** tels que texturants, émulsifiants, **sirop de glucose**, **isolats** de fibres/protéines, **arômes**, graisses hydrogénés **trans**...)
- **procédés** dénaturant la matrice alimentaire (ex. **soufflage**, **cuisson-extrusion** ...)
- **taux de sucres** (les sucres étant des ingrédients possédant des propriétés négatives spécifiques sur la santé métabolique aujourd'hui bien établies scientifiquement)

## Etape 1 :

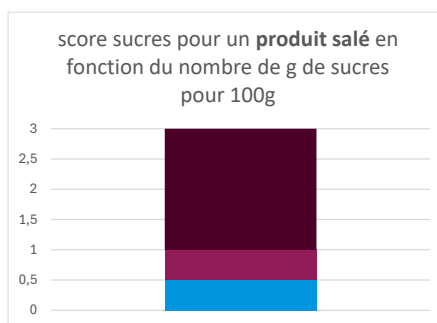
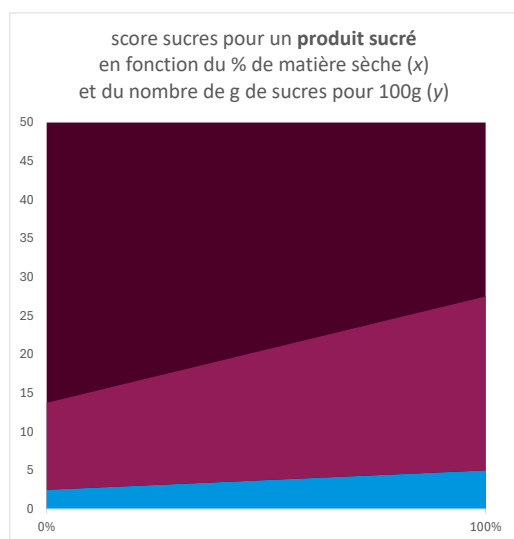
Chaque **ingrédient et procédé** est évalué de 0 à 4, permettant de le situer sur une échelle dite « **MUT** » pour « **Marqueur d'Ultra-Transformation** ».

La note **MUT** de chaque produit ou recette résulte du nombre de **MUTs** que le produit contient, selon la règle suivante :

|                                                                  | Evaluation sur le paramètre MUT<br>(résultant de l'évaluation des ingrédients et procédés) |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| si seulement ingrédients MUT0 ou MUT1 (quel que soit le nombre)  | 1                                                                                          |
| si entre 1 et 3 ingrédients MUT2 (et aucun MUT3-4)               | 2                                                                                          |
| si 4 (ou plus) ingrédients MUT2 et/ou 1 à 3 MUT3 (et aucun MUT4) | 3                                                                                          |
| si 4 (ou plus) ingrédients MUT3 et/ou 1 MUT4 (ou plus)           | 4                                                                                          |

















## Etape 2 :

**Les taux de sucres** produisent eux aussi une note allant de 1 à 4, en fonction de la proportion de sucres dans le produit. Les seuils utilisés pour les évaluations sur ce paramètre sont fixés sur la base des **références de la Food Standards Agency (UK)**. L'algorithme permet de considérer les taux de sucres dans les produits sucrés solides, liquides, et tout mix intermédiaire, selon la règle suivante [*seuil : %MS x seuil solide + (1-%MS) x seuil liquide*], résumée dans la matrice ci-dessous à gauche (les seuils de sucres dans les produits salés étant très bas, cette règle n'est pas appliquée pour ces produits, cf. matrice ci-dessous à droite) :



Sont considérés comme sucres : sucres & produits sucrés (jus concentrés hors citron, caramels, fruits secs sucrés, miel, sirops glucose/fructose, garnitures/fourrages sucrés...).

### Etape 3 : calcul du résultat global ewö en croisant MUT (étape 1) x taux de sucres (étape 2)

| Evaluation sur le paramètre "sucres"                                                       |   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                            |   | 1                                                                                 | 2                                                                                 | 3                                                                                  | 4                                                                                   |
| Evaluation sur le paramètre MUT<br>(résultant de l'évaluation des ingrédients et procédés) | 1 |  |  |  |  |
|                                                                                            | 2 |  |  |  |  |
|                                                                                            | 3 |  |  |  |  |
|                                                                                            | 4 |  |  |  |  |

score global en fonction de l'évaluation du paramètre MUT x sucres

~~~~~

Comment évaluer ses produits avec le calculateur ewö ?

Pour comprendre l'approche et visualiser quelques exemples de produits, cliquez sur « **Voir des exemples et les retravailler** ». Une fois un exemple choisi, cliquez sur « **Calculer le résultat ewö** » pour visualiser le résultat, incluant les détails par ingrédient.

Vous pouvez également retravailler ses exemples en ajoutant / retirant des ingrédients, en changeant les masses des différents ingrédients. Cliquez à nouveau sur « **Calculer le résultat ewö** » à chaque fois que vous souhaitez visualiser un résultat.

Pour évaluer votre propre produit ou votre recette, cliquez sur « **Evaluer vos propres recettes** ». Intégrez les différents ingrédients, puis cliquez sur « **Calculer le résultat ewö** » pour visualiser le résultat, incluant les détails par ingrédient. Vous pouvez retravailler le produit autant que vous le souhaitez pour voir les variations d'évaluation.

~~~~~

### Informations complémentaires

La question des **facteurs anti-nutritionnels** (tels que phytates, oxalates, lectines...), que certains procédés de transformation permettent parfois de lever, a commencé à être intégrée dans cette version, et le sera plus complètement dans la version suivante.

La question des taux de sel sera traitée dans la version 2.

Pour mieux appréhender les notions utilisées dans la méthode d'évaluation ewö, vous pouvez visionner le [replay de notre webinaire « Halte aux idées reçues »](#) (avril 2025).