



FICHE D'INFORMATION NUTRI-SCORE

COMPARER POUR MIEUX MANGER

Le nombre d'Européens en surpoids ou obèses, et donc plus sujets aux maladies cardiaques et au diabète, ne cessent d'augmenter. Le diagnostic est sans appel, une partie du problème provient de notre alimentation. Alors que le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande de consommer des aliments bruts, non-transformés, et de les cuisiner soi-même, force est de constater que nos modes de vie actuels ne nous le permettent pas forcément. On peut être tenté de recourir aux aliments transformés prêts à consommer. Mais il est alors très difficile de connaître la qualité nutritionnelle de ces aliments, car les tableaux d'analyse figurant sur les emballages se révèlent parfaitement incompréhensibles, du fait de leur grande complexité. Face à cette difficulté, le Nutri-Score se révèle un outil précieux qui soutient les consommateurs, en leur permettant de comparer d'un seul coup d'œil la qualité nutritionnelle des produits industriels.



Le Nutri-Score, qu'est-ce que c'est ?

Le Nutri-Score est un étiquetage apposé en face avant des emballages qui permet de convertir la valeur nutritionnelle des aliments et des boissons (taux de sel, de sucre, d'acides gras saturés...) en un logo facile à comprendre. Il est basé sur une échelle de 5 couleurs, du vert foncé à l'orange foncé, associées à des lettres allant de A à E. Les aliments classés A (vert foncé) et B (vert clair) sont considérés comme les plus favorables d'un point de vue nutritionnel et doivent être privilégiés, notamment par rapport aux aliments classés D (orange clair) et E (orange foncé). Le logo n'indique pas que ces derniers sont interdits, car aucun aliment n'est intrinsèquement bon ou mauvais, mais qu'ils doivent être consommés de manière occasionnelle ou en petites quantités.

Comment est-il calculé ?

Le Nutri-Score est calculé en tenant compte à la fois des nutriments à limiter (énergie, acides gras saturés, sucres et sel) et des éléments à privilégier (fibres, protéines, fruits, légumes, légumineuses, fruits à coques, huile de colza, de noix et d'olive). Une couleur et une lettre sont attribuées à l'aliment en fonction du score obtenu, calculé par 100g ou 100ml. L'algorithme a été développé par une équipe de chercheurs indépendants.

Où est-il utilisé ?

Le Nutri-Score a été mis en place pour la première fois en France en 2017, en se basant sur les travaux de l'équipe du Pr. Serge Hercberg, ainsi que l'expertise de l'Agence nationale de sécurité sanitaire (ANSES) et du Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP). Depuis son lancement en France, plusieurs pays ont décidé de recommander son utilisation : la Belgique, la Suisse, l'Allemagne, l'Espagne, les Pays-Bas et le Luxembourg.



🗨 Pourquoi le Nutri-Score doit-il être l'étiquetage nutritionnel obligatoire dans toute l'UE?

En raison de la législation européenne actuelle, le Nutri-Score n'est appliqué que sur la base du volontariat. L'UFC-Que Choisir, le Bureau Européen des Unions de Consommateurs (BEUC), des scientifiques et de nombreux autres acteurs (députés, industriels...) estiment qu'il devrait être choisi comme étiquetage nutritionnel obligatoire dans toute l'Union européenne.

Les avantages du Nutri-Score sont les suivants :

- Son code couleur aide les consommateurs à comparer la qualité nutritionnelle des aliments et des boissons ;
- S'appliquant de façon très large, il permet de comparer des produits au sein d'une même catégorie (fromages, huiles, desserts...) ou pour un moment de la journée bien précis (petit-déjeuner, goûter...);
- Il est basé sur des quantités de référence uniformes (100g/100ml), ce qui évite au consommateur de réaliser des calculs complexes ;
- Il est élaboré sur la base de preuves scientifiques solides, transparentes, et indépendantes de tout intérêt commercial ;
- De nombreux tests ont démontré qu'il s'agit de l'étiquetage le plus facile à comprendre ;
- Il contribue à l'amélioration des habitudes alimentaires des consommateurs, y compris pour les ménages à faibles revenus ;
- Il incite les fabricants de produits alimentaires à améliorer leurs recettes pour obtenir un meilleur score.

