

# LE NUTRI-SCORE

Comment est-il calculé ? | Qu'est ce que le nutri-score ? | Le comprendre

## Qu'est ce que le nutri-score?

Ce logo est là pour rendre plus lisible et compréhensible l'étiquetage nutritionnel. Logo conçu dans le cadre du PNNS.

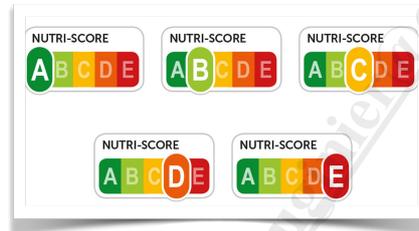
Obligatoire sur tous les aliments préemballés, le tableau des valeurs nutritionnelles est bien souvent difficile à décrypter : valeur énergétique/teneurs en graisses/AGS/glucides/sucres/protéines et sel **pour 100g ou 100ml de produit**. Le gouvernement français a recommandé la mise en place du nutri-score. L'objectif : améliorer l'information nutritionnelle et aider les consommateurs à acheter des aliments de meilleure qualité nutritionnelle.

## Comment est-il calculé ?

Pour classer chaque produit, des équipes de recherches ont mis au point un score qui prend en compte, pour 100g de produit la teneur :

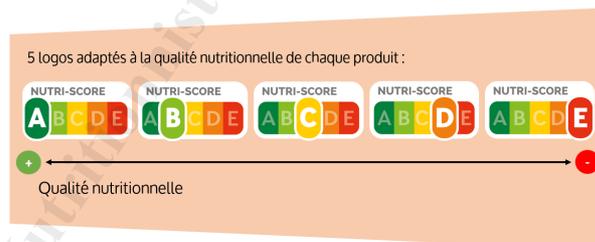
- en nutriments et aliments à favoriser (fibres, protéines, fruits et légumes)
- en nutriments à limiter (énergie, AGS, sel, sucres)

Le score obtenu par un produit permet de lui attribuer une lettre et donc une couleur. Pour les spécificités de certaines familles d'aliments (beurre, huile, fromages..) la méthode de calcul est adaptée.



## Le comprendre

Le nutri-score est un logo à 5 couleurs apposée sur la face avant des emballages. Grâce à une lettre et à une couleur le consommateur est informé sur la qualité nutritionnelle du produit. Chaque produit est ainsi positionné sur une échelle de 5 niveaux allant de A (produit favorable sur le plan nutritionnel) à E (produit le moins favorable sur le plan nutritionnel).



Ce logo ne tient pas compte de la fréquence de consommation. Un paquet de chips et une bouteille d'eau peuvent chacun avoir la notation A car dans leur catégorie respective ils correspondent à une note « A » cependant il faut garder à l'esprit que l'on ne peut pas consommer autant d'eau que de chips par simple raison que le logo est vert. (Exemple exagéré, car un paquet de chips n'est jamais noté vert, pour que vous compreniez). Même si un signal de couleur est identique sur deux aliments votre manière de les consommer doit être différente.

Ce logo ne concerne pas les produits non transformés : fruits, légumes frais, viandes crues découpées, miel... il n'est pas non plus adapté aux produits pour bébé de 0 à 3ans.

Pour les plats cuisinés deux nutri-scores peuvent figurer sur le packaging car il peut y avoir deux déclarations nutritionnelles (plat+sauce).

Pour les pâtes, le riz, les céréales... le nutri-score se calcule sur le produit sec. Pour les produits en conserve il se calcule sur le produit net égoutté. Exception pour les fruits au sirop car le sirop est consommé en règle générale donc le nutri-score est calculé sur les fruits+sirop. **Oui ce n'est pas si simple finalement le Nutri-Score....**

## Logo critiqué...

Ce logo encourage certaines entreprises à reformuler d'un point de vue nutrition leur produit afin qu'ils soient choisis par le consommateur.

L'ANSES a rendu un avis négatif car ce logo selon eux peut induire des comportements contradictoires et inappropriés chez le consommateur. **Je suis d'accord avec eux...**

Les effets de l'étiquetage nutritionnel sur le comportement du consommateur dépendent de la motivation pour lire l'étiquette, l'opportunité de lire l'étiquette qui dépend des marques et des distributeurs, sa capacité à lire l'étiquette et traiter l'information. **Or savoir ce qu'est le nutri-score n'est pas net pour tout le monde... Enfin cela devrait être plus clair maintenant, après la lecture de ce document !**

De plus ce logo ne tient pas compte de la présence d'additifs et pesticides dans le produit noté. Seuls les aspects nutritionnels sont pris en compte dans le calcul du nutri-score.

## Le nutri-score peut être différent sur un même produit de la même marque ou de différentes marques

Étant donné que le nutri-score se base sur la quantité en protéines, fibres, fruits et légumes, sucres, sel, AGS et énergie de l'aliment, si la quantité de l'un de ses aliments est plus élevée ou plus basse selon les marques, cela change la note. Les plats de lasagnes à la bolognaise par exemple peuvent être classés A, B, C ou autre selon les marques car certaines d'entre elles mettent plus de sel ou plus de viande (protéines) ou plus d'huile.. ce qui fait varier la note.



Un autre exemple concernant du blanc de poulet : j'ai choisi des produits de la marque FleuryMichon mais ceci est valable pour les autres marques également.



Comme vous le voyez ils n'ont pas la même note. La raison ? Le produit de gauche est noté B car il contient moins de sel que le produit de droite. Superbe vous allez donc le choisir lui plutôt que le produit de droite. Je rappelle que le nutri-score ne prend pas en compte les additifs... Or lorsque du sel est retiré de l'aliment, le fabricant le remplace par un additif (conservateur) afin de conserver la

fonction du sel sans qu'il soit là. Donc un additif en plus... Mon avis ? Il vaut mieux manger du sel; qui dans le cas du produit de droite, si la quantité consommée est d'une tranche par semaine; n'est pas nocifs (dans le cadre d'une alimentation équilibrée) plutôt qu'un additif supplémentaire. Les additifs sont nombreux dans notre alimentation alors vaut mieux en éviter un supplémentaire !

Sources :

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

[www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)

**Conseil de ma part :** télécharger l'application **Yuka**. Elle permet de voir combien sont notés les aliments que vous consommez et cette note se base sur trois critères :

- la qualité nutritionnelle (60% de la note), méthode de calcul basée sur celle du nutri-score
- la présence d'additifs (30% de la note)
- la dimension biologique (10% de la note)