

# LE NUTRI-SCORE UN LOGO AU MILIEU DE BIEN D'AUTRES, LES COMPRENDRE POUR MIEUX S'EN SERVIR

En partenariat avec



n° **17**  
DÉCEMBRE 2020

*Aujourd'hui 69 % de Français<sup>1</sup> s'intéressent à l'impact de leur alimentation sur leur santé, et orientent leurs choix d'achat en prenant en compte ce critère. Cependant, lorsque le consommateur achète une denrée alimentaire, il lui est souvent difficile de s'y retrouver parmi un grand nombre de produits qui semblent tous présenter les mêmes caractéristiques.*

De nombreux outils ont vu le jour, quels sont ceux qui ont un intérêt pour le consommateur, et surtout sur quel sujet ?

Le dernier en date est le Nutri-Score. Conçu par le Programme National Nutrition Santé (PNNS) 2019-2023, c'est un logo en 5 lettres avec 5 couleurs que nous pouvons retrouver sur les emballages des aliments transformés. Cet article apporte des éclairages sur l'utilisation du Nutri-Score en lien avec les dernières recommandations du PNNS et d'autres outils existants pour mieux comparer la qualité nutritionnelle des produits alimentaires consommés au quotidien.

## A QUOI CORRESPOND LE NUTRI-SCORE ?

Mis en place en 2017, le logo Nutri-Score a été conçu par les autorités sanitaires en partenariat avec les industriels, les distributeurs et des représentants de consommateurs. Il s'inscrit dans le cadre de la loi de santé de 2016, dans une logique de prévention.

Le Nutri-Score est un logo qui permet de repérer la qualité nutritionnelle des produits alimentaires transformés et pré-emballés (exceptés les herbes aromatiques, thés, cafés, levures, etc.).

Les fruits et légumes frais, la viande ou le poisson frais, ne sont pas des produits transformés, ils ne sont donc pas concernés. Les boissons alcoolisées, ne sont pas non plus concernées.

Son objectif premier : aider les consommateurs à choisir les produits alimentaires qu'ils consomment au regard de leurs qualités nutritionnelles.

Sur les emballages de chaque produit alimentaire les informations nutritionnelles réglementaires sont présentées sous forme de tableau avec des valeurs chiffrées qui sont actuellement peu compréhensibles pour les consommateurs.

Le logo Nutri-Score vient en complément de ces informations, en apportant des repères lisibles sur la qualité nutritionnelle des produits alimentaires.

Son second objectif : obliger les industriels de l'agro alimentaire à améliorer la composition des produits transformés – amélioration des recettes – par la réduction des teneurs en sucre, sel et gras et l'augmentation des teneurs en fibres.

1. Article juillet 2018 <https://agriculture.gouv.fr/les-francais-toujours-plus-concernes-par-leur-alimentation>

# LE NUTRI-SCORE UN LOGO AU MILIEU DE BIEN D'AUTRES, LES COMPRENDRE POUR MIEUX S'EN SERVIR

n°17 | DÉCEMBRE 2020

## COMMENT S'EN SERVIR ?

Le Nutri-Score est basé sur une échelle de 5 couleurs associées à une lettre :

- Le produit le plus favorable sur le plan nutritionnel est classé A et a la couleur vert foncé,
- Le produit le moins favorable sur le plan nutritionnel est classé E et a la couleur rouge.

Sur le logo, affiché en face avant du produit, la lettre la plus grande indique la catégorie à laquelle appartient le produit.

NUTRI-SCORE



5 logos adaptés à la qualité nutritionnelle de chaque produit :



Source : <https://sante-pratique-paris.fr>

## COMMENT LE NUTRI-SCORE CLASSE-T-IL LES PRODUITS ?

Pour classer chaque produit, le Nutri-Score prend en compte, pour 100 grammes de produit, la teneur :

- En nutriments et aliments à favoriser : fibres, protéines, fruits et légumes,
- En nutriments à limiter : énergie, acides gras saturés, sucres, sel.

C'est ce calcul qui permet d'attribuer la lettre et déterminer la couleur.

Pour les boissons, les matières grasses et les fromages, la méthode de calcul a été adaptée.

# LE NUTRI-SCORE UN LOGO AU MILIEU DE BIEN D'AUTRES, LES COMPRENDRE POUR MIEUX S'EN SERVIR

n°17 | DÉCEMBRE 2020

## BON À SAVOIR

Des aliments sont considérés ultra transformés (AUT) quand ils ont subi des procédés industriels de transformations (huile hydrogénés, amidon modifié, etc.), et qu'ils contiennent de nombreux ingrédients.

Exemples d'AUT : sodas sucrés ou contenant des édulcorants, steaks végétaux reconstitués avec additifs, céréales du petit-déjeuner, soupes en poudre, chips, ...

Le Nutri-Score ne prend pas en compte les AUT. Or ces derniers sont généralement plus riches en sel, graisses saturées, sucre, additifs et pauvres en vitamines et en fibres. Une consommation régulière provoquerait selon les études une augmentation du risque cardiovasculaire, de diabète, de décès (même si elles ne permettent pas de démontrer un lien direct de cause à effet).

## LE PETIT + DE LA CESF

Calculer soi-même le Nutri-score ? Cela peut être utile pour vérifier qu'il n'y ait pas d'erreur ou lorsque ce dernier n'apparaît pas sur le produit.

C'est possible via ce site :

<https://www.60millions-mag.com/2019/04/24/vos-aliments-preferes-sont-ils-sains-calculez-leur-nutri-score-12581>



## QUELS SONT LES INTÉRÊTS DU NUTRI-SCORE POUR LE CONSOMMATEUR ?

- **Faciliter ses choix d'achats** : il permet de comparer des produits de même famille mais de marques différentes. Par exemple : un même type de plat cuisiné peut être classé en A ou en E en fonction de sa composition précise,
- **Préserver sa santé** : il permet de lutter contre l'augmentation des maladies cardiovasculaires, de l'obésité et du diabète. Le Nutri-Score favorise donc les produits qui sont faibles en graisses saturées et hydrogénées et en sucres raffinés.

## QUELLES SONT SES LIMITES ?

- En 2018, le Nutri-Score n'est présent que sur 30 % des produits<sup>2</sup> : il reste facultatif et repose sur le volontariat des entreprises agro-alimentaires qui pour la majorité refusent d'adopter ce code.
- Seul l'aspect nutritionnel, au sens strict du terme, est pris en compte. Ainsi les risques sur la santé liés à la transformation alimentaire, ou encore, l'impact des additifs, conservateurs et colorants, ne sont pas mentionnés.
- Le nutri-score ne concerne pas les produits suivants :
  - Les produits déshydratés ou lyophilisés (soupes, purées en flocon, préparations pour dessert, poudres chocolatées) car ils nécessitent l'ajout d'eau ou de lait pour être consommés,
  - Les produits destinés aux enfants de 0 à 3 ans, car leurs besoins nutritionnels sont spécifiques notamment concernant les apports en lipides.

2. Source : Rapport Credoc N°311-mai 2020

# LE NUTRI-SCORE UN LOGO AU MILIEU DE BIEN D'AUTRES, LES COMPRENDRE POUR MIEUX S'EN SERVIR

n°17 | DÉCEMBRE 2020

## QUELLES SONT LES RECOMMANDATIONS EN MATIÈRE D'ALIMENTATION ?

C'est le Programme National Nutrition Santé (PNNS) qui définit les recommandations en matière d'alimentation. La nutrition correspond à l'équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique. Pour s'adapter aux évolutions de notre consommation et à nos besoins en matière de santé, il est revu tous les 4 ans.

### LE PETIT + DE LA CESF

- Varier et équilibrer son alimentation sur la semaine,
  - Prendre le temps de manger,
  - Manger avec plaisir dans la mesure du possible,
  - Boire régulièrement, l'eau est la meilleure boisson,
  - Marcher 30 min par jour,
  - Être attentif à ses besoins et aux signes de satiété,
  - Ne pas culpabiliser, ...
- ... sont autant d'éléments qui permettent d'agir sur sa santé !

**Les recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité**

**AUGMENTER**

- Les légumes secs**  
Au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibres
- Les fruits & légumes frais, surgelés ou en conserve**  
Au moins 5 par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits
- Les fruits à coques**  
Une petite poignée par jour car ils sont riches en oméga 3
- L'activité physique**  
Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour
- Le fait maison**

**ALLER VERS**

- le pain complet, les pâtes et le riz complets, la semoule complète**  
Au moins 1 féculent complet par jour car ils sont naturellement riches en fibre
- Les aliments de saison et produits localement**
- Une consommation de poissons gras et de poisson malgré en alternance**  
2 fois par semaine, dont 1 poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon)
- Le bio**
- L'huile de colza, de noix et d'olive**  
Les matières grasses ajoutées peuvent être consommées tous les jours en petites quantités. Privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive
- Les produits laitiers**  
Les produits laitiers 2 produits laitiers (lait, yaourts, fromage blanc) par jour

**RÉDUIRE**

- La charcuterie**  
Limiter la charcuterie à 150g par semaine
- Les produits sucrés gras, salés**  
Il est recommandé de limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés
- Les produits salés**  
Il est recommandé de réduire sa consommation de sel
- L'alcool**  
Pour réduire les risques, il est recommandé de limiter sa consommation à deux verres par jour maximum et de ne pas consommer d'alcool tous les jours
- La viande (porc, boeuf, veau, mouton, agneau, abats)**  
Privilégier la volaille, et limiter les autres viandes à 500g par semaine
- Les produits avec un Nutri-Score D et E**  
Le temps passé assis  
Ne restez pas assis trop longtemps, prenez le temps de marcher un peu toutes les 2h

Source : [https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4\\_2019-2023.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf)

### Les nouveautés du plan :

- L'ajout de la consommation de légumes secs, fruits à coques, féculents complets,
  - La prise en compte de l'impact de l'alimentation sur l'environnement,
  - La mise en avant de l'étiquetage nutritionnel simplifié Nutri-Score.
- Le détail des recommandations est accessible sur [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# LE NUTRI-SCORE UN LOGO AU MILIEU DE BIEN D'AUTRES, LES COMPRENDRE POUR MIEUX S'EN SERVIR

n°17 | DÉCEMBRE 2020

## AUTRE CLASSIFICATION

NOVA NOVA NOVA NOVA



Parallèlement à la classification concernant la qualité nutritionnelle des aliments proposée par le Nutri-Score, il existe une autre classification appelée NOVA. Elle classe les aliments en fonction du degré de transformation des matières dont ils sont constitués.

En effet, une association entre le degré de transformation des aliments et le risque de développer obésité, diabète de type 2, maladies chroniques graves, a été démontrée scientifiquement.

Cette classification, reconnue par la FAO (« Food and Agriculture Organization »), aussi connue en France comme l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture, et la Pan American Health Organization, classe les produits alimentaires en fonction du degré de transformation qu'ils ont subi par groupes numérotés de 1 - Aliments non transformés ou transformés minimalement – à 4 - Produits alimentaires et boissons ultra-transformés.

→ **Intérêt** : prise en compte du degré de transformation qui a un impact sur la santé

→ **Limite** : ne caractérise pas la qualité nutritionnelle du produit alimentaire

## La classification NOVA



Source : <https://fr.slideshare.net/>

### Comment obtenir facilement ces informations ?

Plusieurs applications pour smartphone sont disponibles pour évaluer la qualité nutritionnelle des produits alimentaires. Elles permettent de scanner les codes barres présents sur les emballages des produits lorsque l'on fait ses courses .

# LE NUTRI-SCORE UN LOGO AU MILIEU DE BIEN D'AUTRES, LES COMPRENDRE POUR MIEUX S'EN SERVIR

n°17 | DÉCEMBRE 2020

## OUTILS DE REPÉRAGE DE QUALITÉ NUTRITIONNELLE



### L'application OPEN FOOD FACTS

Open Food Facts est une application en français, qui, depuis 2012, constitue une base de données de produits alimentaires, élaborée de manière collaborative, par tous ceux qui le souhaitent. Portée par une association indépendante à but non lucratif, elle est partenaire de Santé publique France.

Son objectif est de répertorier et de rendre facilement lisible les ingrédients, les allergènes, la composition nutritionnelle et toutes les informations présentes sur les emballages des aliments.

*Ses intérêts :*

- Informe de la qualité nutritionnelle et du niveau de transformation des aliments,
- Indique le Nutri-Score même sur les produits où ce n'est pas indiqué sur l'emballage,
- Possibilité d'ajouter des aliments qui ne figurent pas encore dans leur base de données,
- Informe également sur :
  - le statut de l'huile de palme ,
  - les produits végétaliens ,
  - les produits végétariens ,
  - l'impact carbone et sur les labels éventuels.

*Ses limites :*

- Ne donne pas une note globale facilement et rapidement consultable,
- N'est disponible que sur l'application.



# LE NUTRI-SCORE UN LOGO AU MILIEU DE BIEN D'AUTRES, LES COMPRENDRE POUR MIEUX S'EN SERVIR

n°17 | DÉCEMBRE 2020



## BON À SAVOIR

Chaque application a des critères différents, se basant sur des données de natures différentes et avec des objectifs d'information du consommateur, d'aide pour faire des choix ou de marketing.

### L'application YUKA

Yuka est une application développée par la société Yuca, qui depuis 2016 permet de scanner les produits alimentaires et cosmétiques en vue d'obtenir des informations détaillées sur l'impact d'un produit sur la santé.

L'objectif est d'aider le consommateur à choisir des produits jugés bons pour la santé à partir de 3 critères : le Nutri-Score (60%), la présence d'additifs (30 %) et la dimension biologique - label Bio français ou européen - (10%). Une note sur 100 est donnée, et une évaluation de Excellent à Mauvais associée à une couleur ( Vert - Orange - Rouge) est alors attribuée.

### Les Logos et Labels

Des produits similaires peuvent se différencier par les informations présentes sur leur emballage à côté des informations réglementaires obligatoires (dénomination de vente, date limite de consommation, etc.), notamment un signe officiel de la qualité du produit.

Logos, labels peuvent donc être utilisés en complément du Nutri-Score, pour faire ses choix d'achats de produits alimentaires.

*Comment s'y retrouver devant la multitude de logos et labels ?*

**En France il n'y a que 7 labels officiels qui certifient la qualité et l'origine des produits en garantissant :**

- Une démarche collective et volontaire émanant des producteurs,
- Des conditions de production strictes validées par l'État,
- Des contrôles réguliers réalisés par des organismes indépendants et agréés par l'État.

#### L'Appellation d'Origine Contrôlée (AOC)

C'est le 1<sup>er</sup> Label français, qui permet d'identifier un produit dont les étapes de fabrication (production et transformation) sont réalisées dans une même zone géographique et selon un savoir-faire reconnu.



#### L'Appellation d'Origine Protégée (AOP)

C'est un Label européen qui garantit les mêmes choses que l'AOC mais sur le territoire européen.



#### L'Indication Géographique Protégée (IGP)

Elle identifie un produit agricole, brut ou transformé, dont la qualité, la réputation ou d'autres caractéristiques sont liées à son origine géographique.

L'IGP s'applique aux secteurs agricoles, agro-alimentaires et viticoles.



#### La Spécialité traditionnelle garantie (STG)

Elle atteste qu'un produit alimentaire a été fabriqué selon une recette considérée comme traditionnelle (ex : mozzarella, ...).



# LE NUTRI-SCORE UN LOGO AU MILIEU DE BIEN D'AUTRES, LES COMPRENDRE POUR MIEUX S'EN SERVIR

n°17 | DÉCEMBRE 2020



## L'Agriculture biologique

Le logo français atteste que le produit est fabriqué en respectant l'environnement et le bien-être animal. Ainsi, il n'est pas permis de recourir aux OGM et aux pesticides et engrais chimiques de synthèse.

Le logo européen est moins contraignant ; (présence de traces d'OGM) mais dans une logique de simplification, il va remplacer le logo AB Français.



## Le Label Rouge

Le Label Rouge garantit au consommateur des produits de qualité supérieure aux produits courants. Il est homologué par l'Institut National de l'Origine et de la Qualité (INAO)

## BON À SAVOIR

Les produits alimentaires labellisés AB, ne garantissent pas nécessairement une bonne qualité nutritionnelle. Pour cela, il est aussi à considérer leur niveau de transformation (produits peu ou ultra-transformés qui contiennent souvent sucre, sel et matières grasses).

Il existe de nombreux labels pour les produits alimentaires : labels officiels, régionaux, associatifs, industriels, labels dédiés aux vins, à la viande,...

Tandis que certains consacrent véritablement la qualité des produits alimentaires, d'autres labels ne résultent que d'une démarche marketing.

# LE NUTRI-SCORE UN LOGO AU MILIEU DE BIEN D'AUTRES, LES COMPRENDRE POUR MIEUX S'EN SERVIR

n°17 | DÉCEMBRE 2020

## POUR CONCLURE

### Comment favoriser la qualité nutritionnelle des produits que nous consommons au quotidien ?

Le Nutri-Score est un des outils qui peut y contribuer, le choix des lieux d'approvisionnement comme les circuits-courts, le respect des saisons, les conditions de production, les produits sans utilisation de pesticides, sont autant de pistes à suivre pour être attentif à la composition de nos assiettes...

En cas de difficulté les équipes de l'Action sociale KLESIA peuvent vous aider !

Pour toute information, contactez-les au :

 N°Cristal 09 69 39 00 54

APPEL NON SURTAXE

[www.kitaide.klesia.fr](http://www.kitaide.klesia.fr)

Sources et pour aller plus loin :

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

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

→ [www.inao.gouv.fr](http://www.inao.gouv.fr)



### En tant qu'adhérent KLESIA vous pouvez faire appel à l'ADAC

Les conseillères en Économie Sociale Familiale de l'ADAC réalisent du conseil budgétaire à distance.

Elles peuvent vous soutenir dans l'organisation de votre vie quotidienne, dans le respect du secret professionnel.

Vous pouvez prendre rendez-vous au **04 69 95 80 71**