

**MIEUX INFORMER POUR UNE MEILLEURE PRÉVENTION NUTRITIONNELLE**  
Etiquetage, allégations, NutriScore, et maintenant, les Québécois nous soufflent de nouvelles pistes pour informer les consommateurs avec un critère « aliment peu transformé / aliment ultra-transformé »... qui a fait ses preuves en termes de prévention nutritionnelle.

Déjà les industriels qui produisent des aliments de piètre qualité nutritionnelle grondent et sortent la chevrotine...

## NUTRI-SCORE LA PROPOSITION DES SCIENTIFIQUES ÉPIDÉMIOLOGISTES POUR UN ÉTIQUETAGE ALIMENTAIRE COLORIEL SIMPLIFIÉ.

Nous vous en avons largement parlé dans les précédentes éditions et vous avez sans doute suivi les différents feuillets de cette bataille où l'éthique a été vraiment malmenée sans que ça ne choque (presque) personne.

Mais voilà : le meilleur a gagné et c'est le système **NutriScore** (ou 5-C) qui a été retenu pour ses meilleures performances dans la compréhension qu'en avaient les consommateurs, et la grande efficacité pour des achats plus sains.

### Maintenant, passons à l'étape pratique.

Ce système de cotation des aliments reste facultatif : chaque industriel a le choix de le mettre en face principale de ses emballages, ou pas. Nul doute que ceux qu'il favorise avec une bonne note (A, B, C) le mettront plus rapidement que ceux qui sortent un D ou un E... Néanmoins, n'oublions pas le principal : ce système vous permettra de choisir dans un même rayon, le produit le plus équilibré, ou selon, le moins « déséquilibré ».

Par exemple, au rayon pâte à tartiner, vous aurez la joie de constater que le Nutella est moins bien noté que le beurre de cacahuètes. C'est tout dire : vous aurez d'autres surprises comme celle-ci. Par exemple, les chips Nacho sont moins malsaines que les chips. Qui l'eût cru ?

Le mode d'emploi de l'étiquetage NutriScore est disponible à tous : le mode d'obtention, les recherches qui ont démontré l'efficacité, le mode d'emploi, comment il prend effet sur divers produits, les cas particuliers (boissons, ...). Tout est disponible pour chaque Français, qu'il soit spécialiste de santé ou industriel, mangeur ou chercheur.

### Les limites du NutriScore

Le score ne dit pas ce qui est bon pour la santé et ce qui ne l'est pas. Il ne donne pas de note sur les produits BIO, ni sur ceux qui sont sans additif, sans chimie, sans résidu. Il ne parle pas de quantités. Il porte juste en couleurs les informations nutritionnels du tableau. Son objectif est de pouvoir **comparer, au sein d'un même rayon**, les meilleures recettes.

### Première étape

Distinguer les boissons des aliments solides.

Pour les solides : on compte d'abord les points A, qui sont les « défauts »

POINTS A				
Points	Energy kJ	Saturated fatty acids (g)	Sugar (g)	Sodium (g)
0	≤335	≤1	≤4.5	≤90
1	>335	>1	>4.5	>90
2	>670	>2	>9	>180
3	>1005	>3	>13.5	>270
4	>1340	>4	>18	>360
5	>1675	>5	>22.5	>450
6	>2010	>6	>27	>540
7	>2345	>7	>31	>630
8	>2680	>8	>36	>720
9	>3015	>9	>40	>810
10	>3350	>10	>45	>900

Exemple, mon produit apporte 1345 kJoules (4 points), > 3 g d'acides gras saturés (3 pts), 4,6 g de sucre (1 point) et 770 mg de sodium (8 points). **Total = 16 points**

Ensuite, on compte les points C, qui sont bénéfiques :

POINTS C			
Points	Fruit, vegetables and nuts %	Fibres (g)	Proteins (g)
0	≤40	≤0.7	≤1.6
1	>40	>0.7	>1.6
2	>60	>1.4	>3.2
3	-	>2.1	>4.8
4	-	>2.8	>6.4
5	>80	>3.5	>8

Exemple, mon produit apporte 45 g de fruits, légumes (1 point), 1,2 g de fibres (1 point) et 7 g de protéines (4 points).

**Total = 6 points**

# CONSULTATION NUTRITION

Si les points A < 11, alors **score = points A - points C**

Si les points A ≥ 11 :

- Si les points pour les fruits, légumes = 5,  
**score = points A - points C**
- Si les points pour les fruits, légumes < 5,  
**score = points A - (points pour les fibres + points pour les fruits, légumes)**

Exemple, mon produit apporte 16 points (>11) donc 16 - 2 = 14, soit un **score D** (orange).

Color Scale
<b>A - Dark Green : de -15 à -1</b>
<b>B - Light Green : de 0 à 2</b>
<b>C - Yellow : de 3 à 10</b>
<b>D - Orange : de 11 à 18</b>
<b>E - Red : ≥ 19</b>

## Adaptation pour les fromages

Pour les fromages, les points pour les protéines sont retranchés au score même si les points A sont ≥ 11.

Le camembert, l'emmental ... sont à D.

## Adaptation pour les matières grasses

Afin de permettre de différencier les matières grasses (huiles, margarines, crèmes fraîches) qui ont toutes des taux de graisses saturées supérieurs au seuil maximal de 10 g, une autre grille leur est appliquée :

Points	Graisses saturées (% des lipides)
0	<10
1	<16
2	<22
3	<28
4	<34
5	<40
6	<46
7	<52
8	<58
9	<64
10	≥64



## Adaptation pour les fruits et légumes

Les noix et fruits à coque ne sont pas pris en compte pour le calcul de la teneur en fruits et légumes.

## Adaptation pour les boissons

Attention : sont concernés par le domaine « boissons », tous les liquides hors lait et les laits végétaux qui restent dans la formule générale.

Les seuils des points pour l'énergie et les sucres sont modifiés pour les boissons :

Points	Energie (kJ)	Sucres (g)
0	0	0
1	≤30	≤1.5
2	≤60	≤3
3	≤90	≤4.5
4	≤120	≤6
5	≤150	≤7.5
6	≤180	≤9
7	≤210	≤10.5
8	≤240	≤12
9	≤270	≤13.5
10	>270	>13.5

Les boissons édulcorées auront toujours un score de 0 donc une note B, seule l'eau peut prétendre à la note A. Pour les boissons chaudes non sucrées (thé, café), afin de maintenir leur score à 0 (identique à l'eau), le score kJ a été maintenu à 0 si les sucres simples sont à 0.

Exemple :

Pour un fruit pressé : score C

Pour une boisson aux fruits, eau, sucre : score D

Un soda édulcoré : score B



## Conclu-

### sions

NutriScore permet de choisir dans un rayon, les aliments mieux équilibrés car moins sucrés, moins salés, moins gras et moins « gras saturés »... mais aussi ceux qui sont « plus », plus riches en fruits et légumes, en eau, en fibres ou en protéines.

# CONSULTATION NUTRITION

## Une méga idée québécoise

Qui serait très bonne à adopter : l'obligation pour les industriels de réunir, dans la liste des ingrédients, tous les ingrédients sucrants ensemble, puis de donner le détail entre parenthèses.

Exemple pour une tartelette à la fraise :

Liste des ingrédients selon la loi actuelle, par ordre d'importance décroissante :

Farine de blé, nappage à la fraise [sirop de glucose-fructose, jus à base de concentré et purée de fraises 28 % (soit 8,5 % sur l'ensemble du produit), sucre, flocons de pommes, arôme fraise, gélifiant : pectines, correcteur d'acidité : acide citrique, jus concentré de sureau, colorant : anthocyanes), graisse de palme 14,4 %, sirop de glucose, sucre, noix de coco râpée, œufs en poudre, sel, poudre à lever : carbonates d'ammonium - carbonates de sodium - phosphates de calcium, protéines de lait, poudre de lait écrémé, arôme.

Méga idée québécoise :

Sucres 32 % (sirop de glucose-fructose, sucre, sirop de glucose, sucre), farine de blé, graisse de palme 14,4 %, oeuf en poudre, flocons de pomme, jus concentré et purée de fraise (8,5%), pectines, coco râpé, correcteur d'acidité, jus concentré de sureau, poudres à lever carbonates d'ammonium - carbonates de sodium - phosphates de calcium, protéines de lait, poudre de lait écrémé, arôme, colorant.

C'est plus clair, non ?

**Mais j'ai comme l'idée que ça ne va pas plaire à tout le monde !**

**Plusieurs études<sup>1</sup> (§ bibliographie) ont démontré un lien entre la consommation d'aliments ultra-transformés et la qualité nutritionnelle globale de l'alimentation.**

**Le rapport<sup>2</sup> du Ministère de la Santé présente une première estimation du niveau de consommation de ces aliments chez les Québécois âgés de 2 ans et plus et évalue sa relation avec la qualité nutritionnelle de l'alimentation.**

A partir des données de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes<sup>3</sup>, les aliments ont été classés selon la classification des aliments NOVA basée sur le degré et la fonction de la transformation alimentaire.

Cette méthode classe les aliments en quatre groupes principaux :

**1) aliments frais ou minimalement transformés** (parties comestibles de plantes (graines, fruits, feuilles, tiges) et d'animaux (muscles, viscères, œufs, lait) ainsi que l'eau, obtenus après leur séparation de la nature. Ils peuvent avoir subi des procédés tels que pelage, parage, séchage, concassage, broyage, fractionnement, filtrage, torréfaction, ébullition, pasteurisation, réfrigération, congélation, embouteillage, emballage sous vide, fermentation non alcoolisée. Aucun de ces procédés n'ajoute des substances telles que des sels, des sucres, des huiles ou des graisses aux aliments d'origine. Ce sont les fruits, les légumes et les légumineuses frais, séchés ou congelés, la viande et la volaille coupées et emballées, le lait pasteurisé et le yogourt nature, les œufs, les céréales comme le riz et le maïs, les farines et les pâtes alimentaires, les fines herbes, le thé et le café ainsi que l'eau.

### 2) ingrédients culinaires transformés

Ce sont des substances extraites directement à partir des aliments du groupe 1, par des procédés tels que le pressage, le raffinage, le meulage, le broyage et le séchage par pulvérisation. Ils comprennent le sel, le sucre de table, la mélasse et le miel, les huiles végétales, le beurre et le saindoux ainsi que les amidons extraits de maïs et d'autres plantes. Ces ingrédients sont rarement consommés seuls. Ils sont utilisés pour préparer et ajouter du goût aux aliments du groupe 1 et ainsi préparer des plats variés.

### 3) aliments transformés

Ce sont des produits relativement simples, fabriqués avec les

aliments du groupe 1 auxquels on ajoute du sucre, de l'huile, du sel ou une autre substance appartenant au groupe 2. Les procédés de transformation de ce groupe comprennent diverses méthodes de conservation ou de cuisson et, dans le cas de pains et de fromages, de la fermentation non alcoolisée. Les aliments transformés comprennent les légumineuses, les fruits et les légumes en conserve, les noix salées ou sucrées, la viande et le poisson fumés, les fromages et les pains faits d'ingrédients de base.

### 4) Aliments ultra-transformés.

Ce sont des formulations industrielles composées de nombreuses substances extraites ou dérivées des aliments. Mis à part les sucres, les sels, les huiles et les gras, les ingrédients des aliments ultra-transformés incluent des substances qui ne sont pas utilisées dans les préparations culinaires, comme les protéines hydrolysées, les amidons modifiés et les huiles hydrogénées, de même que des additifs, comme des colorants, des arômes et des émulsifiants, permettant d'imiter les qualités sensorielles des aliments du groupe 1 et des préparations culinaires, ou de masquer certaines qualités indésirables du produit final. Les aliments ultra-transformés contiennent généralement peu ou pas d'aliments du groupe 1. La fonction première des aliments ultra-transformés est d'obtenir un produit prêt à consommer, durable, pratique, très-savoureux et attrayant (Ludwig 2011, Moss 2013).

Ils sont promus par des stratégies de marketing sophistiquées.

Ils incluent, entre autres, les boissons sucrées, les confiseries, les biscuits et les gâteaux, les snacks salés et sucrés, la margarine et les sauces prêtes à servir, les viandes reconstituées et la plupart des mets préparés congelés. Les produits laitiers et les pains auxquels plusieurs substances et additifs ont été ajoutés.

Globalement, le profil nutritionnel moyen des aliments ultra-transformés est nettement inférieur à celui de l'ensemble des autres aliments et ingrédients.

<sup>1</sup>Nova, the star shiones bright - Carlos A. Monteiro et al. - World Nutrition Volume 7 Number 1 - 3, January - March 2016

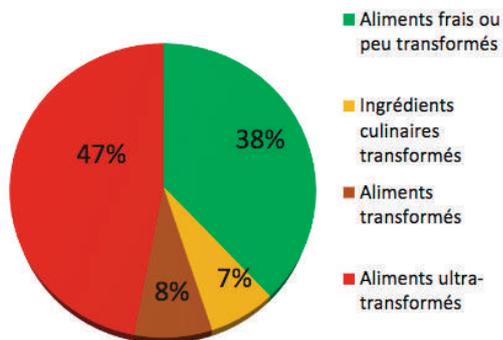
<sup>2</sup>La consommation d'aliments transformés et la qualité de l'alimentation au Québec, Rapport soumis au Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS) mars 2016

<sup>3</sup>ESCC, cycle 2.2, Nutrition) réalisée par Statistique Canada en 2004

# CONSULTATION NUTRITION

## Etude des consommations de ces différentes catégories

En 2004, les calories consommées quotidiennement par les Québécois provenaient à hauteur de 38 % des aliments frais ou minimalement transformés, de 7 % des ingrédients culinaires transformés, de 8 % des aliments transformés et de 47 % des aliments ultra-transformés. La consommation d'aliments ultra-transformés dépasse 40 % des calories quotidiennes chez tous les groupes socio-démographiques étudiés et elle est particulièrement élevée chez les enfants et les adolescents.



Source des données : Statistique Canada : ESCC 2.2, Nutrition (2004) – Fichier Maître.

Les aliments ultra-transformés sont plus riches en sucres libres, en



## Nouvelles recommandations du Haut Conseil de Santé Publique (HCSP) qui serviront de base au prochain PNNS et ses recommandations nutritionnelles pour les Français

Le HCSP a actualisé son avis sur les repères alimentaires du prochain PNNS 4 (2017-2021) et propose de passer de huit à douze repères alimentaires. Il apporte des précisions sur certaines catégories de produits.

Globalement, le HCSP recommande de privilégier les cultures avec un faible taux d'exposition aux pesticides.

- Le claim « **cinq fruits et légumes** » par jour ne change pas. En revanche, le jus de fruit (fruits frais pressés ou 100 % pur jus) n'est plus mis en avant ; il est même recommandé de ne pas dépasser un verre par jour. La consommation de fruits séchés est à limiter, mais leur apport compte dans la consommation de fruits et légumes.

- **Les produits laitiers** sont moins plébiscités, avec une recommandation de deux au lieu de trois par jour, (quatre pour les enfants et adolescents dans le PNNS 3). Le Haut Conseil demande de privilégier les fromages les plus riches en calcium et les moins gras.

- **Les légumineuses** font leur entrée dans la nouvelle classification. Elles sont perçues comme des substituts possibles des produits carnés. Le repère alimentaire est fixé à au moins deux fois par semaine. Les produits céréaliers complets et peu raffinés sont à consommer désormais tous les jours et non plus à chaque repas. Les céréales sucrées du petit-déjeuner font désormais partie des produits sucrés.

- **La consommation de viande, poisson et œuf** est aussi revue à la baisse : 2 fois par semaine pour les poissons et limiter la viande

sodium et en gras et ils ont une densité énergétique plus élevée que les autres. Ils contiennent moins de fibres, de protéines, de vitamines et de minéraux.

La qualité nutritionnelle globale de l'alimentation se détériore lorsque l'apport calorique relatif des aliments ultra-transformés dans l'alimentation augmente.

Les Québécois qui consomment le moins d'aliments ultra-transformés (en moyenne 25 % des calories quotidiennes) ont de loin une alimentation de meilleure qualité nutritive pour l'ensemble des macronutriments, des vitamines et des minéraux considérés.

Les données de ce rapport soutiennent l'idée que la transformation alimentaire est intimement liée à la qualité de l'alimentation. La classification NOVA constitue un outil efficace permettant de comprendre cette relation et de développer des recommandations pour une alimentation saine.

La classification NOVA est aujourd'hui reconnue et utilisée par l'Organisation mondiale de la santé (PAHO 2015) et l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO 2015). Récemment, le réseau INFORMAS (International Network for Food and Obesity/non-communicable diseases Research, Monitoring and Action Support) a suggéré d'utiliser le niveau de consommation des aliments ultra-transformés comme indicateur de la qualité nutritionnelle globale de l'alimentation (Vandevijvere et al. 2013).

rouge à 500g par semaine. La charcuterie fait aussi bande à part, le HCSP demande de ne pas dépasser 150g par semaine pour les amateurs. Les œufs sortent complètement du cadre et ne font plus l'objet d'un repère alimentaire ni de limitation.

- **Les consommations excessives de matières grasses** sont toujours à éviter. Le HCSP recommande de privilégier les huiles de colza et de noix (riches en ALA) et l'huile d'olive., tandis que l'huile de tournesol, comme l'huile d'arachide, ne fait plus partie des huiles à privilégier. Les matières grasses animales sont toujours à limiter, et à consommer si possible en crues ou en tartinables.

- Sans surprise, **les produits sucrés** sont toujours à limiter. Ils regroupent aussi les boissons sucrées, les céréales du petit-déjeuner...

- **Côté boissons**, l'eau reste la seule boisson recommandée et le Haut Conseil précise que les boissons sucrées et édulcorées doivent être limitées à un verre par jour, voire à une consommation exceptionnelle. Les thés, cafés et infusions non sucrés peuvent entrer dans la contribution en eau. En ce qui concerne l'alcool, la limite de deux verres de vin par jour pour les femmes et de trois pour les hommes changera peut-être. Le repère de consommation sera défini par Santé publique France au second trimestre 2017.

# CONSULTATION NUTRITION

• **La consommation de sel** passe de « à limiter » à « réduire », sans détail sur une limite à ne pas dépasser.

• **Les fruits à coque sans sel ajouté** font leur apparition comme

nouvelle catégorie. Les amandes, noix, noisettes et pistaches sont à consommer en petite quantité, de l'ordre d'une petite poignée par jour, sauf pour les allergiques, pour qui la consommation n'est pas recommandée...

Le Haut Conseil de la Santé Publique souhaite une approche sous forme de conseils et de repères vers lesquels tendre et non des normes à atteindre absolument, par tous. De même, les limites ou recommandations sont plus axées sur des journées ou des semaines plutôt que sur des repas. Les produits à limiter ne sont pas pour autant à proscrire et peuvent s'intégrer dans une alimentation saine si les portions et les consommations ne sont pas excessives.

<http://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=601>



## Conclusion

Une évidence : les consommateurs ont besoin d'un décodage simple mais pas simpliste pour mieux choisir. En effet, la majorité des produits proposés en magasin n'existait pas lors de son enfance et ... il ne peut pas savoir comment composer un menu équilibré avec une pizza, un cordon bleu, un biscuit de petit-déjeuner, un smoothie, une spécialité fromagère colorée et sucrée... Ce décodage est indispensable car l'histoire récente de l'inflation de surpoids et d'obésité montre bien qu'il existe un vrai décalage entre ce que l'on croit manger et la réalité nutritionnelle.

Qui peut se douter qu'il y a plus de calories, de graisses,

de sucres, de sel dans un hamburger ou une petite part de pizza que dans un « steak et haricots verts » que l'on aura fait chez soi ?

Qui peut se douter que dans une glace américaine avec ses petites fioritures par dessus, il y a plus d'énergie, de graisses saturées et de sucres que dans un menu « entrée et plat » de brasserie parisienne ?

Il faut agir : nos enfants ne nous pardonneraient jamais notre inaction, alors que Nous, nous savons.

Nutritionnistes : votre rôle pour la santé des générations futures est immense. Agissez.

## Bibliographie

Consommation d'aliments ultra-transformés et la qualité de l'alimentation chez les Québécois - Moubarac et Batal, 2016 - Transnut

Nova, the star shines bright - Carlos A. Monteiro et al. - World Nutrition Volume 7 Number 1 - 3, January - March 2016

ESCC, cycle 2.2, Nutrition réalisée par Statistique Canada en 2004

FAO (2015) "FAO Guidelines on the collection of information on food processing through food consumption surveys. Version 1.0." Food and Agriculture Organization: Rome

Front-of-Package Nutrition Rating Systems and Symbols: Promoting Healthier Choices. Institute of Medicine, 2011.

Nugier A et coll. Système d'information nutritionnelle à cinq couleurs sur la face avant des emballages alimentaires : comparaison de trois formats de logo. Bull Epidemiol hebdomadaire 2016;34 :598-607.

Julia C et coll. Système d'information nutritionnelle à cinq couleurs sur la face avant des emballages : application, performances et perception dans le contexte français. Obésité Vol 10/4 - 2015. Pp.262-276.

Juul F et E Hemmingsson (2015). "Trends in consumption of ultra-processed foods and obesity in Sweden between 1960 and 2010." Public Health Nutr 18(17): 3096-3107

<http://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=601>

## DÉPARTEMENT NUTRITION • NUTRIMARKETING

Rédaction : Béatrice de Reynal • Conception graphique : Douchane Momcilovic • Mise en page : Alix de Reynal  
contact@nutrimarketing.eu • www.nutrimarketing.eu • T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : - Innovadatabase - NutriMarketing - NutriScore - Statistique Canada - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N°68 - Avril 2017 Tous droits réservés

NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621