

Le Nutri-Score : un outil de Santé publique pour tous

Nous sommes maintenant habitués à voir les fameuses lettres colorées sur de nombreux produits. Oui, nous comprenons que le Nutella soit E ou qu'une conserve de petits pois soit A, mais pourquoi les frites peuvent-elles aussi être A ? Le Nutri-Score ne semble pas toujours bien compris. Alors que certaines recommandations de modifications de l'algorithme viennent d'être adoptées, revenons sur les spécificités de cet outil de santé publique pour mieux manger.



Des objectifs simples mais ambitieux

Accessible à tous, il permet :

1. Pour une **catégorie de produits donnée**, d'aider les consommateurs à **comparer en un coup d'œil** ces produits pour les guider vers celui de **meilleure qualité nutritionnelle**. Attention, cette notion est cruciale et souvent oubliée : le Nutri-Score sert à comparer deux produits qui se **substituent**, c'est-à-dire qui ont le **même usage** ou la **même consommation**. Par exemple, on ne compare pas de l'huile d'olive avec des céréales de petit-déjeuner, cela n'a pas de sens. Enfin... nous on ne connaît encore personne qui se sert un bol d'huile le matin ou qui mette des céréales dans sa salade (ou du Coca !).

On compare trop souvent entre eux des produits qui ont des utilisations complètement différentes, ce qui n'est pas pertinent dans la vie quotidienne des consommateurs.

2. **D'inciter** les fabricants à **améliorer leurs recettes** : n'est-ce pas là ce que nous voulions tous ?!

D'une part, la qualité nutritionnelle en sera améliorée, d'autre part, l'entreprise a tout à y gagner : adéquation avec les demandes des consommateurs, soutien à leur engagement pour le mieux manger, offre de meilleurs produits pour le client, transparence qui est de plus en plus reconnue et attendue par les consommateurs.



Pour les individus comme pour les marchés, le Nutri-Score est une opportunité.

La santé publique en danger

Dans le monde, les maladies non-transmissibles représentent la première cause de mortalité, soit 71 % des décès¹.

En France,

- Près **d'un individu sur deux** est en **surpoids** ou **obèse** et 17 % sont obèses².

34 % des **enfants** de 2 à 7 ans et 21 % des enfants et adolescents de 8 à 17 ans sont en situation de surpoids ou d'obésité³.

- Les **cancers** sont la première cause de mortalité chez l'homme et la deuxième chez la femme.

- Les **maladies cardiovasculaires** sont responsables de 32 % des décès annuels.

On peut ajouter à ces maladies le diabète, l'ostéoporose, l'hypertension et de nombreuses autres pathologies. Leur point commun ? Ce sont toutes des maladies de civilisation.

Au-delà d'être humainement dévastatrices, ces maladies coûtent des milliards d'euros à la société, coût qui va continuer à croître alors que la **prévention** pourrait largement le diminuer. En effet, ces pathologies sont plurifactorielles : tabagisme, manque d'activité physique, alcool et **mauvaise alimentation**. Ce dernier point est crucial et représente un levier majeur d'amélioration, alors que nos modes de vie nous orientent vers

une alimentation occidentale toujours plus riche en sucres, sel et acides gras saturés.

Face à ce constat alarmant, des politiques nutritionnelles ont été mises en place, telles que le Programme National Nutrition Santé (PNNS) qui effectue - entre autres actions - des recommandations nutritionnelles, comme le fameux « au moins 5 fruits et légumes par jour ».

Mais dans la réalité, la majorité des consommateurs achètent une part importante de produits manufacturés pour lesquels ils éprouvent des difficultés à traduire ces recommandations. Du poisson oui, mais dois-je choisir des calamars à la romaine, du saumon fumé, des sardines à l'huile ou du saumon frais ?

Difficile pour plusieurs raisons de n'acheter que du frais et de tout cuisiner ! Il est donc crucial d'aider tous les consommateurs, ceux qui cuisinent un peu comme ceux qui sont adeptes de produits prêts à l'emploi.

Sur demande du Ministère des Solidarités et de la Santé, une équipe de nutritionnistes et épidémiologistes universitaires a proposé un système d'étiquetage nutritionnel destiné à être affiché à l'avant des emballages, fruit de plusieurs années de travaux scientifiques. Le Nutri-Score était né.



¹OMS, 2018

²ESTEBAN 2014-1015

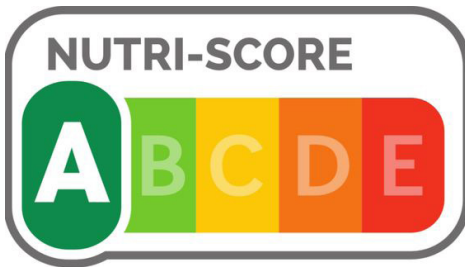
³Obépi 2021

CONSULTATION NUTRITION

Le Nutri-Score, développement d'un outil basé sur la science

Le Nutri-Score se base sur les travaux de l'équipe du Pr. Serge Hercberg (EREN - équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle), validés par l'expertise de l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) et du HCSP (Haut Conseil de la Santé Publique).

En pratique, le logo est basé sur une échelle de 5 couleurs, du



Nutri-Score - DR

vert foncé à l'orange foncé, associé à des lettres de A à E. Le système de calcul est basé sur un profil nutritionnel, à l'image d'autres systèmes de notation. Nutri-Score a été testé auprès des consommateurs, et comparé à de nombreux autres logos dans de multiples situations. Le Nutri-Score est ressorti comme le logo le plus facile et rapide à identifier et à comprendre.

Le Nutri-Score traite uniquement d'éléments nutritionnels visibles sur le tableau de l'étiquetage obligatoire qui figure à l'arrière des emballages. Aussi importantes soient-elles, il ne couvre pas les notions de transformation, d'additifs, de pesticides... D'ailleurs, aucun logo nutritionnel existant ne les prend en compte. Les concepts étant différents, il est actuellement impossible de développer un indicateur synthétique qui couvrirait l'ensemble de ces dimensions. C'est pourquoi il est recommandé de choisir les aliments avec le meilleur Nutri-Score, avec la liste la plus courte d'additifs, mais aussi de privilégier les aliments bruts et si possible bio.

Rappel de la méthode de calcul

Le Nutri-Score est basé sur le **tableau nutritionnel** présent au dos des produits et imposé par le **règlement INCO** (Information des Consommateurs) N°1169/2011. Il simplifie cette information pour la rendre compréhensible en un coup d'œil. La référence standard de ce tableau est **100 g** ou **100 ml**.

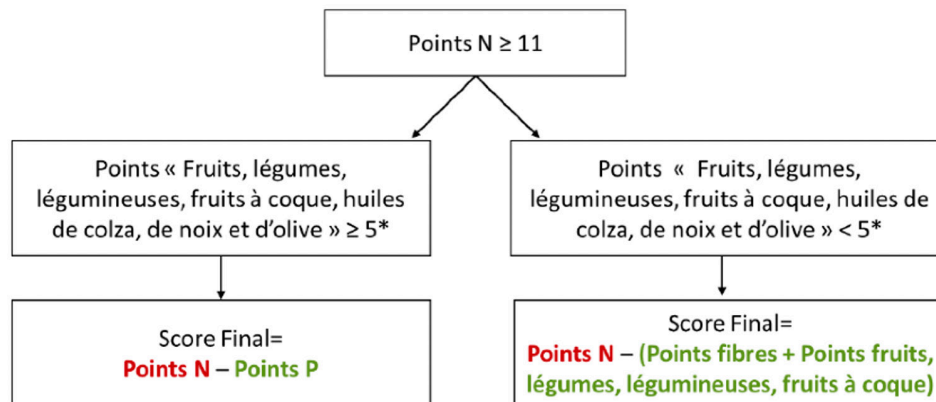
Comme on regarde le prix au kilo, ici les valeurs nutritionnelles sont exprimées par rapport au dénominateur commun de 100 g. Tous les produits se substituant sont donc facilement comparables.

Le calcul est réalisé en prenant en compte des items négatifs (scorés de 0 à 10) et des items positifs (scorés de 0 à 5), respectivement associés à des nutriments à limiter ou à favoriser.

- **Nutriments à limiter (N)** : énergie, acides gras saturés, sucres simples, sel.

- **Nutriments à favoriser (P)** : fibres, protéines, fruit et légumes / noix, légumineuses et huiles de colza, noix et olive.

Si le score obtenu pour N est inférieur à 11 alors le score final est N-P. Si ce score de N est supérieur à 11 alors :



*10 pour les boissons

Quelques spécificités

- Les eaux minérales et de source non aromatisées sont les seules boissons classées A.

- Pour les fromages, la teneur en protéines est prise en compte, que le total des points N soit < 11 ou non.

- Pour les matières grasses ajoutées, on prend en compte le ratio acides gras saturés / lipides totaux et non les AGS.

D'autres subtilités sont en prendre en compte pour certains aliments. Un guide détaillé est disponible pour réaliser le calcul. Un tableau Excel pour effectuer directement le calcul est disponible sur Santé publique France⁴.

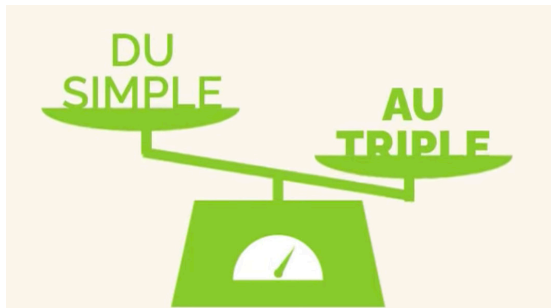
⁴www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/articles/nutri-score

CONSULTATION NUTRITION

Pourquoi se référer à 100 g et non à une portion ?

De premier abord, il peut paraître plus pertinent de se référer à une portion, car bien sûr, on ne boit jamais un verre d'huile de 100 ml et on ne mange pas 100 g de roquefort (normalement !). Mais... qu'est-ce qu'une portion ?

Nous avons tous des besoins énergétiques différents en fonction de nos caractéristiques et de nos modes de vie,



Les portions peuvent varier du simple au triple selon le fabricant - Dusan - DR

définir une portion unique recommandée pour tous n'a donc pas de sens !

Lorsqu'une portion est indiquée sur l'emballage, elle est définie par le fabricant. Or, cette portion recommandée est généralement plus petite que celle consommée, minimisant les quantités de sel, sucre ou gras réellement ingérées.

Qui met 30 g de céréales dans son bol ? Les ados sont plutôt à 60-80 g pour être rassasiés.

De plus, chaque fabricant choisit, on peut donc comparer des produits qui conseillent des portions allant du simple au triple, ce qui ne fait aucun sens.

Ce dénominateur commun permet de rapidement comparer des produits qui se ressemblent.

Pour plus : <https://youtube.com/shorts/ggp9vL74CPg?feature=share> ou sur la fiche dédiée : https://nutrimarketing.eu/wp-content/uploads/2022/08/FicheNutriscore1_Francais.pdf

Mise à jour de l'algorithme⁵

En juin 2022, dans le cadre de l'amélioration continue du Nutri-Score, afin d'avoir plus de précisions de notation, de nouvelles décisions ont été prises :

- Augmenter le nombre de points négatifs possibles respectivement pour les sucres (15 points maximum) et le sel (20 points maximum),
- Modifier l'allocation des points pour les fibres,
- Modifier l'allocation des points pour les protéines,
- Exclure les fruits secs et huiles de colza, olive et noix de la composante « fruits, légumes, légumineuses » qui étaient compris précédemment,
- Les fruits oléagineux (y compris les graines oléagineuses) sont maintenant traités dans la catégorie des matières grasses et soumis à des modifications précises,
- Modifier le seuil de points entre A et B.

Ces changements permettent une meilleure discrimination de plusieurs aliments. Plus précisément :

- Les produits de la pêche, notamment les poissons gras, sont moins pénalisés et peuvent être classés plus facilement dans les catégories A et B,
- Les huiles les moins riches en graisses saturées seront mieux classées (jusqu'à B pour les huiles d'olive ou de colza), de même que les fruits oléagineux sans ajouts de sel ou de sucres,
- Les aliments complets riches en fibres seront mieux pris en compte face à ceux qui sont raffinés, notamment les pains,
- Amélioration de la différenciation des produits selon leur teneur en sucre ou en sel, qui seront classés plus sévèrement empêchant par exemple des céréales avec des teneurs relativement élevées en sucre d'être A,
- Amélioration de la différenciation entre les produits non sucrés et sucrés et entre les différents types de fromages.

De plus, les protéines présentes dans la viande rouge seront soumises à un seuil pour s'aligner avec les recommandations nutritionnelles qui visent à en réduire la consommation.

Modalités d'affichage du Nutri-Score

Les produits concernés par le Nutri-Score sont les denrées alimentaires qui disposent d'une déclaration nutritionnelle obligatoire au titre du règlement INCO N°1169/2011.

Sont exemptés les produits non transformés, les herbes aromatiques, thés, cafés, levures, sel, édulcorants, arômes, additifs, les gommes à mâcher, les compléments alimentaires, les boissons alcoolisées ou encore les produits dont la surface la plus grande est inférieure à 25 cm². De plus, il n'est pas recommandé pour le baby food et DADFMS (denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales).

Un industriel qui a plusieurs marques peut n'apposer le Nutri-Score que sur une marque, mais pour une même marque, tous les produits doivent être notés, pas seulement ceux qui ont une bonne note.



Biscottes Pasquier Céréales Nutri-Score C - Equilibre Nutri-Score A - DR



Sodebo Dolce Pizza Nutri-Score B - Pizza Crust Nutri-Score D - DR

⁵OMS, 2018

CONSULTATION NUTRITION

Comment s'utilise-t-il ?

Comme précisé, son objectif est de comparer des produits qui se ressemblent en termes d'utilisation ou de consommation et qui peuvent donc se substituer.

Le Nutri-Score n'interdit rien. Il ne fait qu'informer et chacun est libre de l'intégrer ou non dans sa décision d'achat. De plus, il ne faut pas penser non plus que parce qu'un produit est D ou E, Nutri-Score recommanderait de ne pas le consommer ! Nutri-Score ne fait que rappeler qu'il faut, si possible, favoriser les produits A et B, mais ceux D ou E peuvent être consommés de temps en temps ou en plus petite quantité, et avec modération.

Questions – réponses sur le Nutri-Score

Nutri-Score et ultra-transformé (AUT)

Alors qu'on a tendance à opposer ces notions, il faudrait plutôt les voir comme complémentaires à prendre en compte. Nutri-Score s'intéresse uniquement à la qualité nutritionnelle, l'AUT caractérise des produits ayant subi d'intenses procédés de transformation industriels et / ou contenant des additifs ou autres ingrédients qu'on ne retrouve pas traditionnellement dans nos cuisines.

D'ailleurs, ces deux notions sont associées, indépendamment et de manière complémentaire, à un risque accru de maladies chroniques.

Ainsi, le degré de transformation n'indique pas la qualité nutritionnelle, et inversement (un jus de raisin est peu transformé, mais de mauvaise qualité nutritionnelle alors qu'un yaourt aux fruits est ultra-transformé, mais de relativement bonne qualité nutritionnelle).

Enfin, l'un des objectifs du Nutri-Score étant d'encourager les professionnels à améliorer les recettes, il faut souligner qu'en pratique, cela ne se fait pas en allant vers davantage de transformation ou d'additifs.

Néanmoins, on pourrait envisager d'associer au Nutri-Score des informations graphiques concernant le niveau de transformation du produit.

Pour plus d'infos : https://nutrimarketing.eu/wp-content/uploads/2022/08/FicheNutriscore2_Francais.pdf

Le Nutri-Score ne pénalise pas les aliments traditionnels

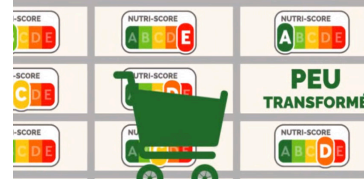
Les appellations comme AOP/IGP garantissent que l'aliment est produit d'après un savoir-faire ancestral, dans une aire géographique spécifique et qu'il fait partie du patrimoine culinaire. Pour une catégorie de produits, les aliments labellisés ne sont pas défavorisés par rapport aux produits industriels, car ils sont soumis aux mêmes critères d'évaluation. A composition égale, le score sera le même.

Rien n'est interdit, il faut manger moins, mais mieux, et pour des produits similaires, favoriser, à Nutri-Score égal, celui qui valorise le mieux le patrimoine gastronomique. Pas d'inquiétude, que vous soyez de la région des lentilles du Puy ou du porc noir de Bigorre, votre chauvinisme pourra continuer !

N'en déplaise aux Italiens, nos fromages et nos charcuteries sont aussi mal classés que les leurs ! Ce n'est pas pour autant qu'ils vont disparaître de nos planches d'apéros.

Pour plus d'infos, consultez notre animation sur YouTube ou notre fiche dédié : https://nutrimarketing.eu/wp-content/uploads/2022/08/FicheNutriscore3_Francais.pdf

C'est au consommateur d'adapter sa fréquence de consommation et la quantité consommée ou de rééquilibrer les autres aliments consommés dans son repas ou sa journée alimentaire. C'est la base d'une alimentation équilibrée : manger de tout.



Privilegier les aliments A et B, les produits D et E sont à consommer avec modération - Dusan - DR

Un produit contenant des édulcorants est bien classé

D'un point de vue purement nutritionnel, c'est logique s'il a moins de sucres. Cependant, les scientifiques reconnaissent qu'il est nécessaire de prendre en compte les données de la science les plus récentes sur cette question, et réévaluer si nécessaire le classement des boissons édulcorées. Gardons en tête que c'est la fréquence de consommation qui est importante.

Il y a des frites classées A et B

Même si cela peut paraître étrange de premier abord, ces frites sont soit uniquement prédécoupées, soit précuites, mais dans une pré-friture qui apporte très peu de matières grasses, les processus étant optimisés.

C'est la cuisson à la maison, et l'ajout d'huile qui fait augmenter le Nutri-Score d'une ou deux classes. Et le sel ou la mayo qu'on y ajoute... Dans ce cas, il est recommandé au fabricant d'indiquer cette information.

Les frites McDo, cuites dans un mélange d'huile de colza et de tournesol pauvre en acides gras saturés ont donc une composition nutritionnelle pas si défavorable. Le problème, c'est qu'on les resale systématiquement et qu'on abuse souvent de la sauce pomme-frites. Sans compter la taille des portions consommées !

Certains produits sont mal classés alors qu'ils sont recommandés

Les fromages peuvent être consommés dans le cadre de la recommandation des 2 portions de produits laitiers par jour, mais ils sont aussi riches en graisses saturées et en sel. En outre, certains consommateurs se servent trop copieusement. Le score vous met en garde et vous incitera à choisir les produits les mieux notés ou à modérer la taille des portions choisies.

Le poisson est recommandé, mais le saumon fumé est mal noté ? Oui, car il est aussi très salé, consommez-le donc avec modération et préférez les sardines ou le saumon cru.

Au contraire d'autres sont bien classés alors qu'ils ne sont pas recommandés

Oui, on trouve des pizzas Nutri-Score B. Si le consommateur veut consommer une pizza, il le fera, l'idée de le guider pour que, parmi l'offre de pizzas en rayon, il puisse choisir la moins défavorable. Une part de pizza n'est pas mauvaise en soit, c'est plutôt la quantité qui peut l'être. Avec les nouvelles modifications de l'algorithme, les pizzas seront plus pénalisées.

D'autres questions vous taraudent ? Vous pouvez consulter la présentation dédiée sur le blog : <https://nutriscore.blog>

CONSULTATION NUTRITION

Un logo qui s'enracine

Le Nutri-Score fait aujourd'hui partie du paysage des logos bien identifiés : en 2020, 93 % des Français l'identifient et 66 % savent à quoi il se rapporte.

Depuis son apposition sur les produits, le Nutri-Score montre de beaux résultats. Les consommateurs le plébiscitent⁶,

- 94 % des Français déclarent être favorables à la présence du Nutri-Score sur les emballages,
- 57 % des consommateurs disent modifier leurs habitudes d'achat en fonction du Nutri-Score.

Avec la Covid-19 et l'importance des facteurs de comorbidité comme de l'immunité, la santé a pris encore plus d'importance. Ainsi, en Europe, 72 % des consommateurs attendent des produits plus sains après la covid.

Le Nutri-Score est également très bien perçu chez les jeunes⁷: 91 % le considèrent facile à comprendre et 47 % déclarent que le logo a pu leur faire choisir un produit plutôt qu'un autre sans logo, et une proportion équivalente les faire changer de produit pour en choisir un avec un meilleur Nutri-Score.

Cet intérêt se retrouve en ventes. En moyenne, les ventes de produits Nutri-Score A et B progressent tandis que celles des Nutri-Score D et E sont en baisse (IRI, 2020).

Selon Nielsen IQ (2021), les ventes de produits sans Nutri-Score ont augmenté de 0,8 %. Sur la même période, celles des produits arborant le label ont augmenté de 18,5 %, soulignant à la fois le plus grand nombre de produits portant le logo, mais également l'engouement plus grand des consommateurs. Ne pas avoir le Nutri-Score devient louche, aux yeux des consommateurs !

Côté entreprises, à ce jour, plus de 800 marques en France sont concernées, marques nationales comme distributeurs. Les références Nutri-Score sont à 25 % dans la catégorie plats préparés, puis 11 % pour les produits traiteurs frais, 8 % pour les jus de fruits et boissons et 8 % encore pour les produits laitiers frais et assimilés.

Pour plus d'informations

- YouTube : chaîne de IEREN - https://www.youtube.com/watch?v=REtGEzNwplc&list=PLBUVdJc3MJKP#f0NQbrRDjX_XqALxs0Tx&ab_channel=Nutri-ScoreInfo%28EREN%29
- Blog du Nutri-Score riche en information : <https://nutriscore.blog/>
- Formations NutriMarketing - Une prochaine formation concernant les nouvelles règles de calcul sera bientôt disponible ! Cette formation détaille également les différentes solutions accessibles aux industriels pour améliorer leur Nutri-Score. Pour en savoir plus : alix@nutrimarketing.fr
- Fiches Nutri-Score : en complément des fiches mentionnées dans la consultation nutrition, une fiche « Le Nutri-Score, un outil de santé publique basé sur la science » a également été développée : https://nutrimarketing.eu/wp-content/uploads/2022/08/FicheNutriscore4_Francais.pdf

⁶Santé publique France 2021

⁷Enquête Internet réalisée par Santé publique France en octobre 2021 auprès de 1201 jeunes âgés de 11 à 17 ans habitant en France métropolitaine

Côté gouvernements européens, alors que de nombreux pays soutiennent le Nutri-Score, certains pays y sont opposés comme la Grèce, la République Tchèque, Chypre, la Hongrie, la Lituanie et surtout l'Italie qui accuse le Nutri-Score d'être un danger pour son patrimoine culinaire et ses entreprises. Or, nous avons vu précédemment que les appellations étaient un critère intéressant et complémentaire au Nutri-Score. C'est donc une vaine bagarre.

Le débat devrait continuer puisqu'avant la fin de l'année, dans le cadre de la stratégie **Farm to Fork** de l'Union européenne, un logo d'information nutritionnelle en face avant des emballages harmonisé et obligatoire doit être adopté.

Conclusion

Le Nutri-Score est un outil basé sur la science **efficace** et **accessible à tous** qui fait aujourd'hui partie de l'environnement des Français, désireux de ce type de logo. Dans un rayon donné, il permet à chacun de faire **le meilleur choix pour sa santé** et ainsi de participer à la lutte contre l'augmentation forte des maladies non transmissibles. Aujourd'hui incontournable, son déploiement s'intensifie en Europe, favorisant non seulement la santé des individus, mais également la qualité des produits proposés par les entreprises.

Certes, le Nutri-Score n'est pas exhaustif, il ne prend pas en compte les conditions de production, les additifs, conservateurs, le niveau de consommation, mais il couvre la dimension purement nutritionnelle, ce qui est déjà beaucoup pour la santé des consommateurs. Pour ces autres sujets, d'autres logos existent et sont complémentaires pour permettre au consommateur de faire son choix. Enfin, le Nutri-Score vient en complément des recommandations nutritionnelles génériques qui donnent des informations sur les fréquences de consommation des grands groupes d'aliments, en aidant les consommateurs à choisir au sein de ces groupes ceux qui ont la meilleure valeur nutritionnelle.

DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédacteur en chef : 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 : Dusan - NutriMarketing - Nutri-Score - Pasquier - Santé Publique France - Sodebo - DR
Média d'information pour les professionnels de santé - N°129 - Septembre 2022

Tous droits réservés NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621