



5 idées reçues sur le Nutri-Score

Alors que les aliments industriels, souvent trop caloriques, ont conquis une part importante de notre alimentation, le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande de revenir à des aliments bruts, non transformés tels que les fruits, les légumes, les féculents, la viande, le poisson, etc. et de les préparer ou de les cuisiner soi-même, afin de maîtriser la qualité des ingrédients utilisés et l'équilibre nutritionnel.

Pourtant, force est de constater que nos modes de vie actuels ne nous permettent pas forcément d'appliquer constamment ces recommandations et que l'on peut être tenté de recourir aux aliments transformés prêts à consommer. 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 pour comparer les boissons et les aliments industriels. C'est un étiquetage à l'avant des produits 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) ou E (orange foncé) dont les caractéristiques nutritionnelles sont les moins favorables. Il ne faut pas pour autant s'interdire de consommer des aliments de Nutri-Score 'D' ou 'E', car il n'existe aucun aliment qui soit intrinsèquement bon ou mauvais. En revanche, ces produits devront être consommés de manière occasionnelle ou en petites quantités.

Malgré son utilité évidente pour les consommateurs, l'adoption du Nutri-Score se heurte à des idées reçues et fait l'objet de nombreuses attaques de la part de certains acteurs de l'industrie alimentaire. Cette fiche vise à faire la lumière et rétablir la vérité.

IDÉE REÇUE N°1: "Avec le Nutri-Score, la malbouffe est bien notée"

Les exemples du soda light (qui obtient un « B ») et des frites surgelées (« A ») sont régulièrement brandis par les détracteurs du Nutri-Score, pour démontrer ses soi-disant défauts. Mais qu'en est-il vraiment ?

Pour les boissons « light », le Nutri-Score reflète leur faible teneur ou bien l'absence de sucre et de calorie. Il est donc logique qu'un soda light obtienne un meilleur score que sa version originale. Il ne sera toutefois jamais aussi bien classé que l'eau, qui est la seule boisson à obtenir un « A ». De plus, si le Nutri-Score ne tient pas compte des édulcorants ou autres additifs, c'est tout simplement parce que l'état actuel de la science ne le permet pas. En attendant que ces derniers puissent être pris en compte par le logo, les consommateurs souhaitant éviter ces substances peuvent se référer aux éléments commençant par un « E » dans la liste des ingrédients.

Et qu'en est-il des frites alors ? Tout comme le tableau nutritionnel au dos des emballages, le Nutri-Score reflète la valeur nutritionnelle de l'aliment tel qu'il est vendu, et non tel qu'il est préparé. C'est pourquoi les frites surgelées (qui ne sont rien de plus que des pommes de terre épluchées et coupées) reçoivent un « A ». Bien entendu, la valeur nutritionnelle des frites telles qu'elles seront consommées dépendra - tout comme celle des pâtes, du riz ou d'autres féculents - de la façon dont elles seront cuisinées (au four ou à la friteuse), du type d'huile utilisé, de la quantité de sel ou de la sauce ajoutée. C'est pourquoi ni le tableau nutritionnel, ni l'étiquetage à l'avant des produits, tel que le Nutri-Score, ne peut prendre en considération ces paramètres.



IDÉE REÇUE N°2: "Le Nutri-Score définit si un aliment est bon ou mauvais"

Comme indiqué en introduction de ce document, il n'existe pas de bons ou de mauvais aliments. Le Nutri-Score n'a donc pas pour objectif de diaboliser certains produits. Il ne fait que « traduire » les informations nutritionnelles, qui figurent déjà au dos des emballages, en un score simplifié. Il a simplement pour objet d'aider les consommateurs à choisir plus facilement leurs aliments au quotidien en identifiant si la consommation de tel ou tel aliment doit être encouragée ou limitée.

Il n'est pas surprenant que certaines charcuteries ou certains fromages obtiennent un Nutri-Score « D » ou « E » en raison de leur teneur élevée en sel et matières grasses saturées. C'est ce qui explique également la note du saumon fumé, classé « D » du fait de ses teneurs en sel élevées. A l'inverse, les poissons frais (y compris le saumon), obtiennent un score « A » ou « B », car ils contiennent beaucoup moins de sel que les poissons fumés. Ces informations font déjà partie du tableau nutritionnel au dos de l'emballage. Le Nutri-Score convertit simplement ces données en un logo plus lisible pour le consommateur.

IDÉE REÇUE N°3: “Le Nutri-Score est une menace pour le régime méditerranéen”

C'est tout le contraire ! Le régime méditerranéen traditionnel est riche en fruits, noix, légumes, légumineuses et céréales. Il est pauvre en viandes rouges et transformées, en produits laitiers, et l'huile d'olive est sa principale source de matières grasses.

Tout ceci est en accord avec le Nutri-Score, qui prend en compte les nutriments à limiter (calories, graisses saturées, sucres, sel) et les éléments à favoriser (fibres, protéines, noix, fruits et légumes). Avec le Nutri-Score, l'huile d'olive apparaît comme une source de bonnes graisses (« C »), par rapport au beurre (« E ») ou aux huiles végétales riches en graisses saturées comme l'huile de palme (« E »). Alors qu'un adulte sur deux est en surpoids ou obèse, y compris dans certains pays méditerranéens, le choix d'une alimentation saine doit être facilité pour les consommateurs. Le Nutri-Score peut jouer un rôle important à cet égard, car il aide les consommateurs à comparer facilement la valeur nutritionnelle des aliments et à acheter plus sain.

IDÉE REÇUE N°4: “L'information fournie par le Nutri-Score est faussée car elle ne tient pas compte des quantités consommées”

Pour éviter aux consommateurs de perdre du temps en réalisant des calculs complexes pour comparer les produits, le Nutri-Score prend toujours pour référence 100g/ml, plutôt que des portions. Des recherches ont démontré que le Nutri-Score aide les consommateurs à manger une plus petite quantité d'un produit noté « D » ou « E ». S'il prenait pour référence les portions, les scores seraient calculés sur les quantités de sucre, de sel, de fruits, de protéines contenues dans une portion de produit. Or, une portion de 15g de mayonnaise, de pâte à tartiner ou de confiserie obtiendrait artificiellement un meilleur score que pour 100g/ml. Le risque serait alors que les consommateurs mangent davantage que la portion indiquée sur l'emballage. En effet, qui ne mange que 30g de céréales au petit-déjeuner ?

IDÉE REÇUE N°5: “Le coca light obtient un score plus sain que l'huile d'olive”

Auriez-vous l'idée d'utiliser du coca light pour faire votre vinaigrette ? Probablement pas. C'est pourquoi il n'est absolument pas pertinent de comparer le coca light (« B ») à l'huile d'olive (« C »).

Le Nutri-Score est utile pour faire des comparaisons qui ont du sens. Par exemple, il permet de comparer différents types d'huiles en fonction de leur teneur en graisses saturées (alors que le beurre, les huiles de coco et de palme obtiennent un « E », les huiles d'olive, de noix et de colza sont « C »). Le Nutri-Score permet aux consommateurs de comparer la valeur nutritionnelle des aliments pour un repas donné. Par exemple, pour le petit-déjeuner, vous pouvez envisager de prendre du pain, des pâtisseries, des céréales ou des biscuits. Vous pouvez aussi hésiter entre différents types de céréales (corn flakes, muesli, riz soufflé au chocolat) ou différentes marques de muesli. Le Nutri-Score vous aide à déterminer quelle option est la plus saine.



POSSIBILITÉS D'AMÉLIORATION

Bon ne signifie pas forcément parfait. C'est pourquoi le dispositif doit faire l'objet de révisions régulières, afin de tenir compte des progrès de la science et s'adapter à l'offre alimentaire en perpétuelle évolution. Le Nutri-Score a par exemple été mis à jour en 2019 pour mieux refléter les recommandations alimentaires : l'huile d'olive est passée de « D » à « C », pour être au niveau des huiles de colza et de noix. Une nouvelle mise à jour est prévue pour 2021 et devrait impliquer les scientifiques des pays où il est mis en place. Il est essentiel que cette révision soit menée en toute indépendance, afin d'éviter un affaiblissement du Nutri-Score.