

# LE NUTRISCORE : UN OUTIL POUR M'AIDER À MIEUX CHOISIR MES ALIMENTS ?

Vous avez peut-être remarqué ces nouveaux logos sur les emballages de certains aliments... Est-ce intéressant à connaître ? Est-ce que je peux m'y fier pour manger plus équilibré ? Zoom sur le Nutriscore...

Le Nutriscore est un logo imprimé sur la face avant de certains emballages alimentaires. Créé en Angleterre, développé et généralisé en France par la Santé Publique France, il a débarqué chez nous en mars 2019 car il est soutenu et repris par notre administration de la Santé Publique belge, le SPF Santé Publique. Son objectif est d'informer le consommateur de manière compréhensible et simplifiée sur la valeur nutritionnelle d'un produit. Il est basé sur une échelle de 5 couleurs et de 5 lettres. Pour les couleurs, la gradation va du vert, apposé sur les aliments les plus recommandés jusqu'à l'orange foncé, pour les aliments déconseillés ou à consommer avec beaucoup de modération. Ces couleurs sont associées à 5 lettres allant de A à E - A pour les aliments à privilégier à E pour les aliments à limiter.

## Comment calcule-t-on le Nutriscore ?

Il est important de savoir que le Nutriscore repose sur une méthode de calcul qui a fait l'objet de sérieuses validations scientifiques. Le calcul tient compte de la quantité par 100 g de produit ou 100 ml de boisson :

- d'éléments à favoriser :
  - fruits et légumes,
  - protéines
  - fibres
- et d'éléments à limiter :
  - énergie
  - graisses saturées
  - sucres simples
  - sel

Après calcul, le score obtenu par un produit permet de lui attribuer une lettre et une couleur. Il est important de noter que toutes les catégories d'aliments ou de nutriments qui sont reprises pour calculer le Nutriscore ont un rôle primordial à jouer dans l'équilibre alimentaire de tout un chacun et tout particulièrement pour une personne souffrant de diabète.

## Est-ce efficace ?

Ce logo a été étudié sous deux angles différents. Le Nutriscore a fait l'objet d'études épidémiologiques pour tester sa capacité à réduire le risque de développer certaines maladies chroniques, dont les maladies cardio-vasculaires, les cancers, le diabète, l'obésité, ... Ce logo a également été testé pour évaluer sa capacité à influencer le



choix du consommateur vers des aliments sains.

En termes de santé, des études prospectives à grande échelle sur plusieurs milliers de personnes ont pu montrer qu'une grande consommation d'aliments avec un Nutriscore médiocre est associée à un risque plus élevé de maladies chroniques comme le diabète, les maladies cardio-vasculaires, les cancers. Par exemple, en utilisant la cohorte de l'étude SU.VI.MAX, réalisée en France sur 6 500 personnes, les auteurs ont constaté que chez les personnes qui consomment des aliments avec un Nutriscore défavorable, le risque de développer un cancer est augmenté de 34 %, des maladies cardio-vasculaires de 61 %, de l'obésité 61 % et un syndrome métabolique de 43 %. Concernant la lisibilité du logo, comparé à 4 autres logos, une étude réalisée en 2018 auprès

# Le Nutriscore ne nous dit pas tout sur les aliments mais nous informe de points très importants pour faciliter nos choix

de consommateurs de 12 pays différents a montré que le Nutriscore était le plus efficace pour l'aider dans ses choix. Il s'est montré plus facilement compréhensible que les autres logos testés. Ce dernier point est important car un consommateur passe en général très peu de temps à lire les étiquettes lorsqu'il fait ses courses et il se concentre principalement... sur la date de péremption. Donc être rapidement et aisément reconnaissable est un facteur indispensable d'efficacité.

## Quelles sont les limites du Nutriscore ?

Le Nutriscore n'intègre pas tous les éléments qui peuvent jouer un rôle dans une alimentation saine. Tout d'abord, il ne nous dit rien de la taille des portions. Nous savons tous qu'une alimentation saine requiert de la diversité et un équilibre entre les différentes familles alimentaires. Il ne donne pas non plus d'information sur ce que deviendra l'aliment une fois cuisiné ; à chacun donc de veiller à des modes de préparation adéquats. Il n'informe pas sur les additifs ajoutés, sur le mode de culture ou d'élevage utilisés. Sur ces points, nous avons une législation européenne qui nous assure une grande sécurité alimentaire mais chacun peut également poser

ses choix pour des raisons diverses. Donc le Nutriscore ne nous dit pas tout sur les aliments mais nous informe de points très importants pour faciliter nos choix.

## Quels sont les produits concernés ?

Ce logo peut se trouver sur la face avant des emballages de tous les aliments transformés, excepté les herbes aromatiques, thés, cafés, levures, etc., et de toutes les boissons, excepté les boissons alcoolisées. Il permet de comparer rapidement des produits utilisables pour le même repas ou des aliments appartenant à la même famille alimentaire.

## Trouve-t-on le Nutriscore sur tous les emballages en Belgique ?

Et non, pas sur tous les produits, pas encore en tous cas. En effet, l'Arrêté Royal du 1er Mars 2019 précise qu'il s'utilise sur base volontaire, ce qui signifie que chaque acteur de l'agro-alimentaire peut décider de l'apposer ou pas sur ses emballages.... Par contre, lorsqu'il s'engage dans cette démarche, c'est l'ensemble des denrées alimentaires de la marque qui devront en être pourvus. Certains groupements de consommateurs font d'ores et déjà pression au niveau européen pour

que ce logo devienne une obligation. En effet, le Nutriscore présente le double avantage d'aider le consommateur à faire des choix plus sains mais, côté fabricants, il les encourage à reformuler leurs produits pour en améliorer le contenu nutritionnel. Double gain pour la santé publique.

## LA solution miracle pour une alimentation saine ?

Domage que les choses ne soient pas si simples. Vous savez déjà que qui vous vend des miracles, vous vend de l'illusion. Une alimentation diversifiée reste la règle, donc pas question d'utiliser toujours le même produit même s'il est classé A. Par ailleurs certains éléments ne sont pas pris en compte, comme la taille des portions ou leur composition après préparation. Le Nutriscore n'a pas vocation de tout résoudre mais c'est un outil simple à utiliser et validé scientifiquement. LA solution miracle, non. Certainement une aide précieuse pour simplifier les choix sains. ■

**Dr Anne Boucquiau,  
médecin nutritionniste**



Plus d'infos sur le site du SPF Santé Publique :  
<https://www.health.belgium.be/fr/le-nutri-score>

Les références détaillées sont disponibles sur demande auprès du secrétariat de l'Association du Diabète