

Nutri-Score: les réponses à vos questions

Ces questions ont été sélectionnées à l'issue d'un workshop organisé par Nestlé dans le cadre de Nutrition Square et rassemblant experts et professionnels de la santé pour débattre autour de ce sujet et de la manière de mieux le faire comprendre et de l'utiliser de façon adéquate.



1

D'où vient le Nutri-Score?

Le Nutri-Score a été développé en France par une équipe scientifique indépendante menée par le Prof Serge Hercberg (président du Programme National Nutrition Santé (PNNS) et directeur de l'unité de recherche en épidémiologie nutritionnelle), avec l'expertise de l'Agence nationale de sécurité Sanitaire. Actuellement, il est recommandé par les autorités de santé publique en France, Belgique, Suisse, Allemagne, Espagne, aux Pays-Bas et au Luxembourg.



2

Est-ce que le Nutri-Score suffit pour faire les bons choix?

Le Nutri-Score permet de comparer rapidement la qualité nutritionnelle de produits de la même catégorie, mais ce n'est pas suffisant pour avoir une alimentation équilibrée. Les principes de la **Pyramide Alimentaire**, qui classe des denrées par familles, restent d'actualité. Il importe aussi de tenir compte des portions consommées, ce qui n'est pas pris en compte dans le Nutri-Score.



3

Pourquoi n'y a-t-il pas de Nutri-Score sur tous les produits?

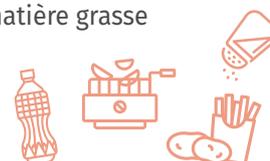
Bien que le Nutri-Score soit officiellement recommandé par les instances de santé publique dans 7 pays européens, son utilisation se fait sur une base volontaire. Plusieurs associations de consommateurs plaident pour qu'il devienne obligatoire. Actuellement, la Commission européenne planche sur un système d'information nutritionnelle harmonisé, et le Nutri-Score pourrait bien être à l'origine de ce système, qui deviendrait alors obligatoire dans l'Union européenne.



4

Pourquoi les frites surgelées ont-elles un Nutri-Score A ou B?

Le Nutri-Score des frites surgelées est calculé sur le produit tel qu'il est vendu, c'est-à-dire de la pomme de terre nature (Nutri-Score A) qui a pu être précuite (Nutri-Score B). Il ne peut pas être calculé pour les frites telles qu'elles sont servies à table en raison des nombreux facteurs qui interviennent dans la préparation et qui ont une influence sur le Nutri-Score (type de matière grasse utilisée, température et temps de cuisson, ajout de sel...).



5



Pourquoi toutes les huiles n'ont-elles pas le même Nutri-Score? Pourquoi l'huile d'olive a un Nutri-Score C?

Les huiles n'ont pas la même composition. Leur teneur en acides gras saturés varie d'une huile à l'autre, ce qui a une influence sur le Nutri-Score. Toutes apportent environ 900 kcal pour 100 g, ce qui est beaucoup, et explique qu'elles n'ont pas un bon Nutri-Score. Même l'huile d'olive, pourtant réputée bonne pour la santé, n'a qu'un Nutri-Score C. L'huile de coco, très riche en acides gras saturés, a un Nutri-Score E. Cela ne signifie pas qu'il ne faut pas consommer d'huile! Les huiles ont leur place dans une alimentation équilibrée, mais il importe d'adapter la portion pour que l'apport en calories ne soit pas trop élevé. Ainsi, on ne consomme pas 100 g d'huile, mais de l'ordre de 10 à 20 g par portion (1 à 2 cuillère à soupe).

6

Comment un lait chocolaté peut-il avoir un Nutri-Score A, alors que le saumon fumé a un Nutri-Score D?

Avant tout, il faut savoir que le Nutri-Score ne peut pas être utilisé pour comparer des produits de catégorie différente, mais uniquement au sein d'une même catégorie et/ou de produits qui ont un même usage (par exemple du pain avec des céréales pour le petit-déjeuner).

Les laits chocolatés ont généralement un Nutri-Score B ou C, selon la quantité de sucres ajoutés et la teneur en matière grasse du lait. Un lait chocolaté peut obtenir un Nutri-Score A s'il ne contient que très peu ou pas de sucres ajoutés et est à base de lait écrémé ou partiellement écrémé.

Le saumon frais a un Nutri-Score A. Si le saumon fumé n'a qu'un Nutri-Score D, c'est parce qu'il contient beaucoup de sel (généralement entre 2 et 3 grammes pour 100 g). Le sel fait partie des éléments « à limiter » dans le calcul du Nutri-Score. Il est cependant possible d'avoir une alimentation équilibrée en mangeant du saumon fumé, tout est une question de quantité (portion) et de fréquence. Mais en règle générale, mieux vaut privilégier le poisson non fumé (non salé).



7

Pourquoi le fromage a-t-il un Nutri-Score D, alors qu'il a son utilité dans l'alimentation équilibrée?

À l'exception des fromages frais, qui contiennent encore beaucoup d'eau, les fromages à pâte molle type camembert et à pâte dure type emmenthal affichent un Nutri-Score D. Ceci tient au fait que pour 100 g, ils apportent relativement beaucoup de calories, d'acides gras saturés et de sel, trois éléments qui influencent défavorablement le Nutri-Score. Leur richesse en protéines ne suffit pas à leur donner un bon Nutri-Score, et leur apport en calcium n'est pas pris en compte dans le Nutri-Score. Pourtant, le fromage, en tant que produit laitier, fait partie des aliments recommandés dans le cadre d'une alimentation équilibrée, mais en **quantités contrôlées**. Ainsi, une portion de fromage à pâte dure est d'environ 30 g, et compte pour une portion de produit laitier.



8

Pourquoi n'y a-t-il pas de Nutri-Score sur les légumes ou les fruits?



Le Nutri-Score est conçu pour être apposé sur la face avant des emballages des produits. Les fruits et légumes vendus en vrac n'ayant pas d'emballage, ils n'ont pas de Nutri-Score mentionné sur eux. **Mais ils ont bel et bien un Nutri-Score A**, qui peut être visible lorsqu'ils sont vendus pré-emballés, ou, chez certains distributeurs, sur l'étiquette électronique et/ou sur le site web. Par ailleurs, les fruits et légumes comptant comme des éléments «à favoriser» dans le calcul du Nutri-score, leur teneur élevée dans un produit ou un plat préparé va influencer favorablement son Nutri-Score.



NUTRI-SCORE



9

Est-ce que je peux manger les produits avec un Nutri-Score A à la fréquence que je veux?

FAUX. Le Nutri-Score permet de comparer la qualité nutritionnelle de 100 g de produits d'une même catégorie. Il n'est pas un indicateur de la place que le produit peut avoir dans l'alimentation. Pour chaque aliment conseillé, il y a une quantité définie. Par exemple, pour les noix, il n'est pas conseillé d'en manger 100 g, mais environ 25 g, soit le creux d'une main. Le Nutri-Score doit donc être complété de la portion, mais aussi de la fréquence de consommation: on peut manger des frites de temps en temps, mais pas tous les jours!

NUTRI-SCORE



10

Est-ce que je dois éviter tous les produits aux Nutri-Score D et E?

Ce n'est pas parce qu'un aliment a un Nutri-Score D ou E qu'il est mauvais pour la santé. Les effets sur la santé dépendent aussi de la taille de la portion et de la fréquence de consommation. Manger du jambon fumé (Nutri-Score D) de temps en temps ne pose aucun problème. Mais le jambon fumé étant très salé, il vaut mieux manger des sources de protéines moins salées plus souvent. Idem pour le chocolat: une portion de 20 g de chocolat (Nutri-Score E) est tout à fait compatible avec une alimentation équilibrée, et n'apporte pas plus de calories que 20 g de fruits à coque (Nutri-Score A).



11

Pour les en-cas, est-ce qu'on peut comparer un yaourt et des biscuits sur base du Nutri-Score?



Non, car ces aliments ne sont pas de la même catégorie, ils ne sont pas interchangeables. Le yaourt, en tant que produits laitiers, fait partie des aliments recommandés pour une alimentation équilibrée. Le biscuit fait partie de la pointe de la pyramide, il n'est pas nécessaire à l'équilibre alimentaire, mais consommé pour le plaisir. On peut comparer le Nutri-Score de différents yaourts entre eux, et celui des biscuits entre eux, pour choisir des produits qui sont moins gras et/ou moins sucrés.