



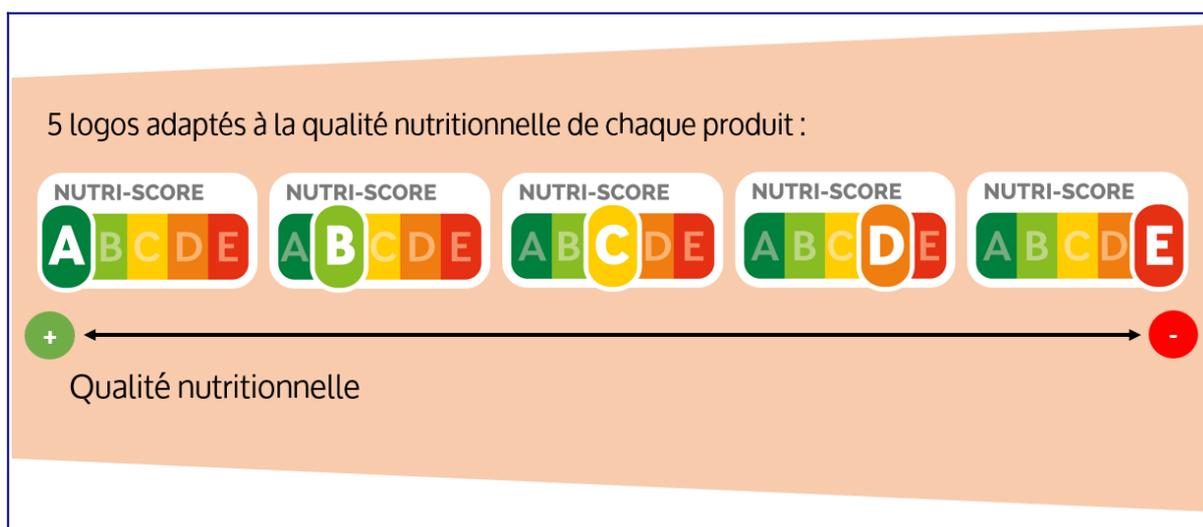
# Nutri-Score mieux comprendre le logo Nutri-score

Ecrit par [Nathalie Majcher](#) | 03/10/2018

Le **Nutri-Score** débarque dans les rayons des supermarchés ! Mais **qu'est-ce que le Nutri-Score** ? Quels sont les **avantages** de ce système d'étiquetage ? A-t-il des limites ? DocteurBonneBouffe.com a mené l'enquête sur ce dispositif en phase d'installation sur tous les aliments préemballés de nos supermarchés !

## Le Nutri-Score : qu'est-ce que c'est ?

Le **Nutri-Score** est un **logo nutritionnel** mis en place dans le cadre de la **loi Santé du 26 janvier 2016**. L'objectif du dispositif est d'**améliorer l'information nutritionnelle** figurant sur les **produits** et aider les consommateurs à **faire de meilleurs choix en magasin**.



Source : Manger-Bouger.fr

Le logo, actuellement en phase de déploiement, permettra d'**informer les consommateurs sur la qualité nutritionnelle des produits**, grâce à un **système de 5 lettres et de 5 couleurs**. Ainsi :

- les produits notés « **A** » (figurant en **vert foncé**) correspondront aux produits les plus intéressants sur le plan nutritionnel ;
- les produits notés « **E** » (figurant en **orange foncé**) correspondront aux produits les moins intéressants sur le plan nutritionnel.



## Comment est calculé le Nutri-Score ?

Pour **calculer le Nutri-Score d'un produit**, les chercheurs ont mis au point un **algorithme** basé sur 7 critères. Certains critères permettent au produit analysé d'avoir des **points positifs**. D'autres critères pénalisent le produit en lui conférant des **points négatifs**.

### Les critères permettant d'obtenir une bonne notation sont :

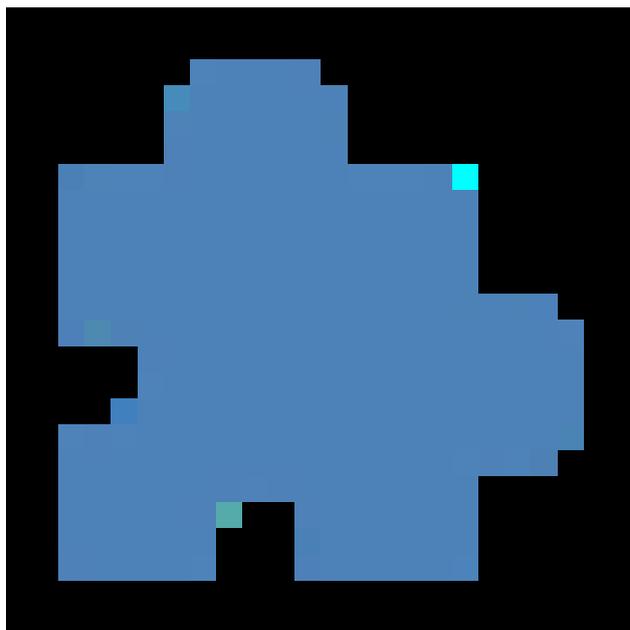
- **La richesse en fibres** : Alors que chez un adulte, il est conseillé de consommer plus de 30 grammes de fibres par jour, moins d'un homme sur 5 et une femme sur 10 atteignent ce seuil. Afin d'**orienter les consommateurs vers une alimentation plus riche en fibres**, la notation Nutri-Score valorise les produits riches en fibres.
- **La richesse en protéines** : Les aliments riches en protéines bénéficieront également de points positifs dans le calcul de la note, afin de **favoriser la couverture de nos besoins en protéines**.
- **La teneur en fruits et/ou légumes** : les teneurs en fruits/légumes des produits sont un **gage de qualité et de richesse nutritionnelle**. Ils induisent généralement une composition nutritionnelle intéressante (vitamines et minéraux). Les produits riches en fruits et/ou légumes sont donc valorisés dans le calcul du Nutri-Score.

### Les critères qui pénalisent le produit sont les suivants :

- **Un nombre élevé de calories** : les produits trop caloriques sont pénalisés dans le but de sensibiliser les consommateurs sur l'importance de **limiter les apports journaliers trop élevés**, facteurs de risque de surpoids et d'obésité ;
- **Une forte teneur en acides gras saturés** : les acides gras saturés sont réputés pour **augmenter le risque de maladies cardiovasculaires**. Pour cette raison, les produits riches en acides gras saturés sont pénalisés afin d'orienter les consommateurs vers des produits contenant un meilleur profil en matières grasses ;

- **Une forte teneur en sucres** : le sucre sème de **nombreuses polémiques** depuis que les industriels l'utilisent massivement comme conservateur et exhausteur de goût dans les produits industriels. Alors que ;
- **Une forte teneur en sel** : Réduire la consommation de sel est un des objectifs fixés par l'Organisation Mondiale de la Santé dans le but de **diminuer les risques de maladies cardiovasculaires**. Pour cette raison, le Nutri-Score pénalise les produits riches en sels.

Les points attribués à chaque critère sont ensuite additionnés pour obtenir un **score de qualité nutritionnelle globale du produit** qui permet de déterminer le Nutri-Score du produit. Pour quelques catégories d'aliments (fromages, matières grasses végétales ou animales et boissons), le score a été légèrement adapté pour mieux prendre en compte les spécificités de ces familles.



NB : le Nutri-Score concerne uniquement les produits transformés. Les produits non transformés (fruits frais, légumes frais, poissons...) ne sont pas concernés, tout comme les boissons alcoolisées.

## Avantages et inconvénients du logo Nutri-Score

### Les 5 avantages du Nutri-Score : vers plus de transparence

#### #1 Un logo nutritionnel compréhensible de tous

Alors que les tableaux des valeurs nutritionnelles présents sur les étiquetages sont souvent difficiles à décrypter pour les consommateurs, le Nutri-Score, lui, a pour avantage d'être **plus compréhensible** grâce au **système des 5 couleurs**.

Pas besoin d'être un expert en nutrition pour décrypter le logo : les calories, les teneurs en graisses, la teneur en acides gras saturés, en sucre ou encore en sel, bref tous les critères sont pris en compte dans le calcul du Nutri-Score. Il suffit donc de regarder la **note** (A, B, C, D, E) ou la **couleur** (vert foncé = meilleure qualité nutritionnelle, orange foncé = moins bonne qualité nutritionnelle) pour avoir un **aperçu de la qualité nutritionnelle** du produit en question.

## #2 Rapide à lire

Il faut l'admettre : on est souvent pressé lorsqu'on fait les courses. Malgré la volonté de choisir des aliments meilleurs, le temps nous manque souvent pour scruter les emballages et comparer les compositions nutritionnelles des aliments. Le logo Nutri-Score a pour avantage d'être **très rapide à lire** : un **simple coup d'œil** permet de savoir si le produit en question est recommandé ou non sur le plan nutritionnel.

## #3 Visible d'un coup d'œil

Le logo Nutri-Score est **obligatoirement apposé sur la face avant** des emballages alimentaires, ce qui le rend **facilement visible** – contrairement aux tableaux nutritionnels qui sont apposés souvent à l'arrière du produit ou sur le côté, ce qui entrave la visibilité des informations.

## #4 Qui réconcilie le consommateur avec l'étiquetage nutritionnel

Beaucoup d'entre nous ne savent pas lire l'étiquetage nutritionnel. Le logo Nutri-Score est donc **un moyen de rendre l'information nutritionnelle accessible à tous** et d'**orienter nos choix vers des produits meilleurs sur le plan nutritionnel**, en nous donnant la possibilité de choisir un produit mieux classé en un clin d'œil.

## #5 Incite les industriels à améliorer leurs produits

Le logo Nutri-Score permet d'**instaurer une certaine compétition nutritionnelle** entre les marques. En effet, il va pouvoir inciter les marques avec de mauvais scores à **revoir leurs produits pour améliorer leur composition nutritionnelle** et ainsi obtenir une meilleure notation. Quelques exemples de modifications bénéfiques sur le plan nutritionnel : retirer du sucre, du sel, remplacer les mauvaises graisses par de meilleures alternatives, etc.

## Le Nutri-Score a-t-il des limites ?

### #1 Un dispositif non obligatoire

La principale limite du Nutri-Score est le fait que sa mise en place **n'est pas obligatoire**. Cela sous-entendrait que les entreprises seraient **libres de choisir sa mise en place ou non**. Ainsi, seules **les entreprises volontaires** ajouteront le logo Nutri-Score sur les emballages de leurs produits. On pourrait ainsi s'attendre à ce que les marques spécialisées dans les produits industriels type « malbouffe » (chips, charcuterie, produits sucrés... qui tendent vers une notation « D » ou « E »), **refusent de mettre en place le logo Nutri-Score** sur leurs produits, trop dévalorisant, contrairement aux entreprises proposant de meilleurs produits qui n'hésiteraient pas à l'afficher.

**Le petit mot de DocteurBonneBouffe.com** : Heureusement, il est possible de consulter le Nutri-score d'une large sélection de produits sur certains sites internet, tels que **OpenFoodFacts** ! N'hésitez pas à les consulter : cela permet de palier au problème du manque d'étiquetage des produits qui ne souhaitent pas afficher le dispositif.

### #2 L'origine et la qualité des denrées : un critère non pris en compte

Le Nutri-Score prend uniquement en compte des **critères nutritionnels**. Ainsi, l'algorithme ne prend pas en compte la **provenance** ou encore **l'origine biologique ou non** des produits. Dommage quand on connaît les [nombreux avantages du bio](#) !

Le dispositif ne prend également pas en compte la **présence ou non d'additifs, de colorants ou encore de conservateurs**. Un produit pourra donc contenir autant d'additifs qu'il le souhaite, il ne sera pas pénalisé pour cela.

## **Le dispositif Nutri-Score - Infographie pédagogique**

<https://youtu.be/D9rFCgZa9zs>

Source : DocteurBonneBouffe.com, le blog de nutrition et santé version fun. Accédez à l'article entier en cliquant ici : [https://docteurbonnebouffe.com/logo-nutriscore-presentation/?utm\\_source=wysija&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=NL102018\\_nutriscore](https://docteurbonnebouffe.com/logo-nutriscore-presentation/?utm_source=wysija&utm_medium=email&utm_campaign=NL102018_nutriscore)