

# AIDER SES PATIENTS À MIEUX MANGER AVEC LE NUTRI-SCORE



Le Nutri-Score, logo à 5 couleurs mis au point par Santé publique France, est de plus en plus présent dans les rayons des supermarchés. Ces questions / réponses vous permettront de comprendre son mode de calcul, ses forces et ses limites pour bien guider vos patients.

## 1 Qu'est-ce que le Nutri-Score ?

La Direction générale de la Santé a demandé à Santé publique France de créer un **logo pour simplifier et clarifier l'information nutritionnelle**<sup>1,2</sup> dans le but de faire face aux difficultés que peuvent rencontrer les consommateurs à décrypter la déclaration nutritionnelle présente sur les emballages. Le logo Nutri-Score s'est montré comme étant le plus efficace parmi tous les logos nutritionnels étudiés dans de nombreuses études réalisées<sup>3</sup>.



Le Nutri-Score est un **logo nutritionnel** facultatif apposé en face avant des emballages qui fournit une information simplifiée en classant les produits alimentaires uniquement selon leur qualité nutritionnelle sur **une échelle à 5 niveaux associant une couleur à une lettre** de A (vert foncé) pour les produits de « meilleure qualité nutritionnelle » à E (orange foncé) pour ceux de « moins bonne qualité nutritionnelle ».

## 2 Comment est-il calculé ?

### Les règles de calcul générales

Le Nutri-Score est calculé pour 100 g ou 100 ml en s'appuyant essentiellement sur les informations de la déclaration nutritionnelle obligatoire.

Il se compose de deux parties :

**points +** des « **composantes** » favorables

Les fibres, les protéines et le pourcentage de fruits et légumes, légumineuses, fruits à coque, huile de colza, de noix et d'olive.

**points -** des « **composantes** » défavorables

L'apport énergétique, les acides gras saturés, le sodium et les sucres simples.

**points -** - **points +** = **SCORE NUTRITIONNEL**

→ Il permet ensuite d'attribuer une lettre au produit.

**À noter**

Si le nombre de points négatifs est trop élevé ( $N \geq 11$ ) les points positifs des protéines ne sont plus pris en compte sauf si le produit contient plus de 80 % de fruits et légumes.

### Les règles de calcul spécifiques

	Adaptation du score			Aliments particuliers	
Catégories spécifiques	Fromages	Matières grasses ajoutées	Boissons	Produits reconstitués	Boissons à base de lait
Spécificités de calcul	 <p>Prise en compte de la teneur en <b>protéines</b> (quel que soit le nombre de points négatifs) car il existe une forte corrélation entre la teneur en calcium (non prise en compte dans le calcul) et en protéines dans les produits laitiers<sup>4</sup>.</p>	 <p>Prise en compte du ratio <b>acides gras saturés/lipides totaux</b> et non de la quantité d'acides gras saturés.</p>	 <p>Barème de points plus strict pour l'<b>énergie et les sucres simples</b>. Les points de fruits et légumes sont doublés.</p>	 <p><b>2 calculs possibles</b> selon les valeurs nutritionnelles de l'emballage : sur le <b>produit tel que vendu</b> ou sur le <b>produit tel que consommé</b> en fonction du mode d'emploi. <i>(Si les méthodes choisies sont différentes, les Nutri-Score obtenus ne sont plus comparables).</i></p>	 <p>Le Nutri-Score du lait et des boissons contenant plus de 80 % de lait se calcule <b>selon les règles générales</b> et non celles des boissons.</p>

## 3 Quels sont les produits concernés et ceux qui ne le sont pas ?

Le Nutri-Score s'appose sur les produits alimentaires et boissons emballés avec un étiquetage nutritionnel, ce qui exclut généralement<sup>4</sup> :

→ Les produits non transformés (fruits et légumes frais, viandes crues, miel...).

→ Les herbes aromatiques, les épices, le sel, les édulcorants, thé, café, levures.

→ Les boissons alcoolisées (> 1,2 % d'alcool).

Pour certains produits, l'affichage du Nutri-Score n'est pas adapté et fortement déconseillé. C'est le cas pour les produits destinés :



à des fins médicales spéciales

OU



aux 0-3 ans

## 4 Comment utiliser le Nutri-Score ?

Le Nutri-Score aide les consommateurs à faire de meilleurs choix alimentaires<sup>1</sup>. Il permet :

- De comparer les produits d'une même catégorie (ex : les différentes recettes de pizzas surgelées) ;
- De comparer les marques de produits similaires (ex : 2 pizzas surgelées Régina de marques différentes).

### À noter

**Les ingrédients influencent le profil nutritionnel du produit, donc son Nutri-Score.** Ainsi, dans une même catégorie il est possible de trouver des produits avec différents Nutri-Score. Aucun n'est à exclure, mais le Nutri-Score guide sur la fréquence de consommation à adopter.

#### Pizza aux légumes



#### Pizza jambon fromage



#### Pizza 4 fromages



Nutri-Score calculés selon la base de données Ciqual.

## 5 Quelles en sont les limites ?

### Le Nutri-Score ne permet pas



#### De prendre en compte l'ensemble des micronutriments

Le calcul du Nutri-Score comptabilise le pourcentage de fruits et légumes donc, indirectement, les vitamines et minéraux qu'ils apportent, mais ne prend pas en compte leurs teneurs.



#### D'équilibrer son alimentation

L'équilibre alimentaire se construit sur plusieurs jours et dépend certes de la qualité nutritionnelle des produits, mais également de la variété des aliments, de la préparation, des portions et de la fréquence de consommation.



#### De comparer l'intérêt nutritionnel d'aliments de catégories différentes

Comparer des produits de catégories différentes n'a pas de sens : même s'ils ont un score identique, leurs caractéristiques nutritionnelles et usages peuvent être très différents (ex : yaourt nature vs une poêlée de légumes surgelés, tous deux notés Nutri-Score A).

### À noter

Le Nutri-Score se calcule pour 100 g ou 100 ml sans tenir compte des portions recommandées : pour le chocolat, consommer 100 g reviendrait souvent à manger la tablette !

## 6 Faut-il exclure les produits présentant les moins bons Nutri-Score ?

Non, s'il est recommandé de limiter les Nutri-Score D et E<sup>5</sup>, **tous les produits ont leur place dans une alimentation saine et équilibrée en adaptant les fréquences et les portions.** Le fromage par exemple est généralement noté D, mais il est **riche en calcium** et a donc toute sa place dans une alimentation équilibrée ! Il est conseillé aux adultes de consommer 2 produits laitiers par jour et 3 ou 4 pour les enfants<sup>6</sup>.

### À retenir sur le Nutri-Score

- C'est un logo nutritionnel ayant pour but de guider les consommateurs vers une alimentation plus saine en faisant de meilleurs choix lors des achats alimentaires.
- Il facilite la compréhension de la déclaration nutritionnelle et la comparaison des produits d'une même catégorie.
- Les fréquences de consommation, la portion ainsi que la teneur en vitamines et minéraux des aliments jouent aussi un rôle dans l'équilibre alimentaire.

### Un engagement fort pour Nestlé

Nestlé s'est engagé à apposer le Nutri-Score sur tous ses produits éligibles d'ici fin 2021 pour répondre aux attentes de transparence du consommateur et l'accompagner encore mieux dans l'appropriation de bonnes pratiques alimentaires.

Nestlé améliore en continue ses produits en réduisant le sucre et le sel, et propose une offre large de produits aux Nutri-Score variés, parce que le plaisir joue un rôle important dans la régulation de la prise alimentaire. Et pour aider les consommateurs dans leurs choix, Nestlé complète ce score avec des recommandations de portions repères sur ses emballages.

1. [https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Comment-manger-mieux/Comment-comprendre-les-informations-nutritionnelles/Qu-est-ce-que-le-Nutri-Score?xtor=SEC-34-GOO-\[NutriScore\]-S-1%2Bnutri%20%2Bscore&gclid=EA1a1QobChMlpNe16a8m6AIVSFXTChTghwYmEAYASAAEgL3h\\_D\\_BwE](https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Comment-manger-mieux/Comment-comprendre-les-informations-nutritionnelles/Qu-est-ce-que-le-Nutri-Score?xtor=SEC-34-GOO-[NutriScore]-S-1%2Bnutri%20%2Bscore&gclid=EA1a1QobChMlpNe16a8m6AIVSFXTChTghwYmEAYASAAEgL3h_D_BwE)

2. Ce logo a été élaboré en s'appuyant sur les données des travaux de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN, Université Paris 13), de l'expertise de l'Anses et du Haut conseil de la santé publique : <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/articles/nutri-score>

3. Ducrot P, et al. Effectiveness of front-of-pack nutrition labels in French adults : results from the NutriNet-Sante cohort study PloS one 10, no 10 (2015) : e0140898

Ducrot P, et al. Impact of different front-of-pack nutrition labels on consumer purchasing intentions : a randomized controlled trial American journal of preventive medicine 50, no 5 (2016) : 627-36

Egnell M, et al. Objective understanding of Nutri-Score Front-Of-Package nutrition label according to individual characteristics of subjects : Comparisons with other format labels

4. Questions-Reponses sur le Nutri-Score scientifique & technique version du 12/03/2020

5. Santé publique France Dossier pédagogique, recommandations sur l'alimentation, l'activité physique & la sédentarité pour les adultes, 2019

6. Manger-Bouger (<https://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations/Aller-vers/Les-produits-laitiers-lait-yaourts-fromage-et-fromage-blanc>).

# COMPRENDRE ET UTILISER LE NUTRI-SCORE AU QUOTIDIEN



Le Nutri-Score est un logo non-obligatoire mis au point par les autorités de santé que l'on peut retrouver sur l'emballage des produits. Il informe en un coup d'œil sur leur qualité nutritionnelle. Il vous permet de choisir plus facilement vos produits.

Ce score prend en compte (pour 100 g ou 100 ml de produit) :



la teneur en « **COMPOSANTES** » FAVORABLES :  
fibres, protéines, fruits et légumes, légumineuses, fruits à coque, huile de colza, de noix et d'olive.



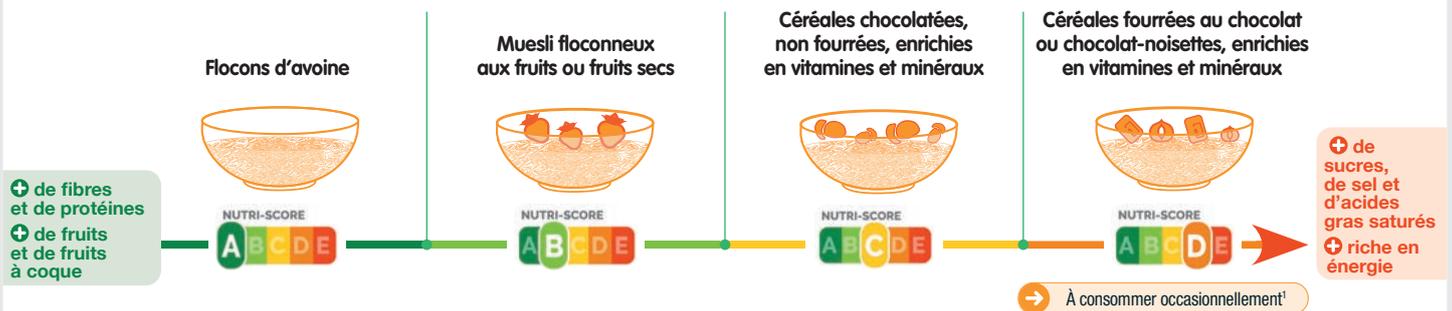
la teneur en « **COMPOSANTES** » DÉFAVORABLES :  
énergie, acides gras saturés, sucres, sel.

➔ Après calcul, chaque produit se voit attribuer une note associée à une couleur.



Pour vous aider à comprendre et utiliser ce logo, vous trouverez dans cette fiche des comparaisons de Nutri-Score de produits de même catégorie\*.

## Les céréales de petit-déjeuner

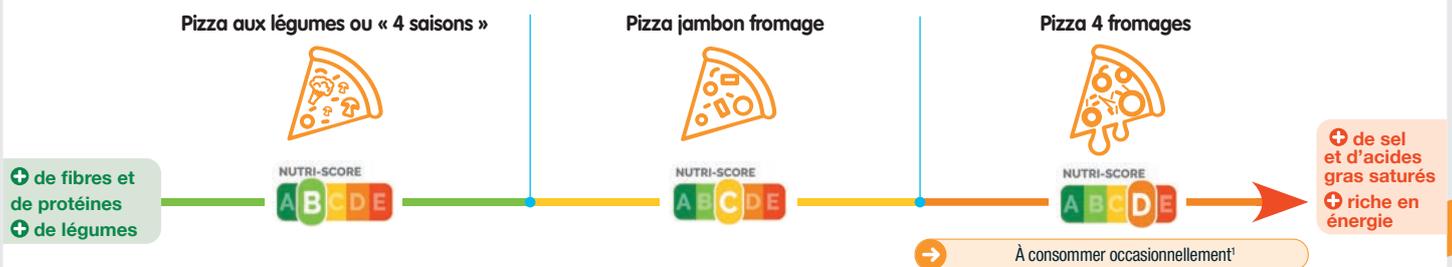


L'INFO +

	100g	100ml
Énergie	1040	370
Protéines	16,0	1,0
Glucides	67,0	10,0
Acides gras saturés	0,2	0,1
Acides gras insaturés	0,8	0,1
Fibres	10,0	0,5
Sucres	0,0	0,0
Sel	0,0	0,0

Essentiels au bon fonctionnement de l'organisme, la teneur en vitamines et minéraux n'est pas directement prise en compte dans le calcul du Nutri-Score. Cependant, tous les individus n'atteignent pas les apports recommandés, c'est pourquoi vous pouvez trouver certaines céréales enrichies : n'hésitez pas à lire les étiquettes en complément du Nutri-Score !

## Les pizzas

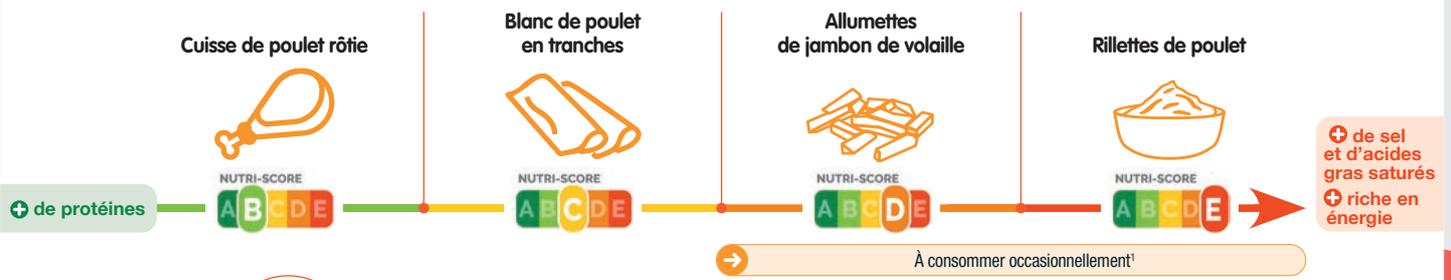


L'INFO +



Il ne faut pas s'interdire les produits moins bien notés, mais les consommer moins souvent et dans des portions adaptées à vos besoins. Retrouvez des recommandations de portions sur les produits Nestlé avec des repères simples et pratiques.

## Le poulet

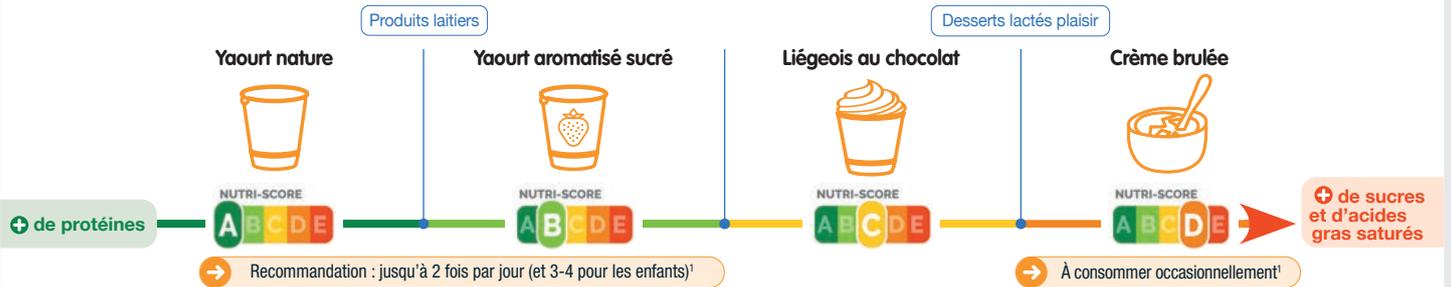


L'INFO +

-25%  
de sel

Le sel est utilisé dans la charcuterie pour des raisons de conservation et de goût. Les produits «à teneur réduite en sel» peuvent obtenir de meilleurs Nutri-Score, n'hésitez pas à utiliser ce logo pour les repérer !

## Les desserts lactés

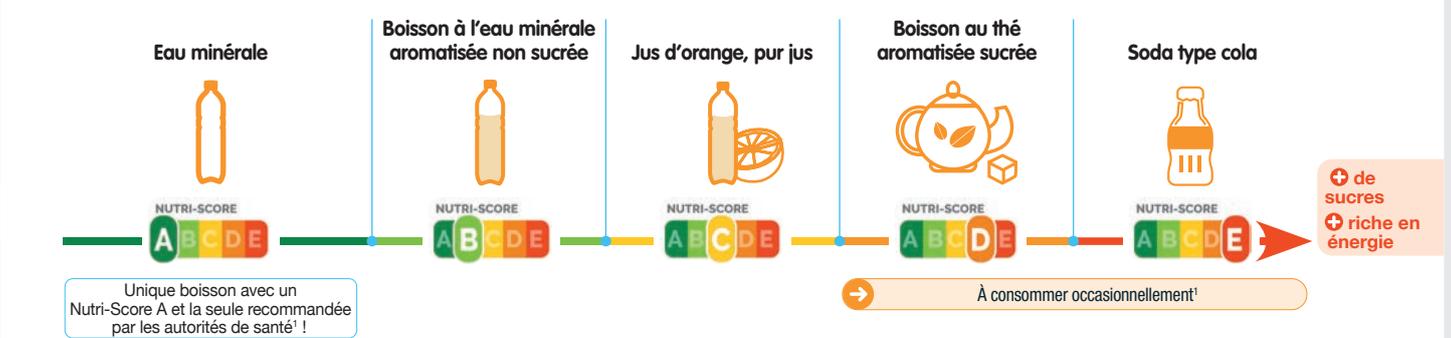


L'INFO +

Cal  
cium

Les yaourts sont des produits source de calcium, élément non pris en compte dans le calcul du Nutri-Score mais essentiel à la formation et solidité des os et des dents. Ce n'est pas le cas des desserts plaisir dont la consommation devrait être plus occasionnelle.

## Les boissons



L'INFO +

Nutri-Score  
A B C D E

Les boissons (hors lait et boissons lactées) ne contiennent généralement ni protéines, ni matières grasses mais peuvent présenter des quantités élevées en sucres, ou en fruits et légumes : c'est pourquoi le calcul a été adapté selon des critères spécifiques<sup>2</sup>.

### À retenir sur le Nutri-Score

- ➡ Il vous aide à faire de meilleurs choix concernant votre alimentation.
- ➡ Il facilite la comparaison des produits d'une même catégorie.
- ➡ Il vous permet d'adapter la fréquence de consommation des produits, sans en supprimer de votre alimentation.
- ➡ Il est nécessaire de prendre également en compte la variété, les portions et les fréquences de consommation.

POUR ALLER PLUS LOIN



Retrouvez les recommandations nutritionnelles du Programme National Nutrition Santé (PNNS) dans notre fiche pratique « Les nouveaux repères nutritionnels dans l'assiette des Français ».

\*Produits issus de la table de composition nutritionnelle des aliments français, la table Ciqual 2017. Le Ciqual est une base de données de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) regroupant les compositions nutritionnelles moyennes de plus de 2 800 aliments. Plus d'informations sur [www.ciqual.anses.fr](http://www.ciqual.anses.fr)

1. Santé publique France Dossier pédagogique, recommandations sur l'alimentation, l'activité physique & la sédentarité pour les adultes, 2019.

2. Questions-Réponses sur le Nutri-Score scientifique & technique version du 12/03/2020.