



Le Nutri-Score

Le **Nutri-Score** est un **logo nutritionnel** apposé de façons volontaire par les producteurs sur les emballages des produits alimentaires. Il permet de **classer les aliments en 5 catégories** (de A à E) en fonction de leur **qualité nutritionnelle globale**, pour aider les consommateurs à comparer les produits et faire des choix plus sains.

Mise en place : Le Nutri-Score, inspiré du système britannique *Traffic Light* a été conçu par Santé Publique France en s'appuyant sur les travaux de l'équipe du Professeur Serge Hercberg (Université Paris 13), les expertises de l'Anses et du Haut Conseil de Santé Publique, développé en France en 2017

Obligation : Non obligatoire en Europe (sauf en France où il est recommandé depuis 2020).

Objectif : Lutter contre l'obésité, les maladies cardiovasculaires et le diabète en simplifiant l'étiquetage nutritionnel.

1. Comment cela marche ?

1.1) Calcul du Score

Le Nutri-Score évalue **100 g ou 100 ml** d'un produit à partir de :

- **7 éléments** (4 négatifs et 3 positifs).
- Un **score final** entre **-15** (meilleur) et **+40** (pire), converti en **lettre (A à E)**.

Éléments (à limiter)	Éléments (à favoriser)
■ Énergie (kcal)	● Fibres
■ Sucres	● Protéines

Éléments (à limiter)	Éléments (à favoriser)
 Acides gras saturés	 Fruits, légumes, noix (%)
 Sel (sodium)	

Score Nutrinet = (Énergie + Sucres + AG saturés + Sel) – (Fibres + Protéines + % Fruits/Légumes)

1.2 Classification en 5 Couleurs

Le score final est associé à une **lettre et une couleur** pour une lecture instantanée :

Lettre	Couleur	Signification	Score
A	 Vert foncé	Excellente qualité nutritionnelle	-15 à -1
B	 Vert clair	Bonne qualité nutritionnelle	0 à 2
C	 Jaune	Qualité nutritionnelle moyenne	3 à 10
D	 Orange	Qualité nutritionnelle médiocre	11 à 18
E	 Rouge	Mauvaise qualité nutritionnelle	19 à 40

Exemple :

- Un **yaourt nature** : **B** (peu de sucres, riche en protéines).
- Un **soda** : **E** (beaucoup de sucres, pas de fibres).
- Un **jambon blanc** : **D** (riche en sel et en graisses saturées).

2. Avantages du Nutri-Score

Atout	Explication
Simplicité	Compréhension immédiate grâce aux couleurs et lettres.
Comparaison facile	Permet de choisir entre deux produits similaires (ex : céréales A vs D).
Incitation à l'amélioration	Les industriels reformulent leurs recettes pour obtenir un meilleur score.
Base scientifique	Validé par des experts en nutrition (ANSES, Santé Publique France).
Adapté aux enfants	Les couleurs sont intuitives même pour les plus jeunes.

3. Limites et Critiques

Limite	Explication	Exemple
Pas adapté à tous les aliments	Ne concerne que les produits transformés (pas les fruits frais, légumes).	Une pomme n'a pas de Nutri-Score.
Quantités non prises en compte	Le score est calculé pour 100 g/ml , pas pour la portion réelle consommée.	Un fromage A peut être riche en graisses saturées si consommé en excès.
Ignorance des additifs	Ne tient pas compte des colorants, conservateurs, etc.	Un produit B peut contenir des additifs controversés.
Biais pour certains aliments	Les huiles végétales (riches en AG insaturés) peuvent être mal notées.	L'huile d'olive est souvent en D à cause des calories.
Marketing trompeur	Certains produits ultra-transformés obtiennent un C grâce à des ajustements (ex : céréales sucrées enrichies en fibres).	Céréales "saines" avec Nutri-Score C .

💡 **À retenir** : Le Nutri-Score est un **outil d'aide**, mais il ne remplace pas :

- La **lecture de la liste des ingrédients** (éviter les additifs, huiles hydrogénées, etc.).
- La **modération** (même un produit **A** peut être nocif en excès).
- Le **bon sens** (un aliment non transformé comme une noix n'a pas de Nutri-Score mais est excellent).

4. Comment bien utiliser le Nutri-Score ?

Étapes pour un choix éclairé

1. **Vérifier la présence du logo** : Si le produit n'a pas de Nutri-Score, méfiance (souvent moins bon).
2. **Comparer les produits similaires** :
 - Exemple : Entre deux **compotes**, choisir celle avec le **meilleur score (A ou B)**.
3. **Croiser avec la liste des ingrédients** :
 - Éviter les produits avec **sucre ajoutés en tête de liste** (ex : sirop de glucose-fructose).
 - Privilégier les **ingrédients reconnaissables** (ex : "pommes" > "arômes naturels").
4. **Adapter à ses besoins** :
 - Un sportif peut avoir besoin de plus de **protéines** (produits **B ou C** acceptables).
 - Une personne en surpoids doit limiter les **produits D et E**.

Pièges à éviter

- **Ne pas se fier uniquement au Nutri-Score** :

- Un produit **C** peut être **ultra-transformé** (ex : plats préparés).
- Un produit **A** peut être **riche en édulcorants** (ex : soda light).
- **Attention aux portions :**
 - Un produit **B** en petite quantité peut être pire qu'un **D** en très petite dose.

💡 **Débat** : Pourquoi le jus d'orange (sans sucres ajoutés) a-t-il un **E** ? → **Réponse** : Il est **riche en sucres naturels** (fructose) et **pauvre en fibres** (contrairement au fruit entier).

5. Pour aller plus loin

Sites Officiels

- [Santé Publique France - Nutri-Score](#)
- [ANSES \(Agence Nationale de Sécurité Sanitaire\)](#)
- [Open Food Facts](#) → Base de données collaborative pour vérifier les Nutri-Scores.

Vidéos

- [C'est pas sorcier - Les additifs alimentaires](#) (à adapter avec le Nutri-Score)
- [Le Nutri-Score expliqué en 2 min \(YouTube\)](#)
- https://www.youtube.com/watch?v=pNrB38q_aPc

Livres

- *"Manger mieux sans se priver"* – **Thierry Marx** (chefs et nutrition).
 - *"Le Grand Changement Alimentaire"* – **Laurent Bègue** (psychologie de l'alimentation).
-