

Le Nutri-Score, une info santé sur l'étiquette des aliments

Le Nutri-Score est représenté par un logo présentant une échelle de valeur qui permet de se faire un avis rapide sur les valeurs nutritionnelles d'un produit.



La méthode de calcul du Nutri-Score a été modifiée à de multiples reprises depuis sa création en 2017^[1]. Non obligatoire, il est actuellement utilisé dans 7 pays européens^[2] dont la Belgique et la France. Il est surtout intéressant pour comparer des produits de même type. La teneur en fruits, légumes, fibres et

protéines influence les points positifs obtenus.

L'avis d'écoconso

Le Nutri-Score est très intéressant pour se faire une idée rapide de la valeur nutritionnelle d'un aliment transformé.

Il est utile pour comparer des produits similaires entre eux (deux boîtes de biscuits par exemple) mais pas pour comparer des produits différents (de l'huile d'olive et un soda sans sucre). De même, il ne tient pas compte de la composition^[3] (comme la présence de conservateurs) ni de la façon dont on prépare un aliment (type de cuisson), ou encore des quantités que l'on consomme.

Le Nutri-Score reste cependant un outil efficace pour informer rapidement de la valeur nutritionnelle d'un aliment, ce qui a un impact sur le choix que l'on fait en magasin et sur les recettes utilisées par les fabricants^[4].

Résumé des critères

Le Nutri-Score accorde des points « positifs » et « négatifs » aux produits alimentaires sur base des valeurs nutritionnelles (calories, acides gras, fibres, sel...).

Les éléments qui entraînent des « **mauvais points** » :

- Énergie (les « calories ») : kJ/100 g
- Sucres : g/100 g
- Acides gras saturés (et/ou rapport acides gras/acides gras saturés) : g/100 g
- Sel : en g/100 g

Les éléments qui favorisent des « **bons points** » :

- Quantité (en %) de fruits, légumes et légumes secs
- Présence de fibres (g/100g)
- Quantité de protéines (en g/100g)

Une barre chocolatée très sucrée aura donc forcément un Nutri-Score moins bon qu'un jus de légumes, par exemple.

Pour les matières grasses (les huiles, le beurre), les fruits à coque et les boissons, il existe quelques petites différences dans les éléments pris en compte (voir « critères »).

Remarque : si l'algorithme le plus récent est déjà obligatoire depuis 2024, les fabricants ont deux ans pour adapter l'emballage... D'ici-là des Nutri-Score calculés différemment vont coexister sur les emballages, ce qui rend la comparaison de produits plus difficile^[5].

Produits concernés

On peut trouver le Nutri-Score sur les produits soumis à l'affichage obligatoire des valeurs nutritionnelles au niveau européen^[6] (c'est-à-dire à peu près tous les produits alimentaires transformés et préemballés).

Portée du label

- des critères **environnementaux** : **non**
- des critères **sociaux** : **non**
- des critères liés à la **santé** : **oui**
- des critères liés au **bien-être animal** : **non**

Critères du label

La méthode de calcul du label Nutri-Score varie selon :

- La version de l'algorithme (la dernière date de 2024)
- La catégorie du produit. Il existe 3 catégories :

1. Tous les aliments (règles spécifiques pour les fromages et pour les viandes rouges)
2. Matières grasses animales et végétales, fruits à coque et graines
3. Boissons

Selon les valeurs nutritionnelles, des points positifs et négatifs sont attribués.

Donne des « **mauvais points** » :

- Énergie, en kJ/100 g
- Sucres, en g/100 g
- Acides gras saturés, en g/100 g
- Sel, en g/100 g

Donne des « **bons points** » :

- Quantité (en %) de fruits, légumes et légumes secs
- La présence de fibres (g/100g)
- La quantité de protéines (en g/100g)

Pour les matières grasses (huiles, beurre), les fruits à coque et les boissons, il existe quelques différences dans les éléments pris en compte.

Pour les matières grasses et fruits à coque, on ajoute :

- Ratio acides gras saturés/matière grasse (%)
- Énergie issue des acides gras saturés (kJ/100 g)

Voici de exemples d'effets de la nouvelle méthode de calcul pour les huiles et graisses :

Exemples de l'impact de la mise à jour de l'algorithme du Nutri-Score réalisée par le comité scientifique européen Nutri-Score

L'huile d'olive et les huiles avec de faibles teneurs en acides gras saturés (colza, noix, huile de tournesol oléique) passent même en B. L'huile de tournesol passe en C. Le classement des autres huiles végétales et du beurre restent inchangé



Au tout début, le Nutri-Score de l'huile d'olive était "D". Source : [Le blog Nutri-Score de l'équipe de recherche à l'origine de l'algorithme de calcul](#).

Pour les boissons, on ajoute :

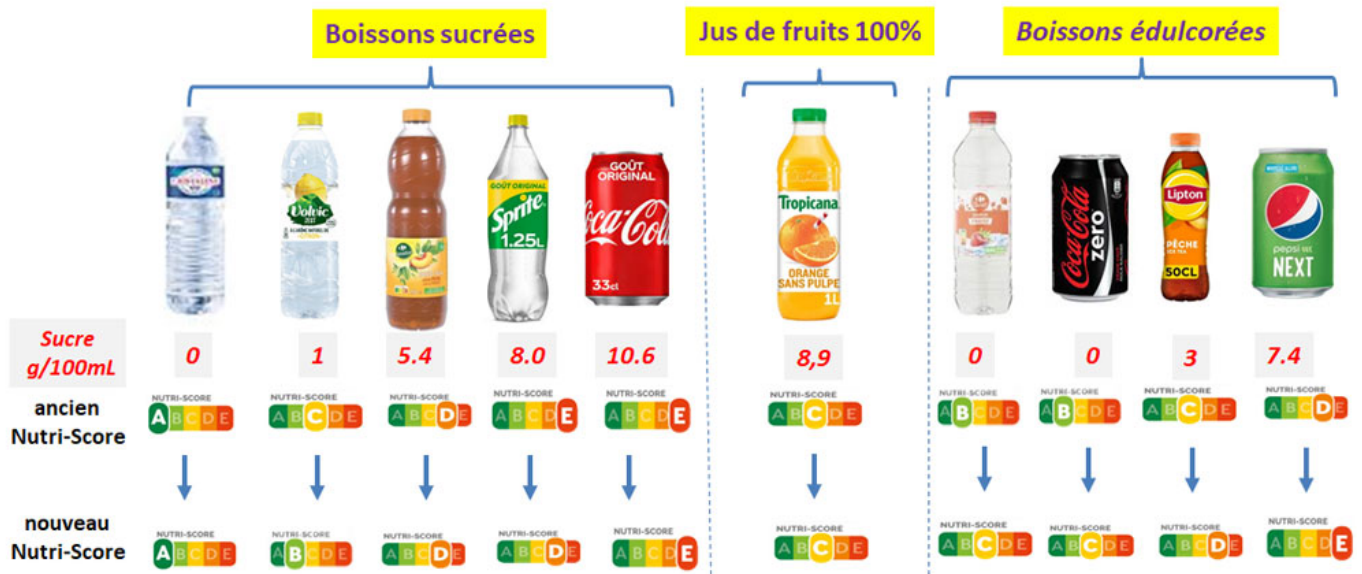
- Un critère sur la présence d'édulcorants^[7]
- Un critère pour l'eau (si le produit est de l'eau, le Nutri-Score est automatiquement « A »).

Le Nutri-Score se base donc très fortement sur les valeurs nutritionnelles d'un produit alimentaire. En effet, à part pour les boissons, le Nutri-Score ne s'intéresse pas aux ingrédients d'un aliment transformé.

L'ajout de la présence d'édulcorants est issu de la dernière révision du Nutri-Score. Les sodas sans sucre seront dorénavant moins bien classés.

Exemples de l'impact de la mise à jour de l'algorithme du Nutri-Score pour les boissons réalisée par le comité scientifique européen Nutri-Score

L'eau reste la seule boisson classée dans la catégorie A. La classification actuelle des jus de fruits est maintenue. Les boissons contenant des édulcorants sont pénalisées et ne seront plus classées Nutri-score B mais passeront dans la classe C (voire D/E pour celles qui contiennent à la fois des édulcorants et du sucre). Les boissons sucrées avec des teneurs en sucre très limitées (<2 g/100mL) passeront en B, tandis que celles avec des quantités élevées de sucre seront maintenues en D/E,



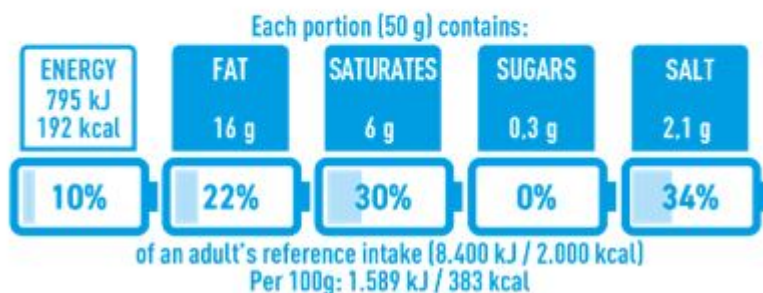
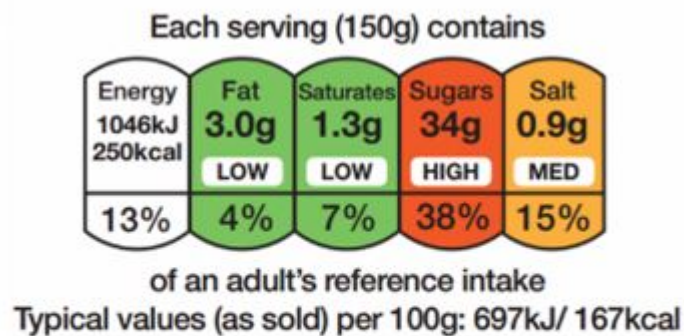
Source : [Le blog Nutri-Score de l'équipe de recherche à l'origine de l'algorithme de calcul.](#)

Remarque : si l'algorithme le plus récent est déjà obligatoire depuis 2024, les fabricant·es ont deux ans pour adapter l'emballage... D'ici-là des Nutri-Score calculés différemment vont coexister sur les emballages, ce qui rend la comparaison de produits plus difficile^[8].

Attention ! Le Nutri-Score ne fait que donner une cote sur l'aliment en lui-même, essentiellement sur base de ses valeurs nutritionnelles. Il ne tient donc pas compte :

- Des quantités réellement consommées (il calcule par 100g ou 100ml, ce qui est peu pour une boisson, mais énorme pour de l'huile par exemple)^[9] ;
- De la composition (par ex. des additifs présents dans l'aliment, sauf pour les édulcorants dans les boissons) ;
- De la façon de cuisiner un aliment (exemple : des frites au four ou à la friteuse) ;
- De la façon de consommer un aliment (exemple : des frites auxquelles on ajoute beaucoup de mayonnaise ou de sel).

Il existe d'ailleurs d'autres façons d'informer « rapidement » similaires au Nutri-score^[10]



De haut en bas : système britannique, nordique et italien. Le nordique ne donne pas d'info sur les valeurs nutritionnelles mais met en avant les produits sains.

Chaque système présente ses avantages et inconvénients. Les systèmes du Royaume-Uni et d'Italie fonctionnent par portion et non par 100g. Ce qui est a priori logique, mais qui peut être influencé par la taille de la portion (pour le système britannique, des seuils existent cependant). Des aliments peuvent mentionner une portion théorique bien petite par rapport à ce que l'on consomme réellement.

Lien vers les critères / le référentiel en ligne

[La FAQ, le règlement d'usage et les calculateurs](#) se trouvent sur le site de la santé publique (France).

Gestion du label

La méthode de calcul du Nutri-Score a été développée par l'Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle (EREN) Inserm/Inrae/Cnam/Université Sorbonne Paris Nord. Il est encadré par les États participants (en Belgique, par le SPF santé).

Contrôle

Le Nutri-Score est encadré en Belgique par le SPF santé. Le classement d'un produit peut également être vérifié par tout le monde grâce au [fichier de calcul](#) accessible au téléchargement.

Lien vers le catalogue des produits ou entreprises labellisés

Aujourd'hui, on peut retrouver le Nutri-Score dans sept pays européens : Allemagne, Belgique, Espagne, France, Luxembourg, Pays-Bas et Suisse.

Aucun catalogue de produits n'est actuellement disponible.

Site

- [Site de la santé publique - France.](#)
- [Site du Nutriscore.](#)

Voir aussi

- [Les labels alimentaires sont-ils fiables ?](#)
- [Notre campagne « On mange quoi demain ? »](#) qui comprend notamment différents podcasts et vidéos de producteurs, distributeurs et consommateurs.
- [L'Eco-score, pour identifier les aliments écologiques](#)

[1] Le Nutri-Score a été créé en France, mais sur base d'un système de classement anglais inventé en 2005. [Voir sur Wikipedia](#). Ce système utilise déjà les points A et C encore utilisés dans le dernier algorithme du Nutri-Score de 2024. [Étude a priori originelle sur le site de Cambridge](#).

[2] Aujourd'hui, on peut retrouver cet indicateur dans sept pays européens : Allemagne, Belgique, Espagne, France, Luxembourg, Pays-Bas et Suisse.

[3] Sauf pour les boissons, où la présence d'édulcorants dans les ingrédients entraîne des mauvais points.

[4] Étude sur l'évolution entre 2015 et 2022 de la qualité nutritionnelle des aliments en lien avec l'adoption du Nutri-Score, UFC-Que Choisir 2023.

[5] [Voir sur santepubliquefrance.fr](http://santepubliquefrance.fr).

[6] Règlement INCO. Certains produits qui ne sont pas soumis à l'affichage obligatoire des valeurs nutritionnelles mais qui en affichent une volontairement peuvent aussi apposer le Nutri-Score (cf. [FAQ officielle du Nutri-Score](#)).

[7] Plus précisément les E 420, E 421, E 953, E 956, E 964 , E 965, E 966, E 967, E 968.

[8] <https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2024/nutri-score-le-p...>;

[9] Les concepteurs du Nutri-Score s'expliquent sur le choix des 100g sur leur blog.

[10] Voir aussi [sur le site de l'EUFIC \(European Food Information Council\)](#).

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL:

<https://ecoconso.be/content/le-nutri-score-une-info-sante-sur-letiquette-des-aliments>