

Nutriscore

Pour ou contre

Pr Cécile Bétry, PUPH en Nutrition

CHU Grenoble Alpes

Université Grenoble Alpes

Plan

Qu'est ce que le
Nutriscore ?

Éléments en
faveur du
Nutriscore

Limites et
risques du
Nutriscore

Historique

2014

- Rapport S. Hercberg

Mesure n°2

Mettre en place un système d'information nutritionnelle unique sur la face avant des emballages des aliments: «l'échelle de qualité nutritionnelle du PNNS»

2015

- Comparaison de 4 système d'étiquetage
- Rapports officiels HCSP.

2017

- Arrêté fixant le calcul du Nutriscore

2022

- Modification de l'algorithme (pour application fin 2023 – deux modes de calculs en 2024-2025)

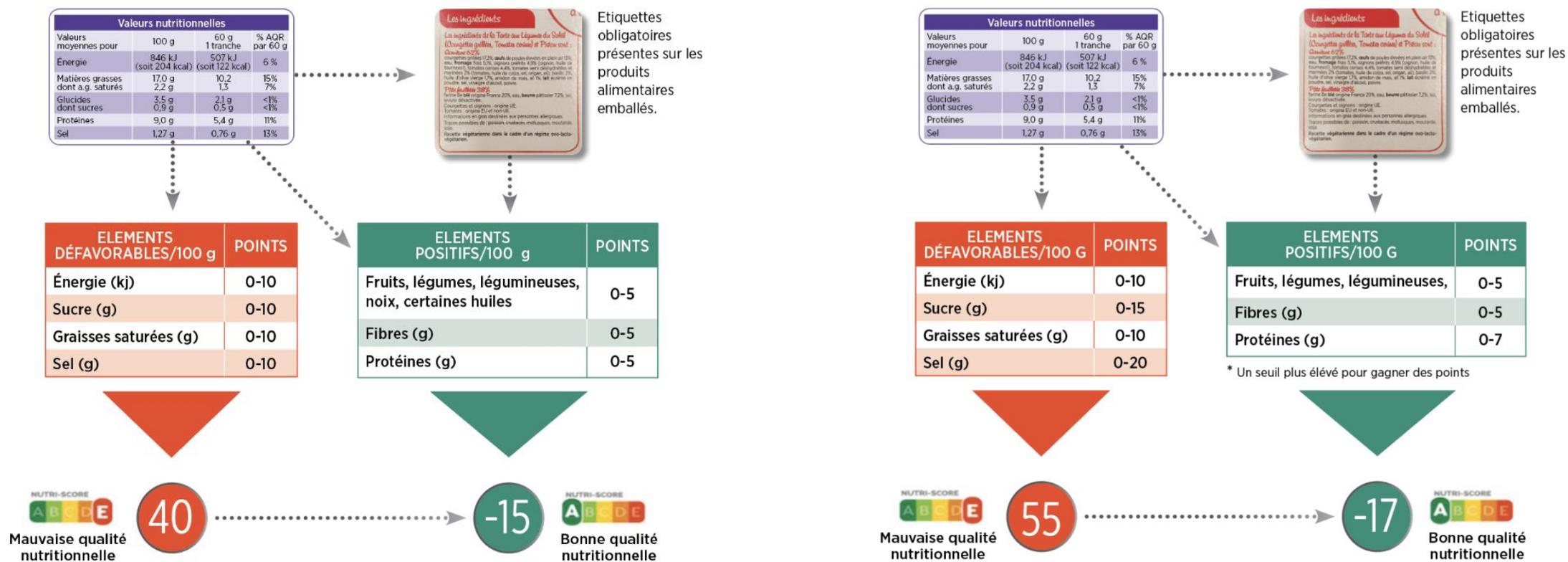


Le Nutriscore c'est quoi?

- Un logo
 - apposé en face avant des emballages
 - information sur la qualité nutritionnelle des produits
 - en sus de la déclaration nutritionnelle obligatoire (fixée par la réglementation européenne)
- Basé sur une échelle de 5 couleurs
- Associé à des lettres allant de A à E

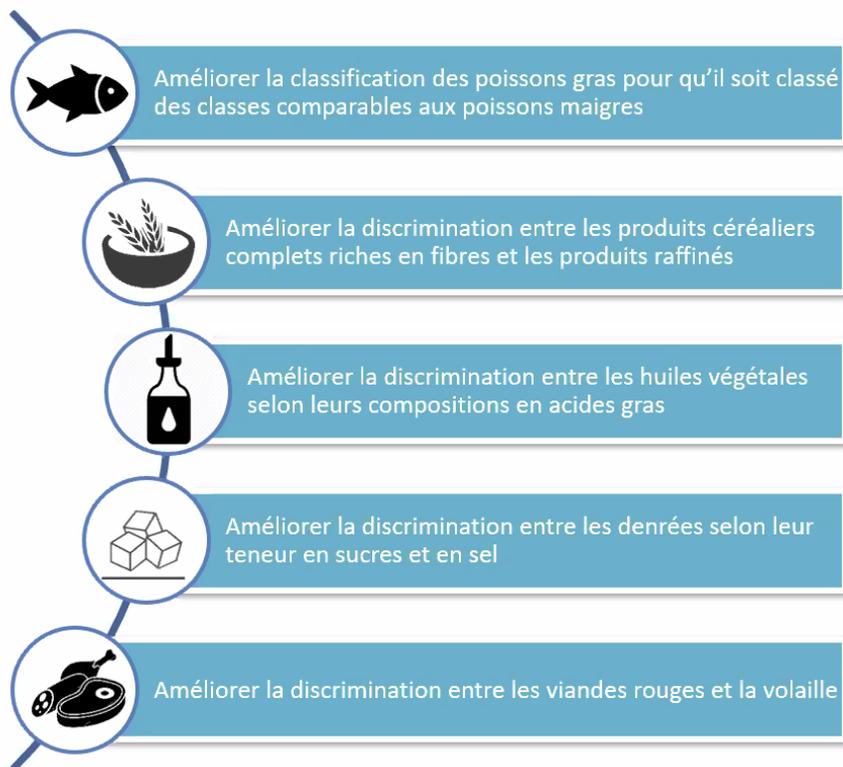


Calcul du Nutriscore (avant – après) – pour 100g

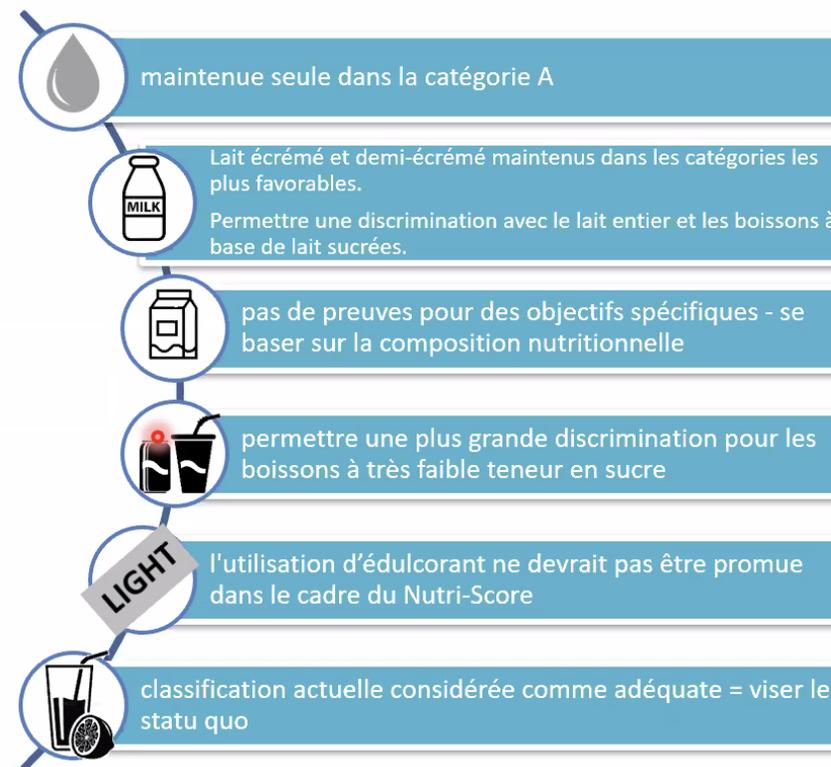


Les objectifs avec la modification du score

ALGORITHME ALIMENTS



ALGORITHME BOISSONS

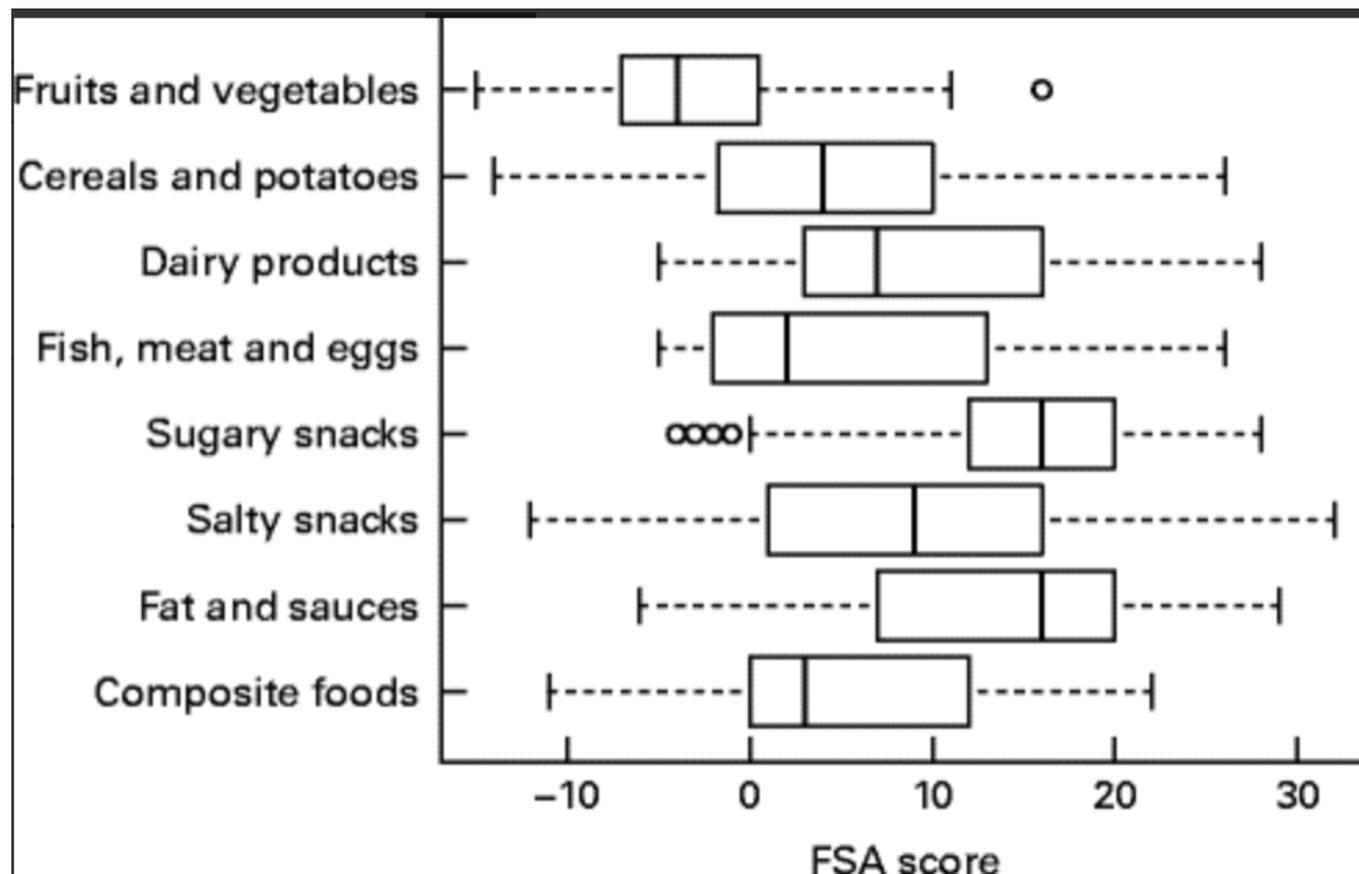


Application aux aliments

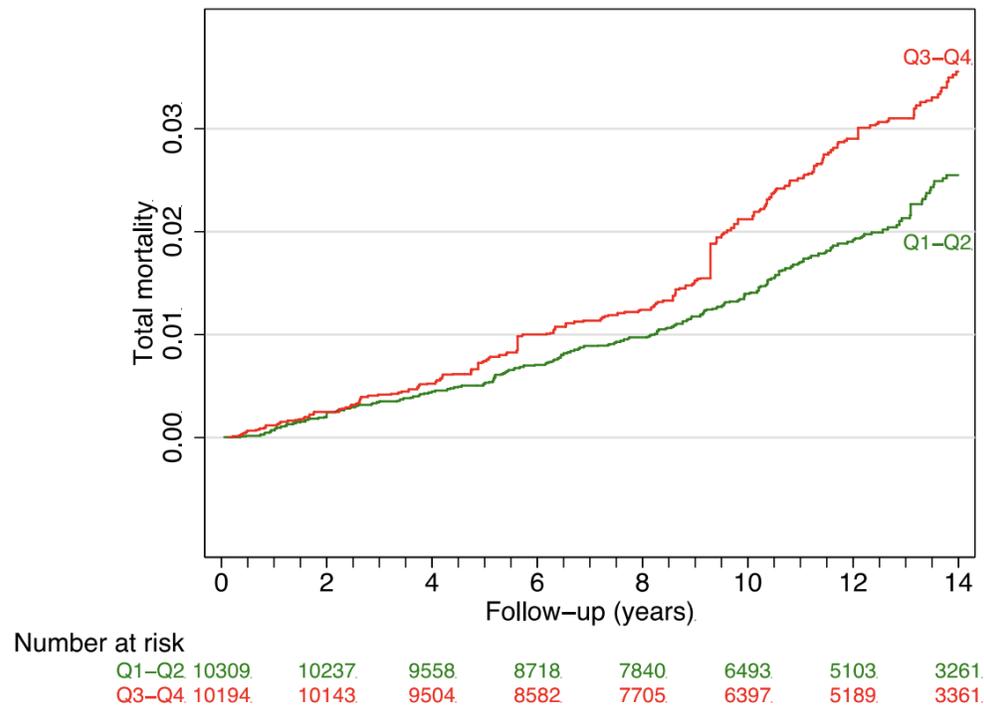


Arguments en faveur du Nutri-Score

En cohérence, avec le PNNS



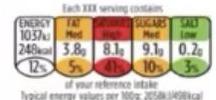
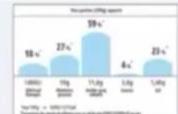
Association entre consommation d'aliments favorable selon le nutriscore et la mortalité



- **Étude de cohorte SUN (Spain)** : 20 503 participants suivis sur une **période médiane de 10,9 ans** (âge moyen : 38 ± 12 ans).
- **Indicateur FSAm-NPS DI** : Score moyen (Basé sur la teneur en énergie, graisses saturées, sucre, sodium, fibres, protéines, fruits, légumes, légumineuses, noix, et huiles de colza, noix et olive par 100 g de produit) pondéré par l'énergie des aliments consommés.
- Augmentation mortalité toute cause, par cancer, pas d'association pour la mortalité CV

Un étiquetage simple à comprendre

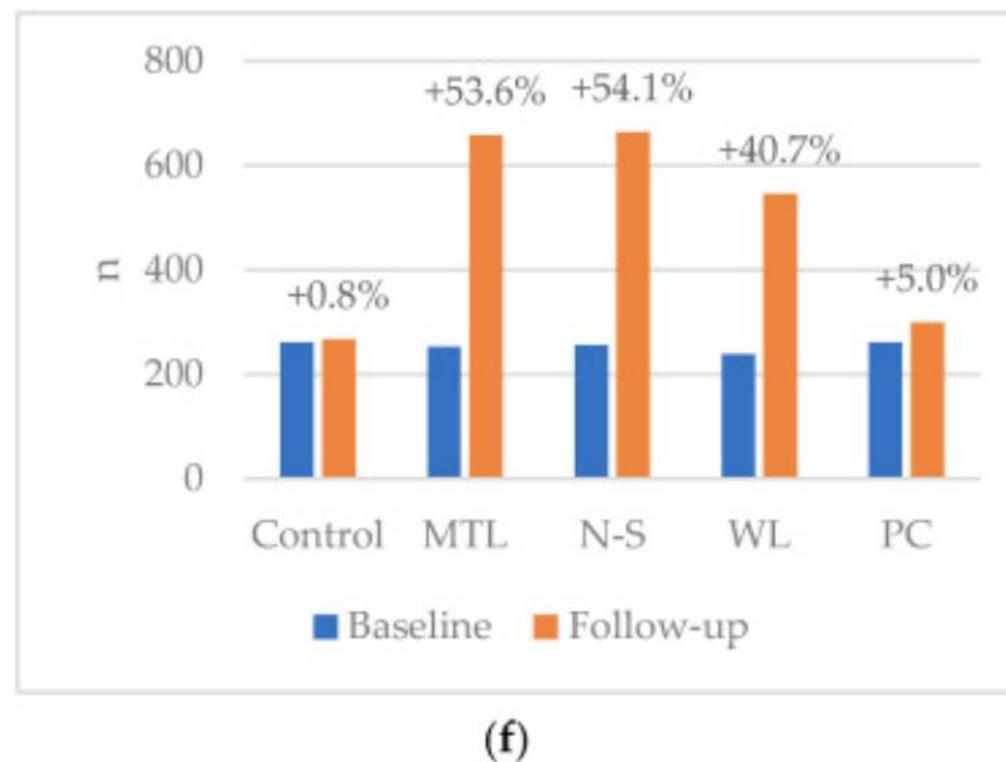
- Essai en économie expérimentale
 - 5 logos testés
 - Panier d'achat avant et après apposition d'un logo
- Résultats
 - Le Nutri-Score permet la plus importante amélioration du panier d'achat
 - En particulier pour les acheteurs les plus défavorisés

| | Qualité nutritionnelle | |
|---|------------------------|----------|
| | Global | <2000€/m |
|  | +9,3% | +9,4% |
|  | +6,6% | +6,5% |
|  | +4,8% | +3,6% |
|  | +3,6% | +2,1% |
|  | +2,9% | +2,2% |
| Sans logo | -0,2% | -0,2% |

Impact sur les choix alimentaires

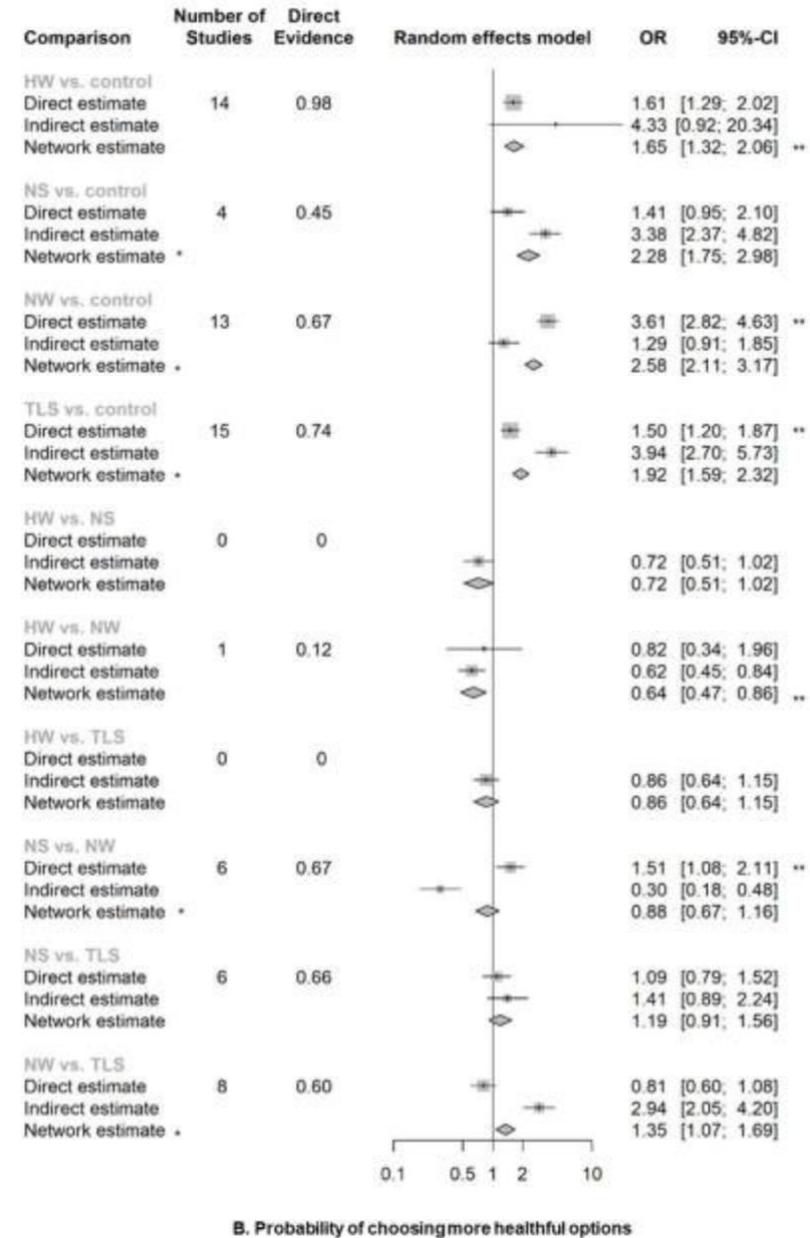
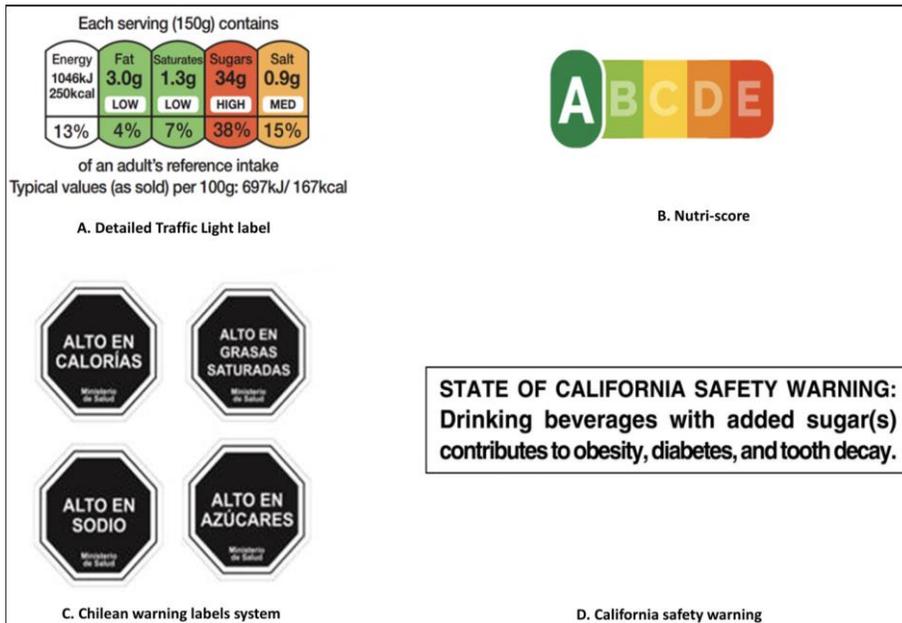
- Une lecture rapide et intuitive pour les consommateurs.

| FOPL group | Cereal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--|---|--|--------------------|----------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|--|---------------------|--------|--------------------|-----------|------------|-----|-----|-----|------|-----|----|----|----|-----|-----|--|---------------------|--------|--------------------|-----------|-----------|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|----|-----|----|
| No label (baseline and control) |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Multiple Traffic Light (A) | <p>Each 45g serving (without milk) contains</p> <table border="1"> <tr> <td>Energy 170kJ/40kcal</td> <td>Fat 2.5g</td> <td>Saturated Fat 0.5g</td> <td>Sugar 7g</td> <td>Salt 0.13g</td> </tr> <tr> <td>MED</td> <td>LOW</td> <td>MED</td> <td>LOW</td> <td>LOW</td> </tr> <tr> <td>8%</td> <td>4%</td> <td>2%</td> <td>8%</td> <td>2%</td> </tr> </table> <p>of an adult's reference intake Typical values (as sold) per 100g: 1364kJ/327kcal</p> | Energy 170kJ/40kcal | Fat 2.5g | Saturated Fat 0.5g | Sugar 7g | Salt 0.13g | MED | LOW | MED | LOW | LOW | 8% | 4% | 2% | 8% | 2% | <p>Each 45g serving (without milk) contains</p> <table border="1"> <tr> <td>Energy 220kJ/52kcal</td> <td>Fat 4g</td> <td>Saturated Fat 1.5g</td> <td>Sugar 14g</td> <td>Salt 0.21g</td> </tr> <tr> <td>MED</td> <td>MED</td> <td>MED</td> <td>HIGH</td> <td>LOW</td> </tr> <tr> <td>9%</td> <td>8%</td> <td>5%</td> <td>12%</td> <td>11%</td> </tr> </table> <p>of an adult's reference intake Typical values (as sold) per 100g: 1732kJ/412kcal</p> | Energy 220kJ/52kcal | Fat 4g | Saturated Fat 1.5g | Sugar 14g | Salt 0.21g | MED | MED | MED | HIGH | LOW | 9% | 8% | 5% | 12% | 11% | <p>Each 45g serving (without milk) contains</p> <table border="1"> <tr> <td>Energy 200kJ/47kcal</td> <td>Fat 3g</td> <td>Saturated Fat 1.5g</td> <td>Sugar 12g</td> <td>Salt 0.2g</td> </tr> <tr> <td>MED</td> <td>MED</td> <td>MED</td> <td>HIGH</td> <td>MED</td> </tr> <tr> <td>10%</td> <td>11%</td> <td>8%</td> <td>12%</td> <td>8%</td> </tr> </table> <p>of an adult's reference intake Typical values (as sold) per 100g: 1643kJ/393kcal</p> | Energy 200kJ/47kcal | Fat 3g | Saturated Fat 1.5g | Sugar 12g | Salt 0.2g | MED | MED | MED | HIGH | MED | 10% | 11% | 8% | 12% | 8% |
| Energy 170kJ/40kcal | Fat 2.5g | Saturated Fat 0.5g | Sugar 7g | Salt 0.13g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| MED | LOW | MED | LOW | LOW | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8% | 4% | 2% | 8% | 2% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Energy 220kJ/52kcal | Fat 4g | Saturated Fat 1.5g | Sugar 14g | Salt 0.21g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| MED | MED | MED | HIGH | LOW | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9% | 8% | 5% | 12% | 11% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Energy 200kJ/47kcal | Fat 3g | Saturated Fat 1.5g | Sugar 12g | Salt 0.2g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| MED | MED | MED | HIGH | MED | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10% | 11% | 8% | 12% | 8% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nutri-Score (B) |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Warning label (C) | |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Positive Choice tick (D) |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



Meta-analyse

traffic light labelling system (TLS),
 nutrient warning (NW),
 health warning (HW)

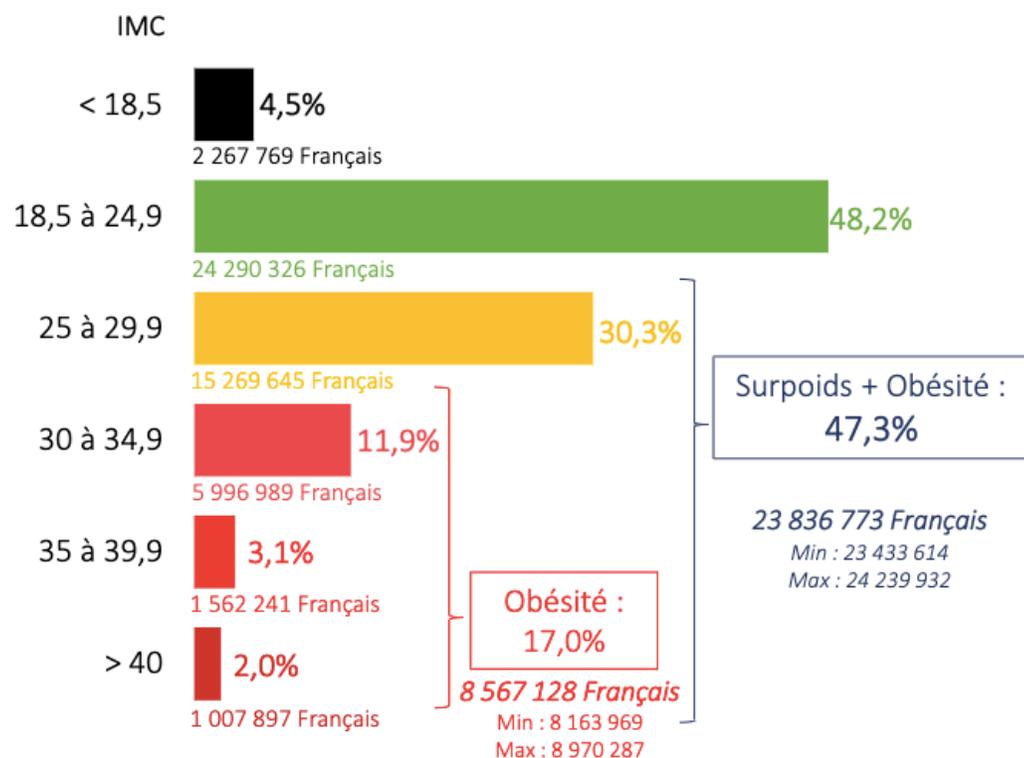


Arguments en défaveur du Nutri-Score

Ce que dit l'équipe du Nutriscore

- **Le Nutri-Score n'est pas un système binaire** : il ne classe pas les aliments en "sains" ou "malsains", et un produit A/B n'est pas forcément "sain" ni un produit C/D/E "malsain".
- **Il permet une comparaison relative** entre des aliments similaires en termes d'usage et de consommation, notamment ceux d'un même rayon de supermarché.
- **Son objectif est d'orienter vers des choix plus favorables sur le plan nutritionnel**, du "plus favorable" au "moins favorable", sans jugement absolu.

A qui s'adresse le nutriscore ?



Source : Tableaux de l'économie française édition 2020. estimations de population. INSEE

- Qu'est ce que des choix favorables sur le plan nutritionnel ?
- Le Nutri-Score est conçu pour la population générale et prévenir le surpoids/l'obésité
- Quid des autres dimensions de la nutrition ?

Étiquetage alimentaire et risque de comportement alimentaire problématique

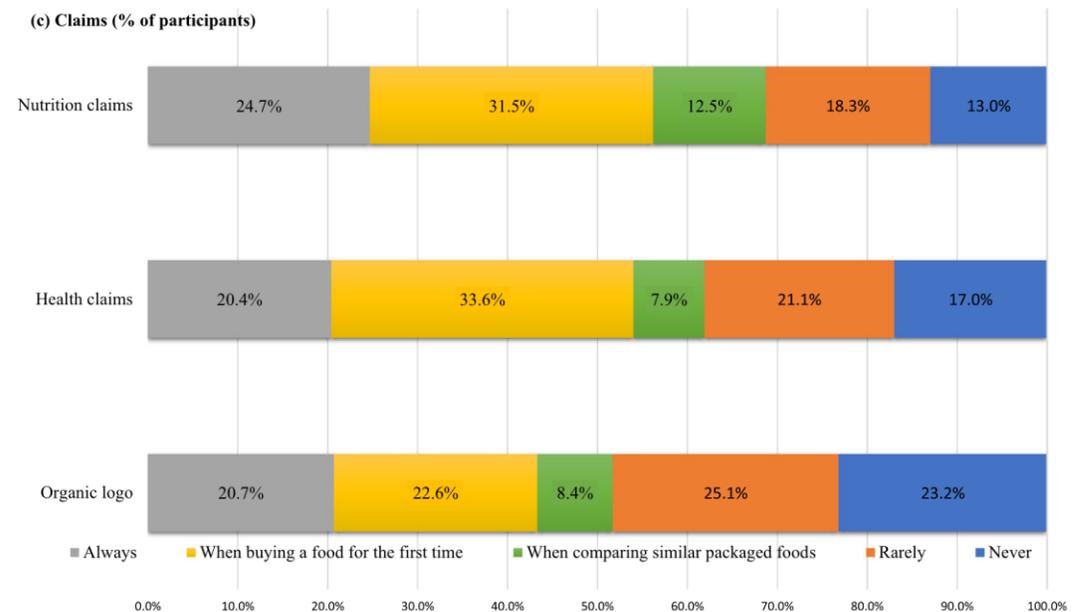
✓ **1 326 participants (19-64 ans)**

: étude sur l'étiquetage alimentaire et l'orthorexie.

✓ **Lien étiquetage - orthorexie :**

les utilisateurs présentent des tendances orthorexiques plus élevées.

✓ **Distinction :** orthorexie saine liée aux ingrédients, orthorexie pathologique aux valeurs nutritionnelles.



Peser le bénéfice - risque

Original research • 29 January 2025   Open access

 [Download PDF](#) 

Impact of out-of-home nutrition labelling on people with eating disorders: a systematic review and meta-synthesis

Author affiliations • [Nora Trompeter](#)¹ , [Fiona Duffy](#)^{2,3} , [Imogen Peebles](#)^{2,3} , [Emily Wadhera](#)⁴ , ... [Show all authors](#) 

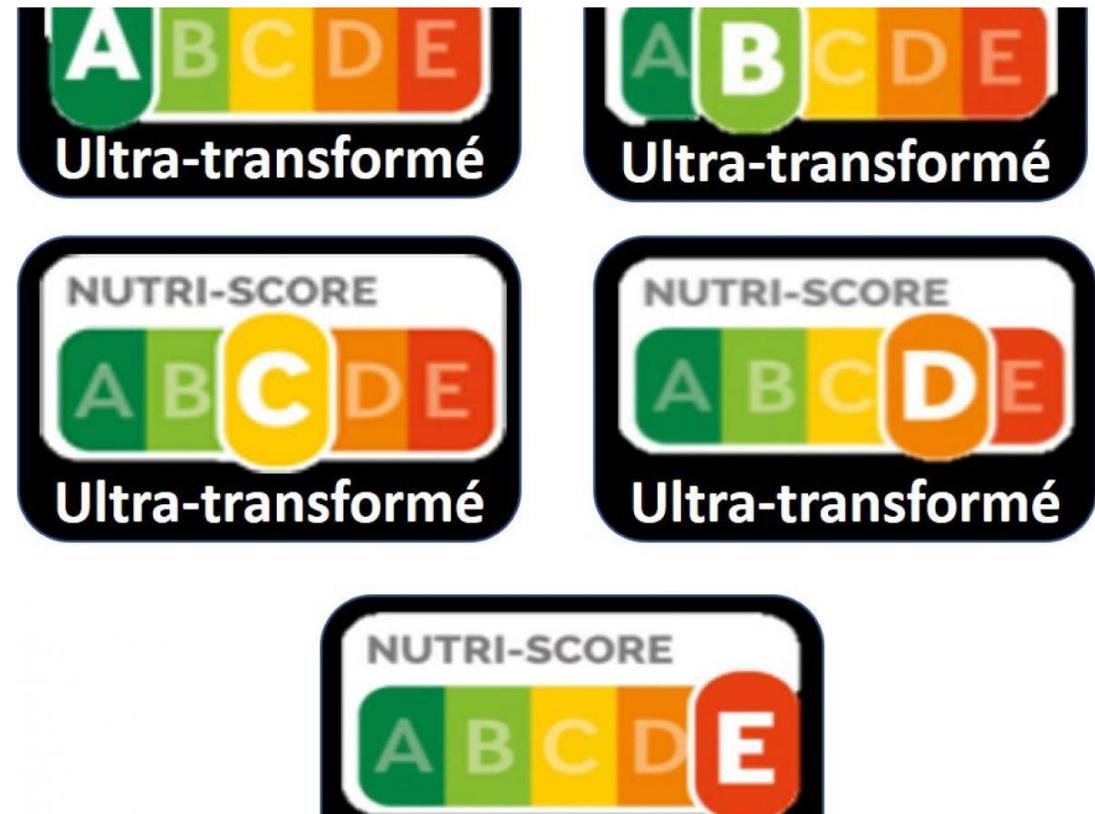
✓ **Première revue systématique** sur l'impact de l'étiquetage hors domicile sur les troubles alimentaires.

✓ **Effets majoritairement négatifs** chez les personnes concernées.

✓ **Appel aux politiques :** équilibrer prévention de l'obésité et risques pour les troubles alimentaires.

Une simplification excessive des critères nutritionnels

- Le Nutri-Score ne prend pas en compte certains paramètres comme
 - La **qualité des ingrédients** (ex. additifs, ultra-transformation).
 - La **présence de micronutriments bénéfiques** (ex. vitamines, minéraux).



Comparaison entre catégories problématique

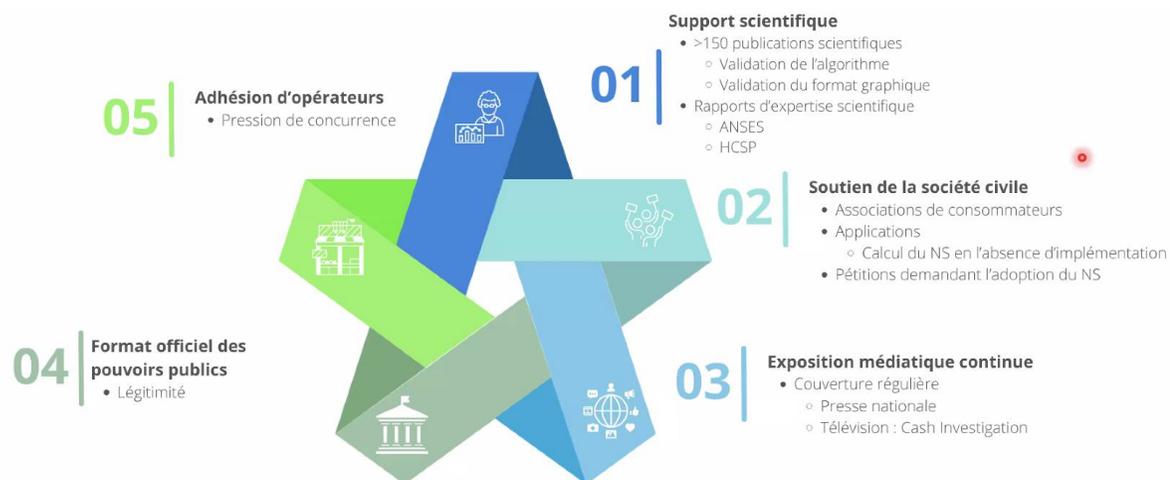
- **Critique** : Le Nutri-Score ne permet pas de comparer **des catégories différentes**
 - Un produit bien noté dans une catégorie (ex. céréales A) peut sembler "**meilleur pour la santé**" qu'un fromage noté **C ou D**, alors que les deux ont des profils nutritionnels et des usages totalement différents.
 - Cela peut **brouiller la perception des consommateurs** sur ce qui est réellement bon pour leur alimentation

Le risque d'optimisation industrielle (effet d'aubaine)

- **Critique** : Certains industriels reformulent leurs produits uniquement pour améliorer leur score en : Ajoutant artificiellement des fibres ou des protéines pour gagner des points.
 - Réduisant le sodium ou le sucre au détriment du goût et en ajoutant des additifs.
 - Cela peut créer des produits artificiellement mieux notés mais pas forcément plus sains



Honnêteté intellectuelle



14/02/2017 3 min

ALIMENTATION ET NUTRITION HUMAINE

Systemes d'information nutritionnelle : un niveau de preuve insuffisant pour démontrer leur pertinence au regard des enjeux de santé publique

- **✓ Moindre sévérité pour les boissons sucrées** : La révision du Nutri-Score assouplit le classement des boissons apportant des calories, réduisant ainsi son effet dissuasif sur leur consommation.
- **✓ Moins de visibilité pour les aliments riches en fibres** : Les nouveaux seuils fixés pour les fibres pourraient limiter la mise en avant des aliments sources de fibres, ce qui va à l'encontre des recommandations du PNNS visant à encourager leur consommation.
- **✓ Un outil insuffisant seul** : L'ANSES rappelle que le Nutri-Score ne peut pas, à lui seul, améliorer les déséquilibres alimentaires et recommande de l'accompagner de mesures complémentaires comme l'éducation nutritionnelle et la prise en compte des portions.



Un étiquetage basé sur un calcul pour 100 g

Lien favorable entre consommation aliments « mieux notés » et des outcomes de santé

Manque d'études pour l'impact sur la santé du Nutriscore

Impact sur les choix alimentaires

