



FACTSHEET

Nutri-Score

MANGER PLUS SAIN DEVIENT PLUS FACILE

Un nombre croissant d'Européens est en surpoids ou obèse, et donc de plus en plus à risque de développer des maladies cardiovasculaires et du diabète. Notre alimentation est pour partie en cause. Pourtant, au supermarché, repérer le yaourt ou le plat préparé le plus sain n'est pas chose aisée. Grâce au Nutri-Score, les consommateurs peuvent comparer en un clin d'œil la qualité nutritionnelle des produits.



Le Nutri-Score, qu'est-ce que c'est ?

Apposé à l'avant des emballages, le Nutri-Score est un système d'étiquetage qui traduit la valeur nutritionnelle d'un aliment ou d'une boisson en un score global. Il repose sur une échelle de 5 couleurs, chacune associée à une lettre (du A vert, qui représente la meilleure qualité nutritionnelle, au E orange foncé, de moindre qualité nutritionnelle).

Comment est-il calculé ?

Le Nutri-Score est obtenu en tenant compte des nutriments à limiter (calories, graisses saturées, sucres et sel) et des éléments à privilégier (fibres, protéines, noix, fruits et légumes). L'aliment se voit attribuer une lettre et une couleur suivant le score ainsi obtenu, calculé par 100 ml ou 100 g. L'algorithme a été créé par une équipe de [chercheurs indépendants](#).

Où est-il utilisé ?

Le gouvernement français recommande depuis 2017 aux entreprises et distributeurs du secteur de l'agro-alimentaire d'utiliser le Nutri-Score. La [Belgique](#) a annoncé son soutien au logo l'année suivante, et l'[Espagne](#) lui a emboîté le pas peu de temps après. L'Allemagne a également annoncé en septembre 2019 son intention d'introduire le Nutri-Score.¹

Pourquoi un étiquetage nutritionnel simplifié ?

Un tiers des enfants et la moitié des adultes européens sont en situation de surpoids ou d'obésité. Un excès pondéral augmente les risques de maladies chroniques, telles que le diabète et le cancer. De nombreux gouvernements nationaux et organismes publics internationaux, tels que l'Organisation Mondiale de la Santé², considèrent l'étiquetage nutritionnel en face avant des emballages comme l'une des solutions pour aider les consommateurs à manger plus sainement.

D'après les experts, un étiquetage efficace doit :

- **Être basé sur un code couleur**, pour aider les consommateurs à comparer la qualité nutritionnelle des aliments et des boissons.³

¹ vzbv, "Unternehmen sollten Nutri-Score zügig nutzen", 30 septembre 2019.

² OMS, [Plan d'action européen pour une politique alimentaire et nutritionnelle 2015-2020](#).

³ Enax, L. et al. Salient nutrition labels increase the integration of health attributes in food decision-making. *Judgment and Decision Making*, Vol. 11, No. 5, septembre 2016, pp. 460–471.



- **Être apposé sur le plus grand nombre de produits possible et communiquer tant les évaluations positives que négatives.**
- **Être basé sur des quantités de référence uniformes telles que 100g/100ml** pour éviter aux consommateurs de devoir faire des calculs compliqués afin de comparer les produits.
- **S'appuyer sur des preuves scientifiques robustes, indépendantes et transparentes**, non influencées par des intérêts commerciaux.

🗨️ Pourquoi le Nutri-Score?

En plus de remplir tous les critères cités précédemment, le Nutri-Score présente les avantages suivants :

- **C'est le logo le plus facile à comprendre.** Des études menées dans plusieurs pays ont montré que le Nutri-Score est à l'heure actuelle le système le plus efficace pour aider les consommateurs à comparer la valeur nutritionnelle de différents produits.⁴
- **Il incite les consommateurs à choisir des aliments plus sains.** Ce logo est le plus efficace pour améliorer la qualité nutritionnelle du panier de consommation, y compris chez les ménages à faibles revenus - les plus exposés au risque d'obésité ou de surpoids.⁵
- **Il incite les fabricants à améliorer leurs recettes.** Pour obtenir un meilleur score, les fabricants doivent améliorer la qualité nutritionnelle de leurs produits.
- **Il aide les consommateurs à manger de plus petites portions.** Grâce au Nutri-Score, les consommateurs sont incités à consommer les produits les moins sains en plus petites quantités.⁶

🗨️ Quelle est la situation dans l'UE ?

Depuis 2016, la déclaration nutritionnelle doit figurer sur la face arrière de tous les aliments et boissons non-alcoolisées en vente dans l'UE. Mais rares sont les personnes qui prennent le temps de lire les tableaux nutritionnels. Les consommateurs ont donc besoin d'un outil qui résume rapidement cette information. Un étiquetage nutritionnel avec un code couleur en face avant de l'emballage leur permet de repérer d'un coup d'œil le yaourt ou le snack le plus sain. C'est pour cette raison qu'un tel étiquetage doit devenir obligatoire, selon le BEUC.



⁴ Egnell, M. et al. [Objective Understanding of Front-of-Package Nutrition Labels: An International Comparative Experimental Study across 12 Countries](#), *Nutrients*, 2018 Oct; 10(10): 1542.

⁵ Crosetto et al. [Modification des achats alimentaires en réponse à cinq logos nutritionnels](#), *Cahiers de nutrition et diététique* Vol 52 – N°3 P. 129-133 – juin 2017.

⁶ Egnell, M. et al. [Impact of Front-of-Pack Nutrition Labels on Portion Size Selection: An Experimental Study in a French Cohort](#) *Nutrients* 2018, 10, 1268.