Le Nutri-score, quel intérêt pour le diététicien?

Fin août 2018 déjà, Maggie de Block annonçait que le Ministère de la Santé avait élu le Nutri-score comme système de label alimentaire à afficher à l'avant des paquets. Sur quoi repose ce label, et permet-il vraiment au consommateur de faire de meilleurs choix alimentaires?

Magali Jacobs, diététicienne agréée, licenciée en psychologie.

Le Nutri-score a été lancé en France en 2016, et adopté officiellement dans ce pays par un arrêté ministériel en octobre 2017. En août dernier, la Belgique a décidé d'emboîter le pas à nos voisins français en élisant le Nutri-score comme le label alimentaire de référence. Les fabricants de denrées alimentaires n'ont nullement l'obligation de l'utiliser, mais sont encouragés à choisir ce logo nutritionnel et à le placer sur la face avant de leurs emballages.

Remue-ménage médiatique

Aujourd'hui, on retrouve déjà le Nutri-score sur bon nombre de produits vendus en Belgique. Certaines enseignes ont rapidement choisi de l'adopter, comme Carrefour, Delhaize ou Colruyt. Faire du Nutri-score un label à employer n'a pas été une mince affaire. La presse rapporte que de nombreux groupes agro-alimentaires ont fait pression sur les politiques afin que le Nutri-score finisse aux oubliettes.

En mars 2017, six géants de l'industrie agro-alimentaire (Unilever, Coca-Cola, PepsiCo, Mondelez, Mars et Nestlé, vite désignés par la presse comme les «Big 6») avaient prévu de se détourner du Nutri-score au profit d'un label alternatif, le «Evolved Nutrition Label». Vu la part de marché importante des Big 6, ce label se positionnait comme un concurrent sérieux du Nutri-score. Puis Mars a quitté le navire, suivi récemment par Nestlé. Les Big 4 n'ont plus le même poids mais parlent encore d'adopter un label réservé au segment des boissons.

Il nous est impossible de prendre position face à ces événements, et nous ne voulons d'ailleurs pas le faire. Peut-être la presse quotidienne et économique a-t-elle fait ses choux gras de cette affaire, faisant passer les industriels pour les grands méchants qui veulent nous cacher la vraie qualité de leurs produits, et en a profité pour faire de gros titres alarmants. Peut-être les industriels n'étaient-ils pas convaincus de l'utilité du Nutri-score pour les consommateurs ou avaient-ils peur que celui-ci rende peu flatteuse la comparaison avec leurs concurrents. Quoi qu'il en soit, l'attention portée par les médias à ce sujet illustre l'enjeu que constitue le Nutri-score.

Comment calculer le Nutri-score?

La nouveauté apportée par le Nutri-score, c'est que ce label se base sur un plus grand nombre d'indices nutritionnels que les labels précédents. Il tient compte des variables suivantes par 100 grammes d'aliment: valeur énergétique, sucres, acides gras saturés, sodium, fibres et protéines, proportion de fruits et/ou de légumes dans le produit. Ces indices nutritionnels sont classés en deux groupes: ceux qui ont un impact favorable sur la santé (fruits et légumes, fibres et protéines) et ceux qui ont un impact défavorable sur la santé (énergie, sucres, AGS, sodium). Plus le score nutritionnel est élevé, moins l'aliment sera jugé favorable à la santé:

- Les composants favorables pour la santé sont appelés composants P pour positifs et retirent des points au score global;

- Les composants défavorables, appelés N pour négatifs, ajoutent des points au score global.

On voit donc qu'un aliment peut cumuler jusqu'à 40 points N et 15 points P. Pour calculer le score nutritionnel, on soustrait les points P des points N. Enfin, c'est un peu plus compliqué.

- Soit le nombre de points N est limité (<11), alors on soustrait les points P des points N;

- Soit l'aliment cumule 11 points N ou plus, dans ce cas:

o S'il contient plus de 80% de fruits et/ou de légumes, il obtient donc 5 points pour ce critère, alors on se contente de soustraire les points P des points N;

o S'il contient moins de 80% de fruits et/ou de légumes, alors on ne tient pas compte des éventuels points P attri-

Tableau 1: Attributions des points pour les nutriments défavorables du score nutritionnel (N)

Points	Energie (kJ)	Sucres (g)	Acides gras saturés (g)	Sodium (mg)
0	≤ 335	≤ 4,5	≤ 1	≤ 90
1	> 335	> 4,5	> 1	> 90
2	> 670	> 9	> 2	> 180
3	> 1005	> 13,5	> 3	> 270
4	> 1340	> 18	> 4	> 360
5	> 1675	> 22,5	> 5	> 450
6	> 2010	> 27	> 6	> 540
7	> 2345	> 31	> 7	> 630
8	> 2680	> 36	> 8	> 720
9	> 3015	> 40	> 9	> 810
10	> 3350	> 45	> 10	> 900

Source: Question-réponses sur le Nutri-score (1)

Tableau 2: Attributions des points pour les nutriments favorables du score nutritionnel (P)

Points	Fruits, légumes (%)	Fibres (g) Méthode AOAC	Protéine (g)
0	≤ 40	≤ 0,9	≤ 1,6
1	> 40	> 0,9	> 1,6
2	> 60	> 1,9	> 3,2
3	-	> 2,8	> 4,8
4	-	> 3,7	> 6,4
5	> 80	> 4,7	> 8,0

Source: Question-réponses sur le Nutri-score (1)

bués grâce à la teneur en protéine de l'aliment. Le score nutritionnel est alors égal aux points N desquels on soustrait uniquement les points des fruits et/ou des légumes et des fibres.

En d'autres termes, ce système permet de balancer la présence de protéines dans des aliments relativement favorables pour la santé ou non. Si un aliment est moins intéressant à cause de sa teneur en énergie, en sucres, en AGS ou en sodium, sa teneur en protéine ne pourra pas venir relever son score, sauf s'il contient beaucoup de fruits et/ou de légumes. Par exemple, pas de risque qu'une saucisse voit son score s'améliorer grâce à sa teneur en protéines. Par contre, c'est possible pour un plat préparé de qualité nutritionnelle acceptable à la base.

Enfin, le Nutri-score est représenté par une lettre de couleur, allant de «A» (vert) à «E» (rouge).

Tableau 3: Attribution des couleurs

Points	Nutri-score
< 0	A
0 à 2	B
3 à 10	C
11 à 18	D
≥ 19	E

Source: Question-réponses sur le Nutri-score (1)

Un exemple vaut mieux qu'un long discours

Comparons les deux sortes de céréales pour petit-déjeuner suivantes:

	Pétales de blé au chocolat			Céréales petit-déjeuner fourrées au chocolat		
	Valeurs nutritionnelles / 100 g	**SCORE N (Total: 13)**	**SCORE P (Total: 5)**	**Valeurs nutritionnelles / 100 g**	**SCORE N (Total: 20)**	**SCORE P (Total: 3)**
Energie	386 kcal 1630 kJ	+4		450 kcal 1892 kJ	+5	
Matières grasses	4,5 g			16 g		
Dont acides gras saturés	1,3 g	+1		4 g	+3	
Glucides	74,6 g			68 g		
Dont sucres	28,8 g	+7		29 g	+7	
Fibres alimentaires	7,4 g		-5	3,3 g		-3
Protéines	8,1 g		Non pris en compte car score N >11	6,9 g		Non pris en compte car score N >11
Sel Sodium (Sel (mg) / 2,5):	0,32 g 128 mg	+1	Non pris en compte car score N >11	1,13 g 452 mg	+5	
Pourcentage de fruits et légumes	0%			0%		
	Total	13-5 = 8	NUTRI-SCORE A B C D E	Total	20-3 = 17	NUTRI-SCORE A B C D E
	Nutri-score	C		Nutri-score	D	

Les deux céréales ont le même taux de sucre, mais les premières contiennent une proportion supérieure de céréales complètes (et donc plus de fibres), sont moins salées et peu grasses. Les secondes ont moins de fibres, contiennent trois fois plus d'AGS que les premières, et aussi trois fois plus de sel. Dès lors, les céréales petit-déjeuner fourrées au chocolat se voient attribuer un D, alors que les premières reçoivent un C.

Apporter des nuances

Le calcul du score a été adapté pour certaines familles alimentaires, afin de mieux prendre en compte les caractéristiques de celles-ci.

- Les fromages:

Les fromages sont, pour la plupart, riches en acides gras saturés. Ils peuvent également contenir assez bien de sel, et peu de fibres. Ils sont donc presque tous assez mal classés, ce qui ne permet pas de les différencier entre eux. De plus, le score N des fromages dépassant d'office 11, on ne pourrait alors pas tenir compte de leur teneur en protéines pour diminuer leur score. Pourtant, les fromages font partie des aliments qu'il est recommandé de consommer, même si c'est avec modération. Il existe également une corrélation entre la teneur en protéines de fromages et leur teneur en calcium, nutriment que l'on essaye de favoriser. Il a donc été décidé de prendre en compte la teneur en protéines des fromages et ce, quel que soit leur score N, afin de tenir compte de l'aspect bénéfique de la teneur en calcium de ce groupe d'aliments.

- Les matières grasses ajoutées:

Dans sa formule initiale, le Nutri-score classe toutes les matières grasses en D ou E. Ceci ne rendait pas justice aux huiles végétales ni aux matières grasses à tartiner

d'origine végétale pauvres en acides gras saturés, qui ne se différenciaient pas suffisamment des matières grasses animales comme le beurre ou la crème. Au lieu de tenir simplement compte de leur teneur en acides gras saturés, il faut prendre en compte le ratio AGS/lipides totaux. Ainsi, le score N attribué aux AGS est remplacé par le score AGS/lipides totaux (%):

Tableau 4: Calcul du score N AGS/lipides totaux pour les matières grasses

Points	Fromages : AGS/lipides totaux (%)	Autres aliments : AGS (g)
0	< 10	≤ 1
1	< 16	> 1
2	< 22	> 2
3	< 28	> 3
4	< 34	> 4
5	< 40	> 5
6	< 46	> 6
7	< 52	> 7
8	< 58	> 8
9	< 64	> 9
10	≥ 64	> 10

Source: Question-réponses sur le Nutri-score (1)

- Les boissons:

L'eau est la seule boisson indispensable. Pour les autres, le calcul du score nutritionnel a été adapté afin que l'ensemble des boissons ne reçoivent pas en score nutritionnel trop favorable. Ceci risquait d'arriver en raison de leur densité énergétique relativement peu élevée comparée aux aliments solides. Un score différent sera donc attribué à l'énergie, aux sucres totaux et aux fruits et/ou légumes.

Entraves au calcul

Lorsque l'on veut calculer le Nutri-score d'un aliment, différentes difficultés peuvent se poser.

- Les fruits et légumes: plein de cas particuliers

Il convient tout d'abord de bien définir ce qui entre dans cette catégorie. Par exemple, les légumineuses sont considérées comme des légumes, mais pas les pommes de terre. Les fruits oléagineux entrent ici dans la famille des fruits également, mais pas les graines. Il faut aussi pouvoir tenir compte de la transformation de ces aliments (sont-ils séchés ou concentrés?) pour pouvoir en tenir compte dans le calcul de leur proportion finale dans l'aliment. Par exemple, les fruits séchés comme les raisins secs doivent voir leur poids multiplié par deux pour tenir compte de leur poids frais dans le calcul de la proportion de fruits et légumes. Nous ne rentrerons pas ici dans les détails, car beaucoup de cas particuliers ont été discutés, et nous renvoyons le lecteur aux documents officiels pour le calcul du Nutri-score dont les références figurent en fin de cet article.

- Manque de données sur l'étiquetage

Pour calculer la teneur en fruits et légumes, il faut pouvoir posséder ces informations. Il n'est pas obligatoire de mentionner les quantités d'ingrédients mis en œuvre sur la déclaration nutritionnelle des denrées alimentaires, aussi ces informations sont-elles parfois manquantes. Le fait de choisir la valeur nutritionnelles «sucres» reflète aussi cela: cette donnée est plus facilement accessible, même si elle met dans le même sac le sucre ajouté et les sucres naturellement présents comme le lactose ou les sucres provenant des fruits.

Tableau 5: Calcul des scores Energie, Sucres, fruits et légumes pour les boissons

Points	Energie (kJ)		Sucres		Fruits et légumes (%)	
	Aliments solides	Boissons	Aliments solides: sucres (g)	Boissons: sucres totaux (g)	Aliments solides	Boissons
0	≤ 335	≤ 0	≤ 4,5	≤ 0	≤ 40	≤ 40
1	> 335	≤ 30	> 4,5	≤ 1,5	> 40	
2	> 670	≤ 60	> 9	≤ 3	> 60	> 40
3	> 1005	≤ 90	> 13,5	≤ 4,5	-	
4	> 1340	≤ 120	> 18	≤ 6	-	> 60
5	> 1675	≤ 150	> 22,5	≤ 7,5	> 80	
6	> 2010	≤ 180	> 27	≤ 9		
7	> 2345	≤ 210	> 31	≤ 10,5		
8	> 2680	≤ 240	> 36	≤ 12		
9	> 3015	≤ 270	> 40	≤ 13,5		
10	> 3350	> 270	> 45	> 13,5		> 80

Source: Question-réponses sur le Nutri-score (1)

Limité aux caractéristiques nutritionnelles

Aujourd'hui, on sait que l'impact santé d'un aliment va bien au-delà de ses propriétés nutritionnelles. Le Nutri-score ne tient pas compte de l'ensemble des facteurs qui peuvent influencer la santé des consommateurs, tels que les additifs, la présence de pesticides ou d'antibiotiques, la qualité microbiologique ou encore le degré de transformation des aliments. Le Nutri-score n'a pas pour but d'alerter le consommateur sur la présence de pesticides dans certains aliments, ni sur le caractère parfois ultra-transformé de ceux-ci. Du reste, il a été montré que les critères sur lesquels se base le Nutri-score ont des liens avec la santé, et que faire des choix plus favorables permettait de diminuer le risque de développer des maladies non-transmissibles. Si le Nutri-score n'alerte pas sur le degré de transformation des aliments, il permet toutefois de faire de meilleurs choix nutritionnels parmi différents aliments ultra-transformés, favorisant les moins salés, les moins riches en AGS ou encore les plus riches en fibres. Une étude réalisée dans la cohorte EPIC 1992-2014 (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) (2) s'est penchée sur les ingesta des sujets inclus dans la cohorte. Le Nutri-score a été calculé pour tous aliments consommés. Cette étude a révélé que la consommation d'aliments avec un Nutri-score moins favorable était liée à un taux de cancer accru. Etaient particulièrement concernés: le cancer colorectal, de l'estomac et des voies aéro-digestives supérieures, du poumon (seulement chez l'homme) et du foie et du sein (seulement chez la femme).

Bien compris par les consommateurs

La bonne lisibilité du Nutri-score a été démontrée, notamment par une étude d'envergure portant sur plus de 12.000 participants provenant de pays d'Europe et hors Europe. Les chercheurs ont comparé la façon dont les participants classaient trois aliments similaires (trois pizzas, trois cakes et trois types de céréales pour petit-déjeuner), sur base de l'étiquetage nutritionnel seul ou sur base de différents labels nutritionnels figurant sur la face avant des paquets. C'est avec le Nutri-score que les participants classaient le mieux les aliments en fonction de leur qualité nutritionnelle (3).

Oui, mais… Est-ce que le Nutri-score est vraiment utile? Présente-t-il des avantages par rapport aux repères nutritionnels journaliers? En tout cas, ce label semble promouvoir le choix de portions plus petites. Lors d'une étude menée auprès des participants de la cohorte Nutri-Net-Santé, en France, on montrait aux participants différents labels nutritionnels, dont le Nutri-score, puis on leur soumettait plusieurs photos de portion de l'aliment et ils devaient choisir celle qu'ils consommeraient. Après avoir vu le Nutri-score, les participants choisissent des photos illustrant des portions plus petites que dans une condition dans laquelle ils n'ont pas vu de label(4).

Plusieurs professionnels soulignent que la classification Nutri-score peut être stigmatisante. La consommation d'aliments étiquetés «E» pourrait être à l'origine de sentiments négatifs entravant une bonne relation à la nourriture. Pour d'autres encore, c'est trop limité de classer les aliments en seulement 5 catégories. Cela ne reflète pas bien les nuances qui existent entre ces aliments. Puis, cela risque de donner au consommateur le message que tous les aliments d'une même classe se valent, alors que non: un pain étiqueté «C» n'est pas vraiment au même niveau qu'un fromage qui a obtenu le même «C»: il est comparativement beaucoup plus fréquent de trouver un pain qui porte un meilleur Nutri-score que «C», alors que pour les fromages, le Nutri-score «C» est parmi les plus cléments.

Ce qui est sûr, c'est que le Nutri-score ne remplace le diététicien! Il ne suffit pas de consommer que des aliments «A» ou «B» pour bien manger. Cet outil est pertinent pour comparer les aliments d'une même famille entre eux, par exemple pour choisir une collation ou des céréales petit-déjeuner plus saines. Mais il reviendra toujours au diététicien le rôle d'expliquer la place des différentes familles alimentaires dans l'assiette, de travailler avec son patient pas à pas pour le faire évoluer dans ses habitudes alimentaires et culinaires, afin d'adopter un mode de vie plus sain en tenant compte de ses préférences personnelles. Ça, aucun logo nutritionnel ne pourra le remplacer!

Références:

1 Santé Publique France. (2018). Questions-Réponses sur le Nutri-Score. Retrieved November 15, 2018 from https://www.santepubliquefrance.fr/Media/Files/NUTRISCORE/Questions_reponses

2 Deschasaux, M., Huybrechts, I., Murphy, N., Julia, C., Hercberg, S., Srour, B., … & Touvier, M. (2018). Nutritional quality of food as represented by the FSAm-NPS nutrient profiling system underlying the Nutri-Score label and cancer risk in Europe: Results from the EPIC prospective cohort study. PLoS Med 15(9): e1002651. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002651.

3 Egnell, M., Talati, Z., Hercberg, S., Pettigrew, S., & Julia, C. (2018). Objective understanding of front-of-package nutrition labels: an international comparative experimental study across 12 countries. Nutrients 10 (1542). doi: 10.3390/nu10101542.

4 Egnell, M., Kesse-Guyot, E., Galan, P., Touvier, M., Rayner, M., Jewell, J., … & Julia, C. (2018). Impact of front-of-pack nutrition labels on portion size selection: an experimental study in a french cohort. Nutrients 10 (1268). doi: 10.3390/nu10091268