



Café Diabète en visioconférence 15 février 2024

Animé par Marie Laure
LUMEDILUNA, Présidente,
Patiente Experte.
Intervention de Gérard
Houdaer, formateur Banque
Alimentaire 13 et Bénévole
Actif de notre AFD 13-83



Constat

La consommation d'aliments
de moindre qualité est associée
à une mortalité accrue

Analyse cohorte EPIC

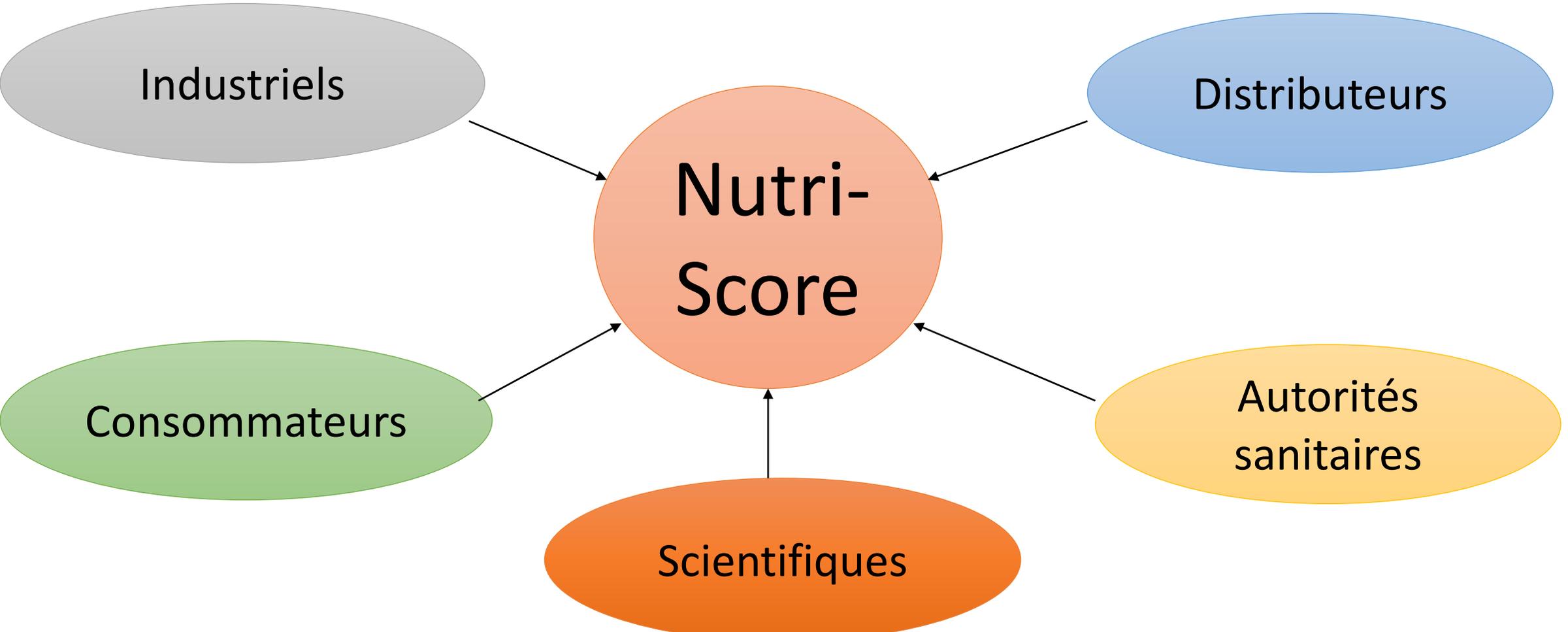
Enquête prospective européenne sur le cancer et la nutrition

En France

2003: Suite au P.N.N.S., idée d'un système d'étiquetage

2006: Loi de modernisation du système de santé: Création du **Nutri-Score**

Création du Nutri-Score



Nutri-Score

Étiquetage nutritionnel à 5 niveaux

A

à

E

Vert

Rouge

Fonction de la valeur nutritionnelle du produit

Nutri-Score

- Aide à reconnaître la qualité nutritionnelle
- Aide à comparer les aliments entre eux
- Oriente le choix plus favorable à la santé

Le Nutri-Score participe à la lutte
contre les maladies chroniques

Nutri-Score

Il concerne tous les aliments transformés

sauf

Les herbes aromatiques

Les thés, cafés

Les boissons alcoolisées

Les aliments infantiles 0/3 ans

Nutri-Score

2016 : Mise en place du Nutri-Score

2019 : L'Assemblée Nationale rend le
Nutri-Score obligatoire dans les annonces
publicitaires (Internet, TV et radio)

Déroghations moyennant contribution financière.....

Nutri-Score

En 2014, sur le marché français

1359 marques sont engagées en faveur
du Nutri-Score

Nutri-Score

Le calcul prend en compte les éléments à **favoriser** et ceux à **limiter** pour 100 g ou 100 ml d'aliment

Nutri-Score

Des points en moins

pour les composants favorables

Fibres alimentaires

Protéines

Légumes

Légumineuses

Oléagineux fruits, huile (colza, noix et olives)

Nutri-Score

Des points en plus
pour les composants défavorables

Acides gras saturés

Haute teneur en énergie

Sel

Sucres

Nutri-Score

Le calcul se fait en 3 étapes

1- Quantité de composants défavorables

Notés de 1 à 10 points

Sous total +

2- Quantité de composants favorables

Notés de 0 à 5 points

Sous total –

Total

Nutri-Score

Chaque produit est évalué en fonction des points obtenus sur une échelle de A à E

- La meilleure note est attribuée à la lettre **A** et à la couleur **Vert foncé**
- L'évaluation la plus défavorable à la lettre **E** et à la couleur **Rouge**

Nutri-Score

Valeurs nutritives/100 g	Points
Energie (KJ)	0-10
Sucres (g)	0-10
Acides gras saturés (g)	0-10
Sodium (mg)	0-10

0-40 points N

—

Ingrédients/100 g	Points
Fruits, légumes, légumineuses, noix (%)	0-5
Fibres alimentaires (g)	0-5
Protéines (g)*	0-5

0-15 points P

Résultat :
N - P =
de -15 à +40
points

*sans les protéines si la somme des points N > 11

Nutri-Score

					
Aliments (points)	Jusqu'à -1	0 - 2	3 - 10	11 - 18	19 et plus
Boissons (points)	eau	Jusqu'à 1	2 - 5	6 - 9	10 et plus

Nutri-Score

- . **Nutri-Score A (vert foncé) ou Nutri-Score B (vert clair)** : Ces aliments présentent un profil nutritionnel plutôt favorable par rapport aux autres aliments de cette catégorie de produits.
- . **Nutri-Score C (jaune)** : Le profil nutritionnel de ces aliments se situe dans la zone moyenne.
- . **Nutri-Score D (orange) ou E (rouge)** : Ces aliments présentent un profil nutritionnel plutôt défavorable. Il s'agit souvent de produits plutôt déséquilibrés comme les sucreries ou les snacks gras.

Nutri-Score

Interprétation

Permet la comparaison de produits similaires

Ce n'est pas une recommandation nutritionnelle

Permet de faire les bons choix

En 2024, le Nutri-Score évolue

Le mode de calcul prend en compte les récentes connaissances en matière d'alimentation et de santé

Il pénalise davantage les aliments avec trop de sucre et de sel, les viandes rouges seront déclassées

Nutri-Score

Entre 30 et 40% des produits vont voir leur score changer

Ce n'est pas la composition des produits qui change mais la façon dont leur score est calculé

Nutri-Score

Quatre catégories avec des algorithmes
différents

Boissons

Fromages

Matières grasses

Autres aliments

Nutri-Score

Les boissons

- *La présence d'édulcorants est désormais prise en compte*
- *Les sodas light ou zéro sucre passeront au minimum en **C***
- *Ceux mélangeant édulcorant et sucre seront notés **D** ou **E***

Nutri-Score

Le lait

- *Le lait passe dans la catégorie “**Boissons**”*
- *Le lait écrémé et demi-écrémé : **B***
- *Le lait entier : **C***

Nutri-Score

- *Les boissons lactées contenant jusqu'à 10 g de sucre/100ml seront classées en **D** ou **E***
- *Boissons sucrées, les laits fermentés ou les laits végétaux, qui étaient classés **A** ou **B**, seront désormais classés **D** ou **E***

Nutri-Score

Les jus de fruits

- *Les nectars classés en D ou E*
- *Les purs jus classés C voire B*

Nutri-Score

Les céréales

- *Les céréales du petit déjeuner qui se trouvaient en **A** seront désormais **C***
- *Les céréales sans ou avec peu de sucre seront en revanche **mieux classées***

Nutri-Score

Les huiles

- *L'huile d'olive et de colza passeront de C à B*
- *Les autres huiles vont rester C,D,E selon leur teneur en graisses saturées*

Nutri-Score

Viandes /Volaille

- *Les viandes rouges, qui favoriseraient le cancer colorectal seront déclassées*
- *La volaille sera mieux classée que la viande rouge dont la consommation est à limiter*

Nutri-Score

Les fromages

- *Les fromages les moins gras et salés, comme l'emmental, obtiendront un C, alors que les autres resteront en D ou E*
- *La teneur en protéines est toujours prise en compte car celle-ci est liée à celle en calcium*

Nutri-Score

Les critiques

Nutri-Score

Toute information qui apparaît sur l'emballage d'un aliment est soumis à la réglementation de l'Union Européenne concernant l'étiquetage nutritionnel datant de 2011.

Nutri-Score

Un point faible est qu'il ne tient pas compte de la présence d'additifs (colorants, conservateurs, etc.), ni de la taille des portions.

Nutri-Score

Le Nutri-score permet de compenser une trop forte teneur en éléments négatifs par des éléments positifs.

Par exemple, en rajoutant des légumes ou des fibres pour obtenir un score plus favorable.

Nutri-Score

Les groupes de l'industrie agroalimentaire qui s'opposent au Nutri-Score l'accusent de « stigmatiser » leurs produits.

Nutri-Score

Des produits industriels ultra transformés avec des conservateurs peuvent avoir A ou B, alors que les produits de terroir très naturels sont stigmatisés

Nutri-Score

La Confédération générale du Roquefort, dénonce une «approche punitive» et réclame une exemption pour le célèbre fromage de brebis de l'Aveyron, au nom de la tradition et du respect d'un patrimoine gastronomique

Nutri-Score

**Quelles sont les prochaines
améliorations en réflexion**

Nutri-Score

La question qui se pose est celle des aliments ultra-transformés qui contiennent beaucoup d'additifs.

Les chercheurs proposent qu'un bandeau noir figure autour du Nutri-Score pour alerter le consommateur sur ces aliments.

Nutri-Score

En attendant, regarder la liste des ingrédients sur l'étiquette : si elle est très longue avec des noms savants, c'est sans doute un produit ultra-transformé.

Comme pour les aliments classés D ou E, il ne faut pas arrêter de les manger mais en limiter la consommation.

Nutri-Score

En France, l'entrée en vigueur sera effective fin janvier ou fin avril 2024. Ensuite, les industriels et distributeurs disposeront d'un délai de 2 ans pour mettre leurs emballages en conformité et appliquer le nouveau Nutri-Score.

Merci de votre attention

Echanges : vos questions, observations....