

Le Nutri-Score sous la loupe

Sur les emballages, la liste des ingrédients et la déclaration nutritionnelle fournissent des informations détaillées sur les produits. Ces indications ne sont cependant pas simples à comprendre, et beaucoup de consommatrices et de consommateurs ne les lisent même pas.

Pour leur permettre de choisir en toute conscience, l'idée est de faire figurer sur le devant de l'emballage un marquage simplifié, qui ne remplacera pas les anciennes informations sur le produit ni les recommandations nutritionnelles de la pyramide alimentaire, mais les complétera.



Ce marquage simplifié des valeurs nutritionnelles sur le devant de l'emballage aide la consommatrice et le consommateur à comparer rapidement et en un coup d'œil les produits d'une même catégorie et de faire un choix sain ou plus sain (par exemple choisir entre 2 yogourts ou 2 lasagnes, cf exemple ci-contre). Il incite en même temps les fabricants à améliorer la qualité nutritionnelle de leurs produits et à avoir une offre plus saine.

En Suisse, l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV s'est prononcé en septembre 2019 en faveur du Nutri-Score français, utilisé en France et dans 5 autres pays selon un principe de volontariat (Belgique, Allemagne, Luxembourg, Pays-Bas et Espagne). En février 2021, ces 7 pays ont décidé de créer un comité de pilotage représentant chaque pays afin de coordonner et faciliter l'introduction du score. En février 2021 en Suisse, 56 marques apposent ce score sur plus de 1300 produits, d'autres suivront.

Nutri-Score est un repère graphique basé sur une échelle de 5 couleurs (du vert foncé au orange foncé), associées à des lettres allant de A (« meilleure qualité nutritionnelle ») à E (« moins bonne qualité nutritionnelle »). Nutri-Score prend en compte, pour 100g de produits, les nutriments dont la consommation excessive nuit à la santé (comme le sel, les sucres et les acides gras saturés), et les nutriments positifs (comme les protéines, les fibres, et aussi les quantités de fruits, légumes ou légumineuses incorporées dans la recette). Il prend également en compte l'apport énergétique du produit (calories). Il ne prend par contre pas en compte le degré de transformation du produit ni la présence de pesticides par exemple. En plus de ce score, il reste donc comme conseil supplémentaire pour la consommatrice et le consommateur, d'acheter local, de saison et s'il le peut d'un mode de production respectueux de l'environnement.

Références :

www.blv.admin.ch ; www.sqe-ssn.ch ; www.solidarites-sante.gouv.fr ; www.mangerbouger.fr
www.frc.ch