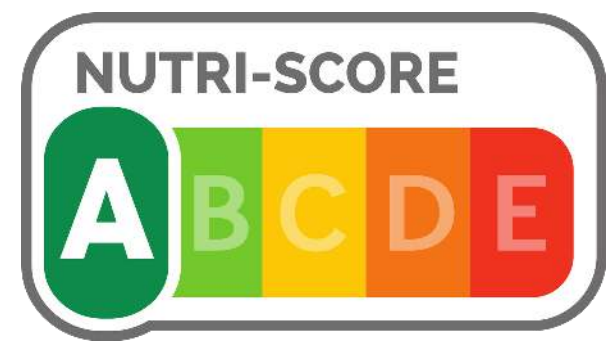


LE NUTRI-SCORE



Qu'est ce que c'est ?

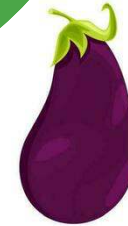
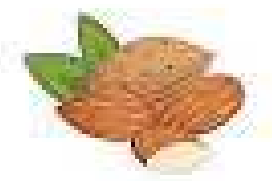
Un système d'étiquetage nutritionnel qui classe les aliments de A à E pour aider les consommateurs à faire le bon choix. Il traduit la déclaration nutritionnelle.

Valeur nutritionnelle moyenne		
	pour 100 ml	pour une assiette de 250 ml
Valeur énergétique	200 kJ 45 kcal*	490 kJ 120 kcal*
Protéines	0,7 g	2 g
Glucides	4,5 g	11 g
dont sucres	1 g	2,5 g
Lipides	3 g	8 g
dont acides gras saturés	2,5 g	7 g
Fibres alimentaires	0,9 g	2,2 g
Sodium	0,28 g	0,70 g

Comment est-il calculé ?

C'est un **algorithme** qui calcule le score pour 100g de produit. La note globale est obtenue par l'ajout de points positifs (pour les nutriments à favoriser) puis la soustraction de points négatifs (pour les nutriments à limiter).

Les points positifs sont obtenus par la présence de **fibres, protéines, fruits, légumes, légumineuses, fruits à coque, huiles de colza, de noix et d'olive**



Les points négatifs sont attribués suite à la présence **d'acides gras saturés, de sucres, de sel et d'énergie**.



Par exemple, le yaourt Activia aux céréales est classé nutri-score B mais il contient 15g de sucre. Consommer ce yaourt 3 fois par jour apporte 45g de sucre, soit plus que la consommation recommandée pour les enfants jusqu'à 12 ans.



Les fréquences de consommation ne sont pas prises en compte.

Ce score n'est pas calculé en fonction de la portion consommée mais sur 100g de produit.

Le chocolat est classé D mais la portion consommée est de 1 à 3 carreaux en moyenne. Or consommer 10 à 30g de chocolat par jour n'est pas néfaste pour la santé.



Les limites du nutri-score :

L'ultra transformation des produits n'est pas prise en compte.



Par exemple, les céréales Nesquik sont classées A. Or, ce procédé de fabrication détruit les fibres présentes au départ dans le blé complet.

Ingrédients : blé complet 53,1%, sucre, semoule de maïs, sirop de glucose, cacao maigre en poudre 5,6%, carbonate de calcium, contient de l'huile de tournesol et/ou de palme, sel, arômes naturels, fer, vitamines B3, B5, D, B6, B1, B2, B9.

Les frites sont classées nutri-score A mais après les avoir passées dans la friteuse, elles contiendront plus d'huile donc elles ne seront plus nutri-score A.



La présence d'additifs n'est pas un critère pour classer les aliments.



Par exemple, le coca zéro est classé nutri-score C (contre E pour le standard) cependant, il contient des édulcorants, des colorants et des acidifiants.