

Logo nutritionnel Nutri-Score : ce qu'il peut (ou ne peut pas) apporter

Le 31 octobre 2017 a été signé l'arrêté interministériel officialisant en France l'adoption du Nutri-Score¹, un logo d'information nutritionnelle destiné à être apposé sur la face avant des emballages des aliments pour mieux informer les consommateurs sur leur composition nutritionnelle. La mise en place de cette mesure de santé publique, facultative du fait d'une réglementation européenne qui empêche de le rendre obligatoire, était justifiée : 1- par les grands enjeux de santé publique liés à la nutrition, notamment la reconnaissance de son rôle majeur dans le développement de nombreuses maladies chroniques qui ont un coût humain, social et économique majeur, notamment l'obésité, de nombreux cancers, les maladies cardiovasculaires, le diabète, ... et 2- par la volonté des autorités sanitaires de mettre en place des mesures fortes permettant aux consommateurs, notamment les populations les plus vulnérables, d'orienter leurs choix vers des aliments de meilleure qualité nutritionnelle, tout en incitant les producteurs et transformateurs à améliorer la qualité nutritionnelle des aliments qu'ils mettent à la disposition des consommateurs via des reformulations des produits existants.

La signature de cet arrêté constituait l'épilogue d'une longue bataille de quatre années pendant lesquelles de puissants lobbys ont tenté de bloquer puis de retarder la mise en place de cette mesure de santé publique en France². Mais l'annonce par la Commission européenne, dans le cadre de sa Stratégie « Farm to fork », de la mise en place d'un logo nutritionnel unique et obligatoire pour l'ensemble des pays européens d'ici 2023 a réveillé les lobbys qui se satisfaisaient jusqu'à présent du caractère facultatif du Nutri-Score. De nouveaux éléments de langage sont apparus dans la bouche des lobbys économiques s'appuyant sur des arguments totalement discutables destinés à discréditer Nutri-Score. Ces faux arguments repris par des politiques proches des lobbys visent à générer de la confusion autour des questions que peuvent se poser légitimement des consommateurs ou des professionnels sur Nutri-Score. Cet article vise à donner des éléments d'information scientifiques en réponse à ces questions, qu'elles soient fondées ou non, et rappelle ce que l'on peut attendre ou non d'un logo nutritionnel comme Nutri-Score.

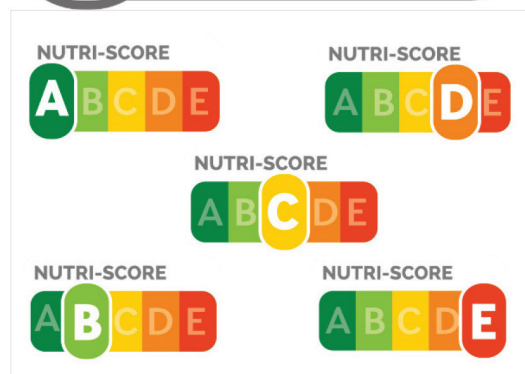
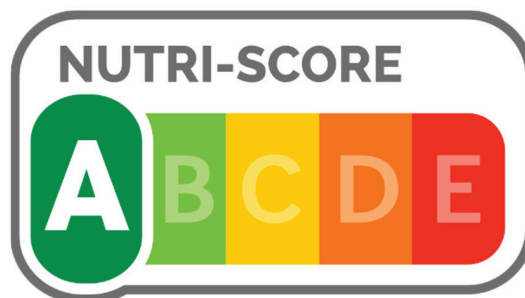
Qu'est-ce que Nutri-Score ?

Le logo nutritionnel Nutri-Score est un logo coloriel décrivant 5 classes de qualité nutritionnelle, allant du vert (associé à la lettre A) pour la plus

favorable à l'orange foncé (associé à la lettre E) pour la plus défavorable.

Pour son calcul, sont pris en compte les éléments contenus dans les aliments considérés comme « défavorables » sur le plan nutritionnel (calories, sucres simples, acides gras saturés et sodium) et les éléments considérés comme « favorables » (protéines, fibres et pourcentage de fruits, légumes, légumineuses et fruits oléagineux, et pourcentage d'huiles d'olive, de colza et de noix)^[1].

Pilar Galan,
Emmanuelle Kesse-Guyot, Bernard Srour,
Mélanie Deschasaux,
Mathilde Touvier,
Serge Hercberg
Équipe de recherche
en épidémiologie
nutritionnelle (EREN),
CRESS U1153 Inserm/Inrae/
Cnam/
Universités Paris 13, 5, 7
<https://cress-umr1153.fr/index.php/eren/>



La finalité de ce logo apposé sur la face avant des emballages des aliments est d'offrir, grâce à sa simplicité et son caractère intuitif, une réelle transparence aux consommateurs sur la qualité nutritionnelle globale des aliments, leur permettant, dans les quelques secondes du temps de

1. JO n° 0257 du 03/11/2017 : Arrêté du 31 octobre 2017 fixant la forme de présentation complémentaire à la déclaration nutritionnelle recommandée par l'État en application des articles L. 3232-8 et R. 3232-7 du Code de la santé publique [Ndlr].

2. L'histoire du Nutri-Score et du lobbying qui s'est développé pour empêcher sa mise en place en France est décrite en détail dans le livre de Serge Hercberg « Mange et tais-toi : un nutritionniste face au lobby agroalimentaire » publié aux éditions HumanSciences (tous les droits d'auteurs sont reversés à des fondations).

l'acte d'achat de comparer la qualité nutritionnelle des différents aliments et d'orienter leurs choix vers les alternatives de meilleure qualité nutritionnelle [2].

Il est fondamental de garder à l'esprit que Nutri-Score n'est pas un logo binaire destiné à caractériser la valeur santé des aliments de façon absolue et à classer les aliments comme «sains» ou «malsains». Donc les produits classés A/B ne correspondent pas aux produits «sains» et C/D/E aux produits «malsains». En fait, avec ses 5 catégories de couleurs/lettres, Nutri-Score

est destiné à permettre aux consommateurs de comparer, sur une base relative, la qualité nutritionnelle des aliments qui sont pertinents à être comparés pour le consommateur. Nutri-Score permet de différencier la qualité nutritionnelle des aliments ayant un même usage (par exemple, entre les desserts, les aliments du petit déjeuner, les plats composés...), ou à l'intérieur d'un même groupe, entre divers aliments (par, exemple entre différentes céréales petit déjeuner), voire entre des aliments du même type mais de marques différentes (figure 1).

Aliments de différentes catégories mais destinés au même usage, par ex, consommés au petit déjeuner : pains, biscottes, céréales petit déjeuner, biscuits, viennoiseries....)



Aliments de la même catégorie (par ex: céréales petit déjeuner)



Même aliment (portant le même nom) de différentes marques (par ex: Mueslis croustillants aux pépites de chocolat)



Figure 1 : Utilisation du Nutri-Score pour comparer la qualité nutritionnelle de différents aliments (source Serge Herberg)

Que peut (ou ne peut pas) fournir Nutri-Score ?

Il ne faut pas attendre de Nutri-Score, plus que ce que peut donner un logo nutritionnel, et c'est déjà beaucoup en termes de santé publique comme le montrent de nombreux travaux scientifiques. Les vraies limites de Nutri-Score (qui sont celles inhérentes à tous les logos nutritionnels) sont pleinement reconnues par les scientifiques et autorités de santé publique qui le portent et, bien sûr, elles nécessitent d'être rappelées dans la communication associée au Nutri-Score afin qu'il soit bien compris et bien utilisé par tous. Mais les opposants à Nutri-Score n'hésitent pas à se servir de ces limites (qui ne sont pas spécifiques à Nutri-Score). Ils les surexploitent de façon purement négative voire en fabriquant d'autres (sous forme de fake-news) pour essayer de faire rejeter en bloc le Nutri-Score et ainsi soutenir leur argumentaire au service de leurs intérêts.

Ci-dessous sont présentées quelques vérités sur les limites reconnues de Nutri-Score (ce qu'il ne peut

fournir, sur les bases scientifiques qui justifient son mode de construction et démontrent son intérêt et son utilité (ce qu'il peut fournir) ainsi que des réponses scientifiques aux fake news diffusés par les lobbys.

Ⓢ Nutri-Score renseigne uniquement sur la composition/qualité nutritionnelle des aliments, et ne peut intégrer dans son calcul les autres dimensions santé des aliments comme l'ultra-transformation, la présence d'additifs, de composés néo-transformés, de résidus de pesticides,...

Aussi importantes soient-elles, ces dimensions ne sont intégrées dans aucun logo nutritionnel dans le monde, car il n'est pas possible de les prendre en compte dans le calcul d'un indicateur unique et donc de les agréger dans un même logo. Il faut donc accepter que des informations complémentaires sur ces différentes dimensions (Nutri-Score, aliment ultra-transformé, aliment bio) soient fournies graphiquement aux consommateurs de façon séparée [3]. Bien que Nutri-Score

se concentre uniquement sur l'information nutritionnelle des consommateurs, cela représente déjà beaucoup en termes de santé publique, comme en témoignent les études de cohortes prospectives montrant le lien entre le fait de manger des aliments bien classés par Nutri-score et le moindre risque de maladies chroniques: cancers, maladies cardio-vasculaires, obésité...^[4]

⊗ Nutri-Score ne peut inclure dans son calcul tous les nutriments d'intérêt contenus dans les aliments : les vitamines, les minéraux, les polyphénols, les sucres libres, les types d'acides gras...

En fait, ces données ne sont pas disponibles car ces éléments ne font pas partie de la déclaration nutritionnelle rendue obligatoire par la réglementation européenne, ce qui empêche la capacité de les intégrer dans le développement d'un logo nutritionnel quel qu'il soit. Mais tout de même, Nutri-Score prend en compte dans son algorithme des éléments positifs tels que les fruits et les légumes qui constituent un excellent proxy de certaines vitamines (comme la vitamine C et le bêta-carotène), et les protéines qui sont un proxy pour certains minéraux (comme le calcium et le fer). Donc, via ses proxys, l'algorithme prend en compte beaucoup plus d'éléments que la seule liste de ceux affichés pour son calcul.

⊗ Nutri-Score informe sur la qualité nutritionnelle d'un aliment spécifique, il ne se substitue pas aux recommandations nutritionnelles : ce sont deux informations complémentaires.

Les recommandations nutritionnelles générales fournissent des informations sur la consommation de larges groupes d'aliments (fruits et légumes, produits laitiers, viandes, poissons, matières grasses ajoutées, produits sucrés, etc.) dans la finalité d'aider les consommateurs à tendre vers une alimentation saine. Ces informations portent sur les quantités et/ou les fréquences de consommations pour ces différents groupes d'aliments génériques. Mais au sein de ces groupes, les aliments spécifiques qui les constituent présentent une grande variabilité en termes de composition, particulièrement lorsqu'on considère la gamme des aliments industriels. Par exemple, si on prend le cas du poisson, il est recommandé d'en consommer au moins 2 fois par semaine. Mais les poissons sont vendus sous différentes formes qui n'ont pas la même composition nutritionnelle. Par exemple le saumon (comme d'autres poissons gras) ne contient pas de sel s'il est frais (et est donc classé A par Nutri-Score). Il en contient 1 g/100 g s'il est en conserve (et donc classé Nutri-Score B) et

3 à 4 g/100 g s'il est fumé, ce qui correspond à 2/3 à 3/4 des 5 g de sel/j à ne pas dépasser selon les recommandations nutritionnelles (et il est donc légitime qu'il soit classé Nutri-Score D, ce qui a l'intérêt d'alerter le consommateur sur le fait que sa consommation parmi les poissons doit être raisonnable en quantité et en fréquence).

⊕ Nutri-Score ne donne pas d'informations sur la qualité nutritionnelle d'une portion de l'aliment. Il est calculé pour 100 g (ou 100 ml) et non pas par portion (comme le demandent de nombreux industriels).

Ceci s'explique par le fait que les données disponibles affichées dans le tableau nutritionnel rendu obligatoire par la réglementation européenne INCO (n°1169/2011)³, et qui servent de support au calcul du Nutri-Score, sont exprimées pour 100 g (ou 100 ml) d'aliment. En effet, la taille des portions est difficile à définir pour les aliments car elle varie en fonction des besoins énergétiques individuels qui eux-mêmes sont différents en fonction de l'âge, du sexe, du niveau de croissance, de l'état de grossesse, de l'activité physique/sédentarité... Il est donc difficile de calculer un logo universel s'appuyant sur différentes tailles de portions ou d'afficher plusieurs logos sur les emballages en fonction des différents groupes de population... Comme les tailles de portions ne peuvent être standardisées sur des bases scientifiques, lorsqu'elles figurent sur les emballages, elles ont été fixées par les fabricants eux-mêmes et très souvent bien en dessous des portions réellement consommées, d'où un réel risque de manipulation : il suffit aux industriels d'utiliser des tailles de portions plus petites pour réduire artificiellement aux yeux du consommateur les quantités de gras, de sucre ou de sel de la portion de leurs produits. Par exemple, les fabricants de céréales petit déjeuner suggèrent des portions de 30 g, alors qu'il est connu que la majorité des adolescents consomment 60 ou 80 g par portion. De même, les fabricants de barres chocolatées vendues par deux, suggèrent en général des portions correspondant à une barre sur les deux du sachet... La prise en compte d'une quantité standard, telle que 100 g (100 ml) est le meilleur choix, un dénominateur commun, permettant une comparaison valide entre les aliments sans induire d'erreur d'estimation. Cela permet de comparer 100 g d'un type de céréales petit déjeuner à 100 g d'autres d'un autre type ; 100 g d'une pizza à 100 g d'une autre pizza ; 100 g de comté à 100 g de roquefort ou de mozzarella ; 100 ml d'huile d'olive à 100 ml d'une autre huile...

3. https://www.senat.fr/europe/textes_europeens/ue0120.pdf [Ndlr]

📌 Nutri-Score s'appuie sur des bases scientifiques solides dans sa construction et dans la démonstration de son efficacité et de son utilité en termes de santé publique.

Le calcul pour l'attribution des couleurs/lettres du Nutri-Score est fondé sur un profil nutritionnel initialement développé par les chercheurs de l'Université d'Oxford pour la Food Standard Agency (UK FSA) en vue de réglementer la publicité alimentaire télévisée destinée aux enfants^[5,6]. Un processus scientifique très rigoureux intégrant de nombreuses études a été utilisé pour justifier les nutriments ou éléments retenus dans l'algorithme et pour limiter, par des études de sensibilité, leur nombre et éviter les redondances entre les éléments. C'est comme cela qu'il a été démontré que la prise en considération des fruits et légumes dans le calcul du Nutri-Score représentait la teneur en vitamine C et en bêta-carotène ; et celle des protéines, la teneur en minéraux comme le calcium et le fer. Ce long travail scientifique a permis de ne retenir dans le score nutritionnel global final que les nutriments et éléments utiles dont la consommation doit être limitée ou encouragée du point de vue de la santé publique.

L'intérêt du Nutri-Score et sa supériorité par rapport aux autres logos nutritionnels existants ou proposés par des groupes de pression ont été très largement démontrés dans plus de 50 études scientifiques publiées dans des revues scientifiques internationales^[7] démontrant ainsi la validité du score sous-tendant le calcul du Nutri-Score (notamment son association avec des critères de santé dans des grandes études de cohortes) ainsi que l'efficacité de son format graphique et notamment sa supériorité par rapport aux autres logos.

Plusieurs études réalisées dans le cadre de grandes cohortes en France, en Espagne et en Europe (EPIC avec plus de 500 000 participants dans 10 pays), sur de larges populations suivies de nombreuses années (entre 6 et 17 ans), ont mis en évidence que les sujets consommant des aliments moins bien classés sur l'échelle du Nutri-Score ont un risque plus élevé de

développer un cancer, une maladie cardiovasculaire, un syndrome métabolique ou une prise de poids excessive (4,7). Son intérêt en termes d'utilisation, de compréhension et d'impact sur les achats a été démontré dans de multiples contextes d'études – réalisées en supermarchés virtuels, en magasins expérimentaux en conditions réelles, à grande échelle dans de vrais supermarchés, en restauration collective – avec des résultats très cohérents mettant en évidence son efficacité en termes d'amélioration de la qualité nutritionnelle des paniers d'achats, mais aussi ses meilleures performances par rapport aux autres options de logos, notamment pour les populations les plus vulnérables^[4,7].

Même si Nutri-Score repose sur des bases scientifiques extrêmement solides démontrant son efficacité, ce n'est (comme tous les logos nutritionnels) qu'un élément d'une politique nutritionnelle de santé publique. Il doit, bien sûr, être associé à d'autres mesures complémentaires dans le cadre d'une politique nutritionnelle à la hauteur des enjeux de santé publique (éducation, régulation de la publicité et du marketing notamment visant les enfants, systèmes de taxation/subventions en fonction de la qualité nutritionnelle des aliments, amélioration de l'offre alimentaire, promotion de l'activité physique...). De la même façon, il ne se substitue d'aucune façon au travail des professionnels de santé et de la nutrition. En revanche, il constitue un outil qu'ils peuvent utiliser dans le cadre de la prise en charge de leurs patients. Enfin, il doit être accompagné d'une communication et d'une information pédagogique pour son bon usage pour lesquels les professionnels de santé de terrain constituent des relais indispensables. Et face aux lobbys qui se mobilisent pour empêcher le choix du Nutri-Score, comme le logo nutritionnel pour l'Europe, et qui essayent de le discréditer, il est indispensable que se mobilisent également les professionnels de santé pour exiger que les décisions de santé publique s'appuient sur la science et non pas sur la défense d'intérêts purement économiques.

Références

- [1] Santé Publique France : <https://www.santepubliquefrance.fr/Sante-publique-France/Nutri-Score>
- [2] Julia C, Hercberg S. Development of a new front-of-pack nutrition label in France: the 5-Colour Nutri-Score. *Public Health Panorama* 2017;3(que r4):712-25.
- [3] Blog Nutri-Score EREN : <https://nutriscore.blog/2021/11/28/le-nutri-score-et-les-autres-dimensions-sante-des-aliments-informer-au-mieux-les-consommateurs/>
- [4] Hercberg S, Touvier M, Salas-Salvado J, on Behalf of The Group of European Scientists supporting the implementation of Nutri-Score in Europe The Nutri-Score nutrition label. *Int J Vit Nutr Res*. 2021 Jul 27. doi: 10.1024/0300-9831/a000722. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34311557/>
- [5] Rayner M, Scarborough P, Stockley L (2004). *Nutrient Profiles: Options for Definitions For use in Relation to Food Promotion and Children's Diets*. London: Food Standards Agency
- [6] Arambepola, C, Scarborough, P & Rayner, M (2008). Validating a nutrient profile model. *Public Health Nutr* 11, 371–378.
- [7] Ministre de la Santé: <https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/nutrition/article/articles-scientifiques-et-documents-publies-relatifs-au-nutri-score>.