

# Quels calculs se cachent derrière les logos nutritionnels ?

**Quatre types de logos nutritionnels seront testés à la rentrée dans des grandes surfaces françaises. Objectif : savoir lequel conduit le consommateur vers l'assiette la plus saine.**

Longtemps annoncés, promis par la loi de Santé du 26 janvier 2016, les logos nutritionnels s'approchent de nos supermarchés. La ministre de la Santé a annoncé mardi dans le Parisien que quatre façons de représenter la qualité nutritionnelle des aliments allaient être testées à la rentrée. Objectif: savoir quelle représentation graphique permet le mieux au consommateur de faire les bons choix, pour une alimentation équilibrée.

La ministre ne s'en cache cependant pas: la réglementation européenne interdira d'imposer quoi que ce soit aux industriels, car cela risquerait d'«entraver la libre circulation des marchandises, notamment donner lieu à une discrimination à l'encontre de denrées alimentaires provenant d'autres États membres». Le gouvernement pourra donc simplement «recommander» un ou plusieurs systèmes aux industriels et distributeurs, libres à eux de s'y plier.

Mais que se cache-t-il derrière chacun d'entre eux?

## • Le système Nutri Score (5-C, ou 5 couleurs)

Les aliments se voient attribuer une couleur parmi 5, du vert (produit de bonne qualité) au rouge (produit à éviter). C'est un système adapté du système des feux tricolores; mais disposer de 5 catégories laisserait une plus grande souplesse pour passer de l'une à l'autre, encourageant les consommateurs à améliorer leurs achats, comme les industriels à modifier leurs recettes.

Mitonné par l'équipe du Pr Serge Hercberg, professeur de nutrition et président du Plan national nutrition santé, il est bâti selon un score calculé avec:

- des points «négatifs»: 0 à 10 points sont attribués pour chacun de 4 nutriments considérés comme défavorables à la santé (calories, acides gras saturés, sucres simples, sel). En théorie, un aliment peut avoir 0 «point négatif» s'il n'apporte qu'une très faible quantité de calories, et ne contient quasiment pas de graisses saturées, sucres et sel ; à l'inverse, il aura au maximum 40 points négatifs s'il contient beaucoup de tout cela.

- des points «positifs»: de 0 à 5 points pour les nutriments jugés bons pour la santé (fruits et légumes, fibres, protéines). Un aliment aura donc un minimum de 0 «point positif» s'il ne contient que très peu de ces nutriments, et au maximum 15 s'il contient beaucoup de chaque.

Le score total, qui permet d'attribuer une couleur au produit, est égal au nombre de points négatifs auquel on soustrait le nombre de points positifs. Plus le score total est important, moins le produit est donc jugé de qualité.

Quelques modulations entrent cependant dans le calcul, selon la quantité de points A obtenus (s'il est trop élevé, la quantité de protéines ne sera généralement plus comptée dans les points «positifs») et selon le produit jugé (une «prime» est donnée aux fruits et légumes, aux protéines des fromages, pour les matières grasses le ratio entre graisses saturées et lipides totaux est pris en compte, pour les boissons les seuils sont modifiés...).

## 4 étiquettes nutritionnelles bientôt testées

Elles reposent sur des formules qui calculent les avantages et les inconvénients du produit en terme de **qualité nutritionnelle**. Elles permettent de comparer plusieurs produits au sein d'une même famille.

### 1 ÉTIQUETTE 5 COULEURS (NUTRI-SCORE)



### 2 ÉTIQUETTE 4 COULEURS (SENS)

La fréquence souhaitable de consommation



La quantité des principaux nutriments est indiquée en valeur et en pourcentage des besoins quotidiens moyens. Cela permet de situer le produit dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

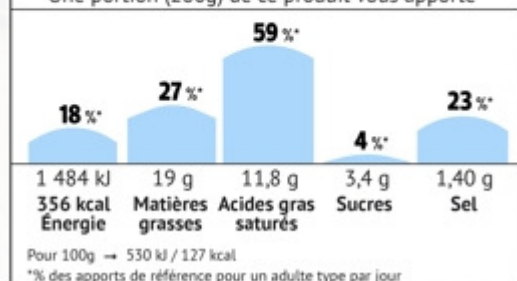
### 3 ÉTIQUETTE RNJ

Exemple pour un produit :



### 4 ÉTIQUETTE NUTRI-REPÈRE

Une portion (280g) de ce produit vous apporte



- Le système SENS (système d'étiquetage nutritionnel simplifié, qui a la préférence des industriels)

Il s'agit ici de classer les aliments selon 4 catégories selon qu'ils peuvent être consommés «très souvent», «souvent», «régulièrement en petite quantité» ou «occasionnellement ou en petite quantité».

Développé pour les enseignes du commerce et de la distribution par Nicole Darmon, directrice de recherches à l'Inra. Le système SENS est une adaptation d'un système qu'elle avait mis au point dans le cadre de travaux sur le coût d'une bonne nutrition. L'algorithme, calculé selon les données des tableaux de valeur nutritionnelle, est fondé sur le principe «SAIN et LIM». Là encore, le score global mélange deux composantes:

- les nutriments «positifs»: le score SAIN (Score d'adéquation individuel aux recommandations nutritionnelles) mesure le respect des apports nutritionnels conseillés, selon le ratio pour 100 kilocalories de protéines, fruits et légumes, fibres, et un nutriment spécifique pour trois catégories d'aliments (par exemple le calcium pour les produits laitiers, la vitamine C pour les boissons...)

- les nutriments «négatifs»: le score LIM (pour «Limiter») mesure la teneur en acides gras saturés, sel, sucres libres pour 100g.

L'aliment sera classé en quatre catégories selon les scores SAIN et LIM obtenus: si le SAIN est très fort et le LIM très faible, l'aliment sera vert, si c'est l'inverse il sera violet (les industriels ayant préféré éviter le rouge...). Là encore des modulations sont prévues pour certaines catégories d'aliments. De même, un aliment descendra d'une classe s'il est trop énergétique.

Source : [http://sante.lefigaro.fr/actualite/2016/05/10/24956-quels-calculs-se-cachent-derriere-logos-nutritionnels?a3=763-4037746-890653&een=90907ccaec1ae838b9069db4718af231&seen=6&m\\_j=vHktZaxBdaNISJhMF5sYC7UAS2ojz8T6y%2Bx2FraHDZD8gtGIKuYLYtsMN2k47pbY5nn3wBS1d6NSyBp99ulEbUf7Qjyiljfv6#xtor=EPR-300-\[actualites\]-20160519](http://sante.lefigaro.fr/actualite/2016/05/10/24956-quels-calculs-se-cachent-derriere-logos-nutritionnels?a3=763-4037746-890653&een=90907ccaec1ae838b9069db4718af231&seen=6&m_j=vHktZaxBdaNISJhMF5sYC7UAS2ojz8T6y%2Bx2FraHDZD8gtGIKuYLYtsMN2k47pbY5nn3wBS1d6NSyBp99ulEbUf7Qjyiljfv6#xtor=EPR-300-[actualites]-20160519)