

## SOUS LA LOUPE

# LE NUTRI-SCORE VERSION 2024 : QUOI DE NEUF ?

L'algorithme utilisé pour attribuer un Nutri-Score (NS) à un aliment a été remanié afin d'améliorer son adéquation aux recommandations nutritionnelles actuelles. Effectifs depuis le 1er janvier 2024, ces changements n'ont pas été très médiatisés. C'est la raison pour laquelle le Conseil diététique propose de faire un rappel de la signification et de l'utilisation de ce logo, de préciser les principales adaptations et d'en expliquer les motivations.

## UN PEU D'HISTOIRE

La méthodologie de calcul du Nutri-Score (NS) a été développée en France et le Nutri-Score y a été officiellement adopté en 2017. En 2018, Maggie De Block, ministre de la Santé de l'époque, annonce son adoption en Belgique. Suite à la publication au Moniteur belge de l'arrêté royal le 1er mars 2019, le fameux logo fait son apparition sur la face avant de certains emballages. Il est soutenu par le SPF Santé publique, c'est-à-dire l'administration belge de la santé publique.

En février 2021, son internationalisation a donné naissance à un comité de gouvernance transnationale composé d'un comité de pilotage et d'un comité scientifique. Le comité de pilotage coordonne la mise en œuvre et le déploiement du Nutri-Score. Il réunit des représentants des autorités nationales chargées de la mise en œuvre du NS au sein de chaque pays. Son objectif est de faciliter son utilisation par les industriels du secteur alimentaire, d'aider les petites entreprises et



de faire le lien avec les consommateurs, en mettant en œuvre des procédures communes et efficaces. Le comité scientifique est quant à lui composé d'experts issus des 7 pays membres ; c'est lui qui, suite à la publication de nouvelles recommandations nutritionnelles étayées par la littérature scientifique, a proposé une adaptation de l'algorithme initial. Après 7 ans d'utilisation et bien que toujours très cohérent, il est malgré tout apparu qu'il présentait certaines limites. Le NS est actuellement implanté dans 7 pays : la Belgique, le Luxembourg, la France,

l'Allemagne, l'Espagne, les Pays-Bas et la Suisse. La Finlande et la Suède pourraient les rejoindre prochainement.

## UN PEU DE DÉFINITION

Le NS est une échelle composée de 5 lettres allant du A au E et de 5 couleurs allant du vert foncé à l'orange foncé en passant par le jaune ; il est apposé sur la face avant de certains emballages alimentaires. Contrairement à la déclaration nutritionnelle<sup>1</sup>, il n'est pas obligatoire mais l'industriel qui décide de l'apposer doit le faire sur tous les produits de sa gamme et pas uniquement : sur

**Tableau 1 - Attribution du logo**



ceux dont le NS est favorable. Le NS se veut être un outil permettant aux consommateurs de se faire rapidement une idée de la qualité d'un aliment et il doit leur permettre de faire des choix éclairés et favorables pour leur santé (prévention des maladies chroniques et lutte contre l'obésité). **Il traduit de manière plus compréhensible et plus visuelle les chiffres renseignés dans la déclaration nutritionnelle.** Il est exprimé pour 100 g d'aliments ou 100 ml de boissons.

### COMMENT SE CALCULE LE NUTRI-SCORE ?

Avant d'attribuer un NS à un aliment ou à une boisson, il convient d'abord de calculer son score nutritionnel qui se base sur les informations présentes dans la déclaration nutritionnelle ainsi que dans la liste d'ingrédients. Des points sont attribués en fonction de la teneur en éléments ayant :

- soit un **effet "favorable"** sur la santé lorsqu'ils sont consommés en suffisance comme la présence de fruits et de légumes, de légumes secs, de fruits à coque, d'huile d'olive, de noix ou de colza, de fibres et de protéines; ce sont les composants **P** (pour Positif).
- soit un **impact "défavorable"** sur la santé lorsqu'ils sont consommés en excès. Il s'agit de l'apport en énergie, en sucres, en acides gras saturés, en sel et en édulcorant (pour l'algorithme adapté aux boissons); ce sont les composants **N** (pour Négatif).

Le score nutritionnel est obtenu en soustrayant le nombre total de points Positifs du nombre total des points Négatifs. Donc, plus ce score est faible (bas), plus il sera favorable à la santé et plus il est élevé, moins il lui sera favorable.

$$\text{Score nutritionnel} = \text{total points N} - \text{total points P}$$

Ce calcul n'est malheureusement pas aussi simple que ce qui vient d'être décrit. De nombreuses règles spécifiques existent et s'appliquent aux fromages, aux viandes rouges, aux matières grasses animales et végétales, fruits à coque et graines ainsi qu'à certains liquides. Elles ne seront pas détaillées dans cet article mais peuvent être consultées dans le dossier questions-réponses du Nutri-Score<sup>2</sup>.

Ensuite, en fonction du score nutritionnel obtenu (nombre de points) et du groupe auquel l'aliment/la boisson appartient "aliments solides", "matières grasses animales ou végétales, fruits à coque et graines" ou encore "boissons", un Nutri-Score lui est alors attribué.

### A QUELS ALIMENTS S'APPLIQUE-T-IL ?

Normalement, le NS ne s'applique qu'aux aliments ou aux boissons pour lesquels la déclaration nutritionnelle est obligatoire ; s'il est apposé sur des

aliments "bruts" comme par exemple des fruits, la déclaration nutritionnelle doit être ajoutée. Il n'est pas autorisé pour les aliments infantiles destinés aux enfants de 0 à 3 ans, les produits de nutrition sportive, les produits destinés à des fins médicales spéciales, les substituts de repas ou de la ration journalière totale pour le contrôle du poids et les boissons alcoolisées titrant plus de 1.2 % d'alcool.

### QUELLES DIFFÉRENCES ENTRE NS 2024 ET 2017 ?






Concrètement, le nouvel algorithme pénalise davantage les aliments trop gras, trop sucrés et/ou trop salés et les boissons contenant des édulcorants et rend en général, l'obtention d'un NS "A" ou "B" moins aisée (exemples de changements : voir le **tableau 2**).

### CALENDRIER DE MISE EN ŒUVRE

Le calcul du NS pour les produits mis sur le marché belge à partir du 1er janvier 2024 doit être basé sur l'algorithme mis à jour. Une période de transition de 2 ans à partir du 1er janvier 2024 est tolérée pour les produits qui ont été étiquetés au moins une fois avant le 31/12/2023. Les deux algorithmes pourront donc cohabiter jusqu'à fin 2025. Malheureusement, il n'y a pas d'indication qui permet de savoir quel algorithme a été utilisé. Un fabricant ou un distributeur qui souhaite apposer le NS sur ses produits doit obtenir une licence

**Tableau 1 - Attribution du logo**

Le logo Nutri-Score est attribué en fonction du score nutritionnel obtenu

Score nutritionnel			Catégorie	Nutri-Score
Aliments solides	Matières grasses animales et végétales, noix et graines	Boissons		
Minimum à 0	Minimum à -6	Eaux	A	
1 à 2	-5 à 2	Minimum à 2	B	
3 à 10	3 à 10	3 à 6	C	
11 à 18	11 à 18	7 à 9	D	
19 à Maximum	19 à Maximum	10 à Maximum	E	

**Tableau 2 reprenant quelques changements**

	NS 2017	NS 2024	Éléments justifiant le changement de NS
<b>Huiles olive, colza et noix</b>	C	B	Valorisation de la présence d'AGI*
<b>Fromages à pâte pressée</b>	D	Certains emmenthals : C	Teneur en sel moins importante dans certains emmenthals
<b>Lait entier</b>	B	C	Pénalité plus marquée pour les AGS**
<b>Boissons lactées sucrées</b>	A ou B	Entre D et E	Pénalité plus marquée pour aliments riches en sucres et/ou pour la présence d'édulcorant
<b>Céréales raffinées et pains blancs</b>	A ou B	Davantage de produits classés C	Pénalité plus marquée pour les aliments contenant peu de fibres
<b>Céréales pt déjeuner</b>	Celles classées A ou B Celles classées C	C D	Pénalité plus marquée pour les aliments riches en sucres et en sel
<b>Eau</b>	A	Seule boisson classée A	L'eau est la seule boisson universellement recommandée par les instances internationales
<b>Boissons "zéro sugar" ou "no sugar"</b>	A	C	Pénalité plus marquée pour la présence d'édulcorant avec le but de dissuader les industriels à utiliser des édulcorants au lieu de reformuler des boissons moins sucrées

\*AGI = acides gras insaturés = "bonnes graisses"

\*\*AGS = acides gras saturés = "mauvaises graisses"

et notifier la liste des produits sur lequel le NS sera apposé.

### AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le Nutri-Score permet de comparer :

- des aliments appartenant à une même catégorie : comparaison de différents types de yaourts (maigres nature, aux fruits, entiers,...) ;
- des aliments de catégories différentes s'ils sont consommés de la même manière : comparaison de yaourts et de crèmes-pudding en guise de desserts ;
- des aliments de marque différentes : des biscuits type "Petit Beurre" de différentes marques.

Par contre :

- il ne tient pas compte des portions recommandées par la pyramide alimentaire ni de celles habituellement consommées puisqu'il est calculé pour 100 g d'aliment ou 100 ml de boisson ;
- il ne s'applique pas aux aliments "bruts" comme les fruits et les légumes. Les fruits en conserve au jus ou au sirop léger affichent un NS "A" mais sont tout de même moins intéressants d'un point de vue nutritionnel qu'un fruit frais : il faut donc garder un esprit critique !
- il ne signifie pas non plus que tout ce qui est classé A ou B peut être consommé à volonté et que tout ce qui est classé D ou E doit être supprimé ;
- il ne renseigne pas sur le degré de transformation de l'aliment, sur la présence ou non d'additifs, sur la qualité bactériologique ni sur le mode d'élevage/de culture ;
- il est calculé sur les aliments tels que vendus. Par exemple, pour les aliments frits (frites, croquettes, poissons panés, ...), le NS se voit dégrader d'1 ou

### Exemple de Nutri-Score pour des céréales petit déjeuner



Maxi Pack 570 g Boile  
Céréales prêtes à consommer, enrichies en 5 vitamines. calcium et fer.

#### Ingrédients

Ingrédients: BLÉ complet 36%, semoule de maïs, sucre, sirop de sucre brun partiellement inverti, sirop de glucose, dextrose. amidon de maïs, huile de tournesol, carbonate de calcium, poudre à lever bicarbonate de sodium; sel, fer, arôme naturel, vitamine B3, B5, B9, B6, B2. Peut contenir du LAIT, des ARACHIDES et des FRUITS A COQUE.

**Emballage:** 19 portions par emballage

**Conservation:** bien refermer le sachet intérieur après chaque utilisation et conserver dans un endroit frais et sec.

Ancien NS = C mais avec le nouvel algorithme il devrait être D car la teneur importante en sucres et le faible apport en fibres sont davantage pénalisés avec le nouvel algorithme.

### Pas préparé

Valeur nutritive moyenne par 100g

Énergie kJ	Énergie kcal	Total graisses	Graisses saturées	Total glucides	Sucres
1629 kJ	385 kcal	3.2 g	0.4 g	79.7 g	24.8 g
Fibres alimentaires	Protéines	Sel			
4.7 g	7 g	0.98 g			

2 classes après le passage en friture selon le type de graisses de cuisson utilisé.

Il peut vraisemblablement inciter les industriels à reformuler la composition de leurs produits pour obtenir un meilleur Nutri-Score. Il peut être utilisé comme argument publicitaire moyennant le respect de certaines règles et comme incitation marketing par certaines enseignes (réduction de prix sur les aliments affichant les NS "A" ou "B"). L'ajout d'édulcorant dans les boissons a été pénalisé. Le but recherché est d'inciter les industriels à reformuler des boissons moins sucrées sans utilisation d'édulcorants pour lesquels des apports excessifs devraient être évités. Cette pénalité n'a pas été appliquée aux aliments.

En conclusion, le NS est validé scientifiquement et peut aider à faire de meilleurs choix alimentaires à condition d'en comprendre les limites et de garder un esprit critique ; il n'est pas la solution miracle pour manger sainement ! Le respect de la pyramide alimentaire, la préférence pour les aliments peu/non transformés, les préparations "maison" et une alimentation variée sont toujours d'actualité pour manger sainement ! ■

1. Déclaration nutritionnelle : mention obligatoire sur les emballages des denrées alimentaires préemballées qui précise les quantités d'énergie, de matières grasses, d'acides gras saturés, de glucides, de sucre, de fibres, de protéines et de sel ; elle se présente souvent sous forme de tableau.

2. [https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth\\_theme\\_file/faq-updatedal-go-fr\\_v6\\_clean.pdf](https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/faq-updatedal-go-fr_v6_clean.pdf)

