

SCORES—NUTRITIONNELS OU COMMENT SE RETROUVER DANS LA JUNGLE DES ALIMENTS.

Si manger est inné, manger de manière équilibrée l'est nettement moins. Notre relation à la nourriture est le résultat d'interférences entre plusieurs facteurs : inné, culturel, physiologique, psychologique ... Il est donc compréhensible que nous nous sentions démunis lorsque nous devons choisir de manière raisonnée nos aliments.



Comment distinguer un « bon » aliment d'un « mauvais » ? Pour peu que cette dichotomie soit pertinente... Ce processus de choix est d'autant plus délicat, que nous sommes confrontés à une offre en denrées alimentaires pléthorique, du moins dans nos contrées, et que cette offre concerne tant des produits bruts, que peu ou fortement transformés.

Comment faire, comment choisir les aliments qui participeront à notre alimentation équilibrée ? Qui dit choix, dit différence. Qui dit différence, dit caractéristiques et qui dit caractéristiques dit informations.

Dans cet article, nous allons vous présenter quelques outils d'évaluation nutritionnelle susceptibles de vous guider et de vous permettre de sélectionner les denrées alimentaires transformées de manière plus consciente et éclairée.

ÉTIQUETTE ET DECLARATION NUTRITIONNELLE

Comme nous l'avons souligné dans l'introduction, il existe différentes manières d'évaluer l'impact d'une denrée alimentaire sur notre santé. Ce qu'il faut retenir, c'est qu'il n'y a pas, à proprement parlé, de bons ou de mauvais aliments, seulement des aliments à consommer de manière quotidienne et d'autres de façon plus exceptionnelle et surtout, qu'une alimentation équilibrée s'élabore sur une période de minimum 3 à 4 semaines.

À tout seigneur, tout honneur : l'étiquette. Lorsqu'elle est présente, elle est une source essentielle d'information pour le consommateur. Dans l'Union européenne, les règles qui régissent l'élaboration des étiquettes sont très strictes et visent à protéger, via les indications qu'elles affichent, les consommateurs. Il y aurait beaucoup à dire et pourrait faire à elle seule l'exercice d'un article. Pour résumer, une série d'informations doit obligatoirement s'y retrouver dont la liste des ingrédients ; la présence d'allergènes, les conditions de consommation et de conservation, ...

DECLARATION NUTRITIONNELLE

Avec la liste des ingrédients, la déclaration nutritionnelle est également un élément primordial d'informations pour le consommateur. Elle est obligatoire, à l'exception de certaines denrées, et strictement réglementée.

Les informations sont exprimées en énergie (kcal/kJ) par gramme de nutriments, par 100 g ou ml, par portion ou par unité de consommation ainsi que par rapport aux apports de référence (valeur énergétique, matières grasses dont les acides gras saturés, glucides dont les sucres, protéines, sel, nutriment ou substance pour lesquels une allégation nutritionnelle ou de santé est présente (ex. riche en fibres ...)).

En options et suivant l'intérêt nutritionnel du produit, il est possible de mettre en évidence d'autres éléments : acides gras mono et poly insaturés, amidon, fibres alimentaires, vitamines et sels minéraux).

ALLEGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTE

Toujours dans l'objectif de protéger le consommateur, l'Union européenne a également mis de l'ordre dans les informations « santé » des denrées alimentaires. Globalement, il est interdit d'induire l'acheteur en erreur avec l'emploi de déclarations ou en attribuant des vertus médicinales aux denrées alimentaires.

Une allégation de santé est une allégation qui affirme, suggère ou implique l'existence d'une relation entre d'une part, une catégorie de denrées alimentaires, une denrée alimentaire ou un de ces composants et, d'autre part, la santé. Elles sont évaluées par l'autorité européenne de santé alimentaire (EFSA).

Une trentaine d'allégations a été validée, comme :

- Énergie : faible valeur énergétique, valeur énergétique réduite...
- Matières grasses : faible teneur en matières grasses, sans matière grasse
- Sucres : faible teneur en sucres, sans sucre ajouté...
- Naturellement / naturel
- ...

Il est également à noter que la connaissance des processus de fabrication peut permettre de comprendre la présence ou non de certains ingrédients et additifs alimentaires dans le produit qui sera consommé. Afin de compenser la variabilité en qualité et quantité des farines panifiables, il est possible d'ajouter du gluten afin d'obtenir un pain avec une mie texturée. Mais c'est un vaste débat et hors du sujet que nous voulions traiter dans cet article. Restons concentrés sur une autre méthode de sélection de produits alimentaires en meilleure connaissance de cause.

SCORES NUTRITIONNELS

L'idée commune des scores nutritionnels est de trier les produits alimentaires à l'aide d'un panel de critères. Il existe plusieurs méthodes dont les plus populaires sont présentées dans [une fiche-outil](#) nous vous proposons à l'occasion de cet article (Nutri-score, Nova et Siga).

Ce sont des outils à prendre comme source d'information et comme contribution à l'élaboration d'une alimentation équilibrée. Les informations récoltées sont complémentaires à celles liées à la déclaration nutritionnelle. Il est important de souligner que les scores nutritionnels ne prennent en compte que les denrées alimentaires qui disposent d'une déclaration nutritionnelle obligatoire.

Leur principe est de synthétiser une série d'informations (composition des denrées, recommandation nutritionnelle, ingrédients, processus de fabrication...) qui, une fois pondérées seront représentées par un score qui permettrait au consommateur d'avoir un avis sur le type de denrées alimentaires qu'il a en face de lui.



AUTRES OUTILS ?

Il existe une multitude d'applications disponibles sur nos smartphones. Elles sont soit directement liées à un score nutritionnel, soit elles combinent différents paramètres dont le score nutritionnel. A titre d'exemple et sans prétention d'être exhaustif, nous vous présentons également dans [la fiche-outil](#) deux applications populaires : Yuka et ScanUp.

Comme soulevés plus haut, les notations sont, pour une partie, fondées sur la base de données « Open Food Facts ». Il est donc important de garder un regard critique quant à la fiabilité des données contenues dans ces applications. De plus, toutes les données ne sont pas mises à jour en temps réel ce qui peut poser certains problèmes lorsque la liste des ingrédients et des allergènes est modifiée ou également dans le cas de nouveaux produits.



CONCLUSION

Au travers de ces quelques lignes, nous avons pu voir qu'une alimentation équilibrée ne va pas de soi et qu'elle doit s'inscrire dans le temps. De plus, on a compris qu'il était important d'être informés, l'étiquette étant une source importante de données. Or, il n'est pas si simple de décoder ces informations en termes d'impacts sur la santé.

C'est pourquoi les scores nutritionnels peuvent nous aider à objectiver notre choix parmi une offre alimentaire pléthorique, y compris dans une même gamme de denrées (uniquement ceux qui doivent afficher une déclaration nutritionnelle obligatoire). Pour plus de facilité, ces méthodes de notation sont intégrées dans des outils disponibles sur nos smartphones.

Si les scores nutritionnels sont des outils pouvant jouer un rôle dans l'appropriation de son alimentation équilibrée, ils n'apportent pas, ou alors via des chemins détournés, une information sur l'impact environnemental des denrées alimentaires concernées. Une piste de développement ... durable ?

PLUS D'INFOS

<https://www.mangerdemain.be/2020/03/24/la-nouvelle-pyramide-alimentaire-de-la-sante-a-la-durabilite-2/>

Les préférences alimentaires : entre l'inné et l'acquis : <http://drgauthier-nutrition-obesite.fr/les-preferences-alimentaires-entre-linne-et-lacquis/>

Règlement CE n° 1169/2011 : <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/?qid=1585067781407&uri=CELEX:02011R1169-20180101>

Informations obligatoires sur l'étiquette d'une denrée alimentaire préemballée : <https://economie.fgov.be/fr/themes/ventes/reglementation/etiquetage/secteur-de-lalimentation/etiquetage-des-denrees>

Allégation de santé dans l'Union européenne : <http://www.efsa.europa.eu/fr/topics/topic/nutrition>

Règlement CE n°1924/2006 : http://www.favy-afsca.be/denreesalimentaires/_documents/2009-02-04_reglement-1924-2006_fr.pdf

Aliments concernés par l'application du Nutri-Score :

www.santepubliquefrance.fr%2Fcontent%2Fdownload%2F150262%2Ffile%2FQR_scientifique_technique-120320.pdf&usg=AOvVaw0OKskXOLFkCuJkoURkNG5g