

# LES SCORES NUTRITIONNELS

## NUTRI-SCORE

Le nutri-score est actuellement le plus connu des scores nutritionnels. Il est rependu dans nos supermarchés. C'est un système d'information nutritionnelle créé par l'organisme de Santé Publique en France. Il est [soutenu et repris par le SPF Santé publique belge](#).



Le score d'un aliment est calculé sur base de composantes favorables (fibres, protéines, légumes, fruits, légumineuses et fruits à coques) et défavorables (graisses saturées, sucres, calories et sel).

**Exemple :** Fibres : 0 point si <0,9g/100g et 5 points si >4,7g/100g d'aliment.

Le score final est calculé en retranchant les points des composantes favorables des points obtenus par les composantes défavorables. Plus le score final est bas, plus le Nutri-score sera bon. Le score final est représenté par des lettres allant de A à E.

Le système a l'avantage d'être clair, très imagé (vert/rouge, A/E) et de plus en plus utilisé auprès des fabricants et des enseignes de supermarchés. Il est toutefois important d'en connaître les limites.

⇒ Le Nutri-Score est exprimé pour 100g ou 100 ml de produit non préparé. Il ne tient donc pas compte de la quantité normalement ingérée ni de son mode de préparation. Cela peut amener à des situations paradoxales.

**Exemples :**

- Les frites surgelées qui ont un Nutri-Score « A ». Après cuisson accompagnée d'une sauce, le score nutritionnel ne devrait plus être si positif.
- L'huile d'olive, même en première pression à froid, obtient un Nutri-Score de D voire E. Pourtant, la consommation de matière grasse, idéalement de sources variées et en quantité modérée, joue un rôle primordial au bon fonctionnement et au développement de notre organisme.
  - ⇒ Il ne tient pas compte des besoins nutritionnels des individus qui peuvent varier fortement avec l'âge, le sexe, l'état de santé ...
  - ⇒ Il ne tient pas compte de la présence d'additifs tels que les conservateurs, les colorants, les édulcorants... Cette présence n'a en soi pas d'impact en tant que tel sur la santé du consommateur, mais va de pair avec le niveau de transformation, qui lui pourrait en avoir (cf. la classification NOVA).
  - ⇒ Les informations sont tirées de la base de données Open Food Facts® qui est alimentée par les consommateurs. Cette base de données est donc open source et indépendante, mais contient des erreurs.

Vous l'aurez compris, le Nutri-Score donne une indication sur la composition de la denrée alimentaire, proportionnée aux rôles favorables ou défavorables des nutriments qui la composent. Charge à vous de le replacer dans votre contexte d'alimentation équilibrée.

# NOVA

NOVA comme nouveau en portugais. La classification NOVA prend la problématique par un autre bout. Elle tient compte du degré de transformation. Cette classification est [basée sur le postulat](#) qu'il existe un lien entre un régime alimentaire composé essentiellement de produits ultra-transformés et un apport énergétique plus important et par conséquent un impact négatif sur la santé (prise de poids, maladie cardio-vasculaire...). Ce sont des produits qui apportent une quantité d'énergie concentrée dans un petit volume, soit une densité énergétique importante.



Les denrées alimentaires sont classées en 4 groupes d'aliments, du moins au plus transformés.

⇒ **GROUPE 1 :**

Aliments frais ou minimalement transformés. Offerts tels quels par la nature ou très peu transformés (ex. lait, céréales simples, poissons, fruits séchés, yaourt nature...)

⇒ **GROUPE 2 :**

Ingrédients culinaires transformés. Extraits de manière simple ou consommés isolément (ex. beurre, sel, huile végétale, miel...)

⇒ **GROUPE 3 :**

Aliments transformés. Souvent, mélange d'aliments du groupe 1 et 2 (ex. fromage, conserve de poisson, jambon, bocaux de fruits et de légumes)

⇒ **GROUPE 4 :**

Aliments ultra-transformés. Complexes, très éloignés du groupe 1 et contenant au moins 5 ingrédients dont certains principalement utilisés pour restaurer les propriétés sensorielles des aliments (goût, texture, etc.). (Ex. crème dessert, aliments préparés ou cuisinés industriellement, pain industriel, charcuteries...).

Un point fort de cette classification est d'être reconnue internationalement notamment par la Food and Agriculture Organization des Nations Unies ([FAO](#)) ainsi que d'utiliser la relation entre l'hyper-transformation et l'état de santé des consommateurs.

Cependant, elle ne prend pas en compte directement les besoins nutritionnels et est peu utilisée, voire absente, en Belgique. Cela est étonnant, car elle se trouve à la base de la classification et de la catégorisation des aliments importants pour la santé publique des [recommandations alimentaires pour la population belge adulte](#) (pg.34 du lien).

C'est une classification simple (code couleur et numérique) qui permet une approche globale reliée à un impact avéré scientifiquement sur la santé.

# SIGA

Et pour aller encore plus loin, voici une troisième classification. L'indice Siga prend appui sur la classification internationale NOVA en y intégrant l'évaluation des risques liés à la consommation d'ingrédients et d'additifs, ainsi que les seuils nutritionnels pour les matières grasses, les sucres et le sel.

Cette synthèse permet de donner une vue plus fine en combinant divers aspects : composition (ingrédients et additifs), processus de fabrication (ultra-transformation, cracking) ou encore les recommandations nutritionnelles.

C'est une classification qui n'a pas encore de reconnaissance officielle comme l'ont le Nutri-Score et NOVA. Peut-être est-ce dû au fait que c'est une initiative privée et payante ? L'indice Siga peut s'avérer également un outil de comparaison entre deux produits de même type, mais qui ont une liste d'ingrédients différents, notamment au niveau des additifs (ex. [deux tablettes de chocolat à 70% de cacao, l'un ayant un score de 4 et l'autre de 7](#)).

Si l'on ne retrouve pas encore cet indice sur les emballages, il peut être utilisé via l'application [Scan'Up®](#).

## A. ALIMENTS PEU OU PAS TRANSFORMÉS

CONSO



## B. ALIMENTS TRANSFORMÉS



## C. ALIMENTS UTRA-TRANSFORMÉS



### Non transformés



### Peu transformés (dont ingrédients culinaires)



### Transformés équilibrés



### Ultra-transformés équilibrés



### Transformés gourmands



### Ultra-transformés gourmands



### Ultra-transformés à limiter



L'indice Siga est plus complexe dans l'expression d'un score d'un produit alimentaire, car il combine les données du point de vue « du degré de transformation », de l'évaluation des risques des ingrédients et additifs et enfin des recommandations nutritionnelles. Mais cette complexité apporte également une information plus fine et pertinente dans la sélection.

## AUTRES OUTILS

Trouver le score d'un produit alimentaire, n'est pas toujours évident. Au mieux, il sera présent sur l'étiquette, comme pour le NutriScore qui a été adopté par plusieurs entreprises et chaîne de distribution, au pire ... l'information n'est pas disponible.

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, voici deux applications populaires : [Yuka](#) et [ScanUp](#). Comme le montre le tableau comparatif, les critères et le mode de calcul utilisés pour construire le score d'une denrée alimentaire peuvent fortement différer.



L'application qui vous aide à manger sain

- NUTRI-SCORE  
(60% DE LA NOTE)
- ADDITIFS EN FONCTION  
DE LEUR DEGRÉ DE NOCIVITÉ  
(30% DE LA NOTE)
- LABEL BIO  
(10% DE LA NOTE)



- DEGRÉ DE TRANSFORMATION  
DES PRODUITS (SCORE SIGA).
- NUTRI-SCORE.
- ADDITIFS EN FONCTION DE  
LEURS DEGRÉS DE NOCIVITÉ.
- ALLERGÈNES.
- LABELS.
- COMPOSITION GLOBALE DU  
PRODUIT

## CONCLUSION

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). Ces scores se basent sur des méthodes de calcul qui privilégient soit une vision composition alimentaire, soit une vision liée au processus de fabrication, y intégrant ou non les notions de besoins nutritionnels.

Pour plus de facilité, ces méthodes de notation sont intégrées dans des outils disponibles sur nos smartphones. Applications, qui combinent une ou plusieurs méthodes avec des paramètres supplémentaires (label « bio », présence d'allergènes ...). La fiabilité des données et les logiques utilisées parfois partielles doivent nous rappeler que seul le bon bout de la raison doit nous guider dans le chemin semé d'embûches qu'est notre alimentation équilibrée.