

# Consommer simplement et de manière plus consciente

Texte : Groupe de travail Food Labelling de l'Alliance Alimentation et Santé    Photos : mäd.

**Le Nutri-Score aide à comparer rapidement les aliments. En 2024, son mode de calcul a été adapté pour intégrer les connaissances scientifiques actuelles.**

Élaboré par des scientifiques, le Nutri-Score est un système d'étiquetage des aliments, qui affiche clairement la qualité nutritionnelle d'un produit et permet ainsi de comparer différents articles d'une même famille. Le score affiché sur un produit est obtenu en pondérant les éléments positifs (teneur en fruits et légumes, en fibres alimentaires et en protéines) avec

les éléments négatifs (sel, sucre, acides gras saturés et calories). L'objectif est d'aider tout un chacun à faire le choix le plus sain parmi la multitude de produits comparables. Des études montrent que le Nutri-Score permet aussi de mieux comprendre ce que cachent les mentions ambiguës relatives au sucre. Les personnes atteintes de diabète doivent toutefois continuer à éga-

Annonce



**Medtronic**

**Un système qui vous aide à administrer la bonne dose d'insuline au bon moment**

**Les avantages EN BREF :**

- ✓ Enregistrement de l'insuline active
- ✓ Calculateur de bolus intégré
- ✓ Instructions de dosage en temps réel
- ✓ Proposition automatique de correction
- ✓ Détection des repas manqués
- ✓ Enregistrement automatique des administrations d'insuline

 [medtronic-diabetes.ch](https://medtronic-diabetes.ch)

 [medtronicdiabetesschweiz](https://www.facebook.com/medtronicdiabetesschweiz)  [medtronicdiabetesschweiz](https://www.instagram.com/medtronicdiabetesschweiz)  [medtronicdiabeteseu](https://www.tiktok.com/@medtronicdiabeteseu)

EMEA-CGM-230098 © 2024 Medtronic. Tous droits réservés.

lement tenir compte des déclarations nutritionnelles sur la teneur en glucides et en sucre.

### Les bases de l'actualisation

Le comité d'expert-es chargé de réviser le mode de calcul du Nutri-Score s'est basé sur les résultats actuels de la recherche concernant le lien entre alimentation et santé. La cohérence du nouveau Nutri-Score avec les recommandations nutritionnelles officielles et la diversité des produits dans les pays utilisateurs a été vérifiée à l'aide des bases de données nutritionnelles.

### L'intérêt de cette mise à jour

L'algorithme actualisé permet de mieux distinguer les produits très sucrés ou salés de ceux qui le sont moins. Les aliments riches en sucre ou en sel, comme les céréales pour enfants, généralement très sucrées, sont ainsi déclassés. De même, les produits composés qui ne contiennent que peu de nutriments bénéfiques pour la santé seront moins bien notés (p.ex. certaines pizzas). Pour les personnes atteintes de diabète, il convient de noter que l'ajout d'édulcorants est désormais pris en compte pour les boissons. Une boisson édulcorée artificiellement aura toujours un moins bon score que la version sans l'additif, avec une notation maximale de C. Les boissons lactées obtiennent désormais un C ou un D selon la quantité de sucres ajoutés, même en cas d'ajout d'édulcorant. Le lait drink non sucré conserve son B. Et bonne nouvelle pour les personnes avec un diabète, la teneur en fibres alimentaires, bénéfiques pour la santé, se reflète mieux dans le score actualisé (voir photo). Il est ainsi plus facile de distinguer les pains riches en céréales complètes des autres, même si ces derniers en ont parfois l'aspect ou sont vantés pour leur couleur « foncée ». Les glucides issus des céréales complètes sont absorbés plus lentement par l'organisme. D'autres catégories d'aliments enregistrent de meilleurs scores, par exemple les huiles de



Le Groupe de travail Food Labelling, de g. à dr. : Annette Matzke, Josef Laimbacher, Josianne Walpen, Barbara Pfenniger (Stefan Siegenthaler, non présent sur la photo)

colza, de noix et d'olive (B au lieu de C), les graines et les noix non assaisonnées (généralement A) ou les fromages peu salés comme l'emmental (C au lieu de D). Ce nouveau Nutri-Score est entré en vigueur début 2024. Tous les emballages devront être adaptés d'ici fin 2025. Pour savoir si le score d'un produit repose sur l'ancien ou le nouveau système, il faudra se renseigner auprès du fabricant dont l'adresse doit figurer sur l'étiquette.

### Quel avenir pour le Nutri-Score ?

Depuis 2019, le Nutri-Score bénéficie du soutien de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), lequel est représenté au sein du comité de pilotage international et garantit sa crédibilité et sa transparence. Cependant, il fait aussi l'objet de critiques au niveau international et en Suisse, notamment de la part des secteurs industriels et agricoles. Au printemps, le Parlement a reçu une motion qui souhaite ancrer dans la loi le caractère volontaire du Nutri-Score et contraindre l'OSAV à se cantonner à ses activités. L'UE n'a quant à elle pas encore décidé de faire du Nutri-Score le système d'étiquetage nutritionnel officiellement privilégié. Malgré tout, le Portugal est récemment devenu le huitième pays à soutenir officiellement le Nutri-Score, ce dont on peut se réjouir. Fondé sur des données scientifiques, le Nutri-Score est un outil facile à comprendre et destiné à aider toute la famille dans ses achats. Il devrait être soutenu et renforcé. Plus les produits étiquetés seront nombreux, plus le Nutri-Score déploiera son potentiel. L'Alliance Alimentation et Santé s'engage en faveur d'une introduction généralisée du Nutri-Score en Suisse.



Pour plus d'informations sur le Nutri-Score :  
[www.allianzernaehrung.ch/fr](http://www.allianzernaehrung.ch/fr)