

Le Nutriscore

Le Nutri-Score évalue la qualité nutritionnelle des aliments. Il ne tient pas compte entre autres des additifs, des pesticides, du degré de transformation des aliments... parce que nous ne disposons pas encore de données scientifiques suffisantes pour intégrer toutes ces dimensions dans un même score.

Le score nutritionnel est calculé à l'aide de la déclaration nutritionnelle pour 100g ou 100 mL de produits tel que vendu (sauf exceptions) et de la liste des ingrédients. Les points sont attribués en fonction de la teneur des éléments suivants :

- Eléments « défavorables », dont l'excès est considéré comme délétère pour la santé : l'énergie en kJ, les sucres, le sel et les acides gras saturés (et les édulcorants non-nutritifs pour l'algorithme adapté aux boissons) ;

- Eléments « favorables » : protéines, fibres, fruits, légumes, légumineuses et légumes secs (huiles de noix, colza et d'olives pour la méthode de calcul datant de 2017).

En fonction du score obtenu pour la composante N, le score nutritionnel final est calculé de la façon suivante :

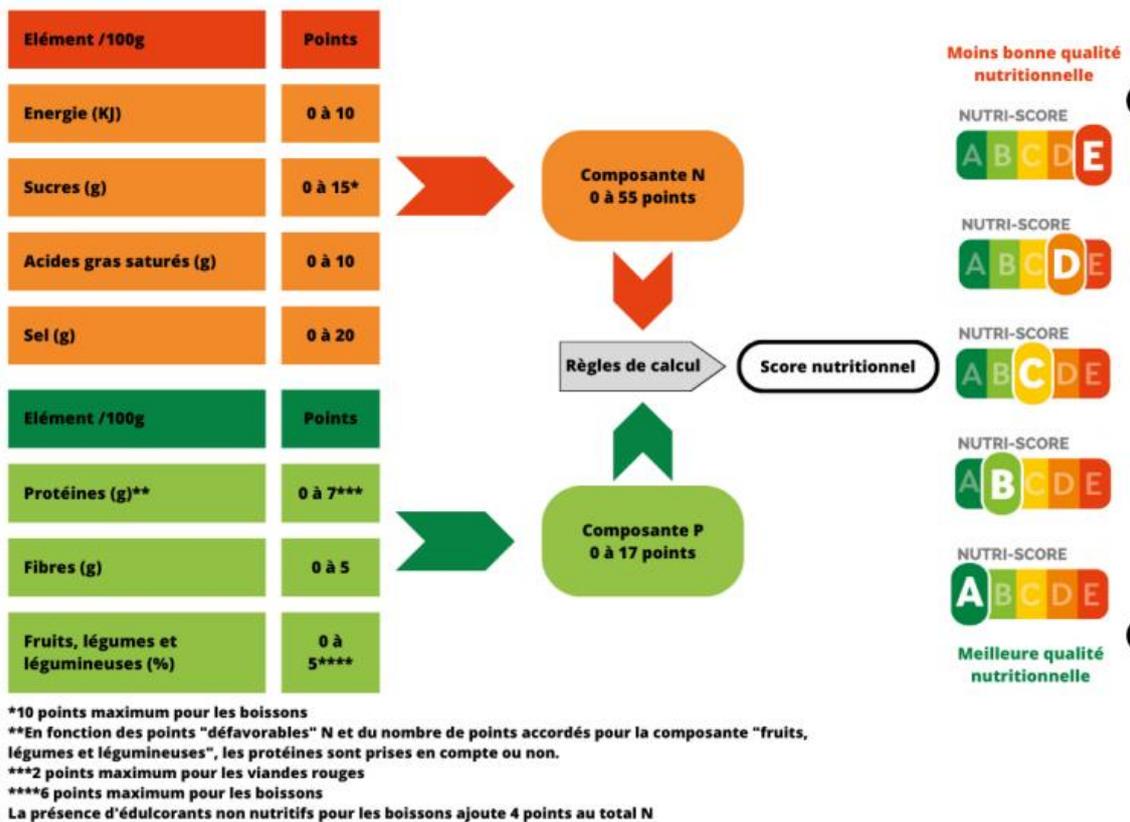
- Si le total de la composante N est inférieur à 11 points ou si le produit est du fromage, alors le score nutritionnel est égal au total des points de la composante N auquel est retranché le total de la composante P.

Score nutritionnel = total points N - total points P

- Si le total de la composante N est supérieur ou égal à 11 points, alors le score nutritionnel est égal au total des points de la composante N auquel est retranché la somme des points pour les "Fibres" et les "Fruits, légumes et légumes secs". Dans ce cas, la teneur en protéines n'est donc pas prise en compte dans le calcul du score nutritionnel.

Score nutritionnel = total points N – points "Fibres" – points "Fruits, légumes, légumes secs"

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 max	10 à Maximum	E	



Classification NOVA

Pour savoir si un aliment est peu ou très transformé, vous pouvez vous fier à la classification NOVA. Les aliments sont classés en fonction d'une note qui va de 1 à 4 :

Groupe 1 - Aliments non transformés ou très peu transformé : on y trouve par exemple les œufs, la viande, le poisson, les fruits et légumes frais, les champignons frais, le riz, les pâtes, le lait...

Groupe 2 - Ingrédients culinaires transformés : on y trouve par exemple les huiles, le beurre, le sucre et le sel... Ils sont utilisés pour la préparation, l'assaisonnement et la cuisson des aliments du groupe 1.

Groupe 3 - Aliments transformés : par exemple les fromages artisanaux, les conserves de poisson au naturel, les compotes de fruits, le pain frais, les légumes en conserve ou surgelés naturels ou préparés sans ajout d'additifs, yaourt nature, viande ou charcuterie conservée uniquement par salaison...

Groupe 4 - Produits alimentaires et boissons ultra-transformés : on y trouve par exemple les sodas, les nuggets à base de poulet, poisson ou viande reconstituée, les cordons bleu industriels, les nouilles instantanées...