



NUTRISCORE NOVA SIGA

17 05 2024

Corinne LAURENT

Enseignante en hygiène et technologie alimentaires

NUTRISCORE

.Historique

- - Règlement INCO concernant l'information du consommateur sur les denrées alimentaires 2014
- - Déclaration nutritionnelle rendue obligatoire au 13 12 2016
-
- - NUTRISCORE conçu par l'EREN avec le Pr Serge Hercberg

NUTRISCORE

Objectifs

- Informer de la manière la plus efficace, les consommateurs, sur la valeur nutritionnelle des produits
- Les aider à comparer facilement les produits entre eux pour orienter leur choix vers les aliments les plus favorables à la santé
- Pousser les fabricants à améliorer la qualité nutritionnelle de leurs aliments grâce à la reformulation des produits existants

NUTRISCORE

Mise en œuvre

- Logo associant une lettre et une couleur apposé sur la face avant des emballages pour le rendre aisément compréhensible pour les consommateurs les moins à l'aise avec les chiffres (ne donne qu'une seule information)
- Arrêté signé en octobre 2017 qui le recommande comme système officiel d'information nutritionnelle simplifié mais qui n'est pas obligatoire.
- Il s'applique aujourd'hui dans sept pays européens

NUTRISCORE



- A verte permet d'identifier les produits ayant le meilleur profil nutritionnel
- E rouge produit de mauvaise qualité nutritionnelle

NUTRISCORE

Evolution de l'algorithme

- **Réflexions depuis décembre 2021**: Souhaits de valoriser dans certains groupes d'aliments, la consommation de ceux recommandée dans les référentiels nationaux pour une alimentation saine.

- **Changements au 1^{er} janvier 2024**

Plus sévère vis-à-vis des protéines et des fibres et aussi du sucre et du sel

30 à 40% de produits concernés par la nouvelle méthode de calcul

Boissons: on tient compte des édulcorants dans les produits light

Poissons gras et huiles végétales riches en bonnes graisses valorisés

Plus facile de repérer les produits complets riches en fibres

Viande de volaille et lapin mieux classées que la viande rouge

NUTRISCORE

A vous de jouer !

Quel est le Nutri-Score du Nutella ?

Sans surprise E car il contient 60% de sucres et 30% de gras dont 10% AGS

Quel est le Nutri-Score du Coca-Cola ?

Egalement E car il renferme 11 g de sucres pour 100g

Quel est le Nutri-Score des fromages ?

Près de 90% des fromages se retrouvent classés en D ou E

Un para mètre qui manque de pertinence car le nutriscore est calculé pour 100g alors que la portion est souvent de 30g et il n'est pas tenu compte du calcium...

Quel est le Nutri-Score des frites surgelées?

A car pommes de terre coupées prêtes à l'emploi

NUTRISCORE

Les pièges du NUTRISCORE



Produit ultra-transformé, 4 additifs,
non bio, emballage plastique



Carottes râpées bio.
Pratique mais perte de
vitamines plus rapide
qu'avec du frais



Carottes bio, locales, en circuit-court
issues de petits producteurs

NUTRISCORE

Les pièges du NUTRISCORE



Produit ultra-transformé,
7 additifs, origine des
fruits inconnue



Confiture bio traditionnelle,
fraises de Provence



Confiture "La haut sur la montagne" :
bio, locale, issue d'une petite exploitation

NUTRISCORE

Les pièges du NUTRISCORE



NUTRI-SCORE



Produit ultra-transformé,
présence d'huile de palme,
huiles industrielles



NUTRI-SCORE



Beurre classique d'origine
industrielle, lait probablement
peu qualitatif



NUTRI-SCORE



Beurre bio cru de vaches
élevées en plein air et
nourries à l'herbe uniquement

NUTRISCORE

Les pièges du NUTRISCORE



Produit ultra-transformé,
ingrédients de mauvaise qualité
4 additifs



Bon point : que du poulet.
Pb = viande d'animal élevé
en batterie, mauvaise qualité



Poulet de petit éleveur en circuit court : local,
bio, animal élevé en plein air et bien nourri

NUTRISCORE

Les pièges du NUTRISCORE



NUTRISCORE



Produit ultra-transformé,
5 additifs



NUTRISCORE



Produit ultra-transformé, 3 additifs,
11g de sucre raffiné ajouté



NUTRISCORE



Pur jus de fruit bio français (contient
naturellement 16g de sucre / 100g)

NUTRISCORE

Les pièges du NUTRISCORE



Produit ultra-transformé,
moins de 30% de cacao, ajout
de vitamines synthétiques



Poudre de cacao
bio et équitable



Poudre de cacao crue bio
et équitable

NUTRISCORE

Avantages /Inconvénients

- **Simplicité d'utilisation**
- **Rapidité de repérage pour le consommateur**
- **Informations nutritionnelles claires et facilement compréhensibles**
- **Peut être trompeur**
- **Ne tient pas compte de la qualité des ingrédients**
- **Ne tient pas compte des modes de transformation de aliments**

CLASSIFICATION NOVA ou NOVASCORE

- Origine: Brésil 2010 Carlos Monteiro

Lien entre certaines maladies et consommation régulière d'aliments ultra-transformés et industrialisés.

- Objectifs:

Classement des aliments en tenant compte de l'étendue de leur transformation industrielle

- Principe:

Ventilation des denrées alimentaires en 4 groupes

Selon la succession de transformations suivies, le produit est classé dans une catégorie qui comprend un chiffre de 1 à 4 et une couleur du vert au rouge

CLASSIFICATION NOVA ou NOVASCORE

NOVA



1. Aliments non transformés ou transformés à minima : graines, fruits, feuilles, muscles, œufs, lait...
2. Ingrédients culinaires transformés : huiles, beurre, sucre et sel... (via pressage, raffinage, broyage...).
3. Aliments transformés : légumes en bouteille, conserves, fromages et les pains frais, par exemple (via conservation, cuisson ou encore fermentation).
4. Aliments et boissons ultra-transformés : additifs, soda, boissons gazeuses, collations sucrées ou salées emballées, viande reconstituée et plats préparés... (via hydrogénation ou l'extrusion par exemple).

CLASSIFICATION NOVA ou NOVASCORE

Avantages / Inconvénients

- Permet de mieux comprendre la nature des aliments que nous consommons
- Met en lumière la transformation des aliments et ses implications sur la santé
- Aide les consommateurs à prendre des décisions alimentaires plus éclairées
- Par contre ne tient pas compte de la qualité nutritionnelle des aliments ni de leur valeur pour la santé
- Groupe technologique n°4 des aliments ultra-transformés beaucoup trop hétérogène en termes de composition

CLASSIFICATION SIGA

- **Origine:** découle directement de NOVA démarche scientifique poussée fondée par Christodoulou Aris

- **Objectifs:**

Informers les consommateurs : dénoncer l'impact néfaste des produits ultra-transformés sur la santé et l'environnement

Aider les institutions publiques et accompagner les industriels et distributeurs vers une offre de produits moins transformés

- **Principe:**

Considérer le degré de transformation, l'impact de la transformation sur la matrice aliment/ingrédient, les teneurs en sel, sucre et graisse ajoutés, la nature et le nombre de marqueurs d'ultra-transformation (MUT) et les niveaux d'additifs à risque.

CLASSIFICATION SIGA

Scientifiquement, Siga évalue les recettes selon



Degré de transformation



Evaluation de risque



Seuils nutritionnels

de tous les ingrédients selon la réglementation européenne et la documentation technique.

des ingrédients et des additifs sur la base des avis émis par l'OMS, l'EFSA et l'ANSES.

fixés par la FSA (Food Standard Agency, UK) en cas d'ajout de gras, sucres ou sel dans l'aliment.

CLASSIFICATION SIGA

Mise en œuvre d'une classification comprenant 7 groupes identifiants des produits non transformés jusqu'aux ultra-transformés à limiter.

- Si le produit a un score Siga de 1, il est non transformé, le plus brut et simple possible (fruits, légumes, légumineuses, viandes, poissons, céréales, œufs)
- Score de 2 : produit peu transformé (pressage, cuisson sur des aliments bruts)
- Score de 3 : Produit à base d'aliments bruts auquel on a ajouté des ingrédients (sucre, matières grasses, sel : produits cuisinés)
- Score de 4 : Produits un peu plus transformés que le niveau 3 en plus « gourmand » : plus de gras, sucres ou sel
- Score de 5 : Produit ultra-transformé au niveau le plus acceptable (ingrédient ou additif)
- Score de 6 : Produits ultra-transformé « gourmands » : avec ajouts en plus grande quantité
- Score de 7 : Produit ultra-transformé à limiter : consommation de ce produit pas recommandée et devrait rester occasionnelle.

CLASSIFICATION SIGA

Avantages / Inconvénients

- Évalue le degré de transformation des aliments
- Tient compte du risque associé aux additifs et aux ingrédients
- S'appuie sur les seuils nutritionnels concernant les taux de gras, sucres ou sel
- Approche plus exhaustive que NOVA de l'évaluation de la qualité nutritionnelle des aliments
- Beaucoup plus complexe à comprendre pour le consommateur lambda

CONCLUSION

- Actuellement le Nutriscore est connu et utilisé par 90 % des consommateurs et présents sur 60 % des produits alimentaires
- Les classifications NOVA et SIGA sont peu présentes sur les emballages des aliments (applications sur téléphone)
- Nécessité d'une éducation nutritionnelle adéquate et d'une compréhension des systèmes de classification proposés pour interpréter les informations qu'ils fournissent.
- Outils utiles pour guider les choix des consommateurs vers une alimentation saine en les utilisant cependant avec discernement.