

FICHE

CONSEIL

N°32

Le Nutri-Score

Le Nutri-Score est **un logo** apposé sur les emballages alimentaires qui informe sur la qualité nutritionnelle des produits.

Il a été mis en place en France en **2017**, en se basant sur les travaux de l'équipe du Pr. Serge Hercberg* ainsi que sur l'expertise de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'Alimentation (ANSES) et du Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP). Plusieurs pays ont décidé de recommander son utilisation : la Belgique, la Suisse, l'Allemagne, l'Espagne, les Pays-Bas et le Luxembourg.

COMMENT EST CALCULÉ LE NUTRI-SCORE ?



Points négatifs

(N : 0-55 points)

Forte charge en :

- Énergie
- Sucres simples
- Acides gras saturés
- Sel



Points positifs

(P : 0-17 points)

Forte charge en :

- Fruits, légumes
- Légumineuses
- Fibres
- Protéines



SCORE FINAL

(N - P)

Boissons édulcorées : + 4 points négatifs

Le Nutri-Score est calculé à partir des informations nutritionnelles obligatoires figurant sur l'emballage des produits alimentaires, grâce à un algorithme qui évalue les éléments nutritionnels à favoriser et à limiter afin d'attribuer **une lettre (A à E)** et **une couleur** ⁽¹⁾.



Le Nutri-Score est calculé **pour 100 g ou 100 mL** de produit, afin de comparer objectivement les aliments entre eux.

Les portions variant selon les fabricants, elles ne constituent pas une base de comparaison fiable.



1500

En janvier 2026, plus de 1 500 entreprises et marques utilisent le Nutri-Score. Le Nutri-Score n'est pas obligatoire, les entreprises l'affichent dans le cadre d'une démarche volontaire.

60 %

Aujourd'hui, le Nutri-Score couvre plus de 60 % du marché alimentaire en volume de ventes.

CE QUE LE NUTRI-SCORE N'ÉVALUE PAS :

- ◆ Les teneurs en vitamines et en minéraux (mais il valorise des critères qui reflètent indirectement leur présence).
- ◆ Le savoir-faire ou l'origine d'un produit

Les labels AOP/IGP ou bio valorisent l'origine et le mode de production. Ces informations sont complémentaires.

- ◆ Le degré de transformation et l'ultra-transformation, les additifs, composés néo-transformés ou les résidus de pesticides

Des chercheurs ont proposé d'y associer un bandeau noir signalant les aliments ultra-transformés* (classification NOVA 4). Cette solution n'est pas intégrée au Nutri-Score officiel à ce jour.

* Il n'existe pas de définition scientifique consensuelle des aliments ultra-transformés. On utilise souvent la classification NOVA, mais elle a des limites⁽²⁾.



*Serge Hercberg, président du programme national nutrition santé (PNNS) et directeur de l'unité de recherche en épidémiologie nutritionnelle.
(1) mis à jour en 2023
(2) Avis de l'Anses – Saisine n°2022-SA-0155

UN OUTIL COMPLÉMENTAIRE

- Le Nutri-Score **ne remplace pas les recommandations** nutritionnelles du Programme national nutrition santé (PNNS) : il les complète.
- Son affichage peut également inciter les fabricants à améliorer la composition nutritionnelle de leurs produits.

COMMENT UTILISER LE NUTRI-SCORE ?

Le Nutri-Score **aide à choisir les aliments ayant la meilleure qualité nutritionnelle**. Il est particulièrement utile pour **comparer** :

- des produits d'une même catégorie** (ex. : deux céréales du petit-déjeuner, deux pizzas, deux biscuits)
- un même produit de marques différentes**
- des aliments comparables dans leur usage** (ex. : différentes matières grasses, boissons ou desserts).

EXEMPLE 1

« Il est recommandé de consommer du poisson deux fois par semaine, dont 1 poisson gras. »
mangerbouger.fr PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ



0,1 g sel/100 g



1,2 g sel/100 g



3,5 g sel/100 g

Parmi les poissons : un saumon frais est mieux classé qu'un saumon fumé, plus riche en sel.

EXEMPLE 2



À produit équivalent, **le Nutri-Score peut varier selon les marques**. Par exemple, une pizza peut être notée de A à E. Privilégiez les mieux classées.



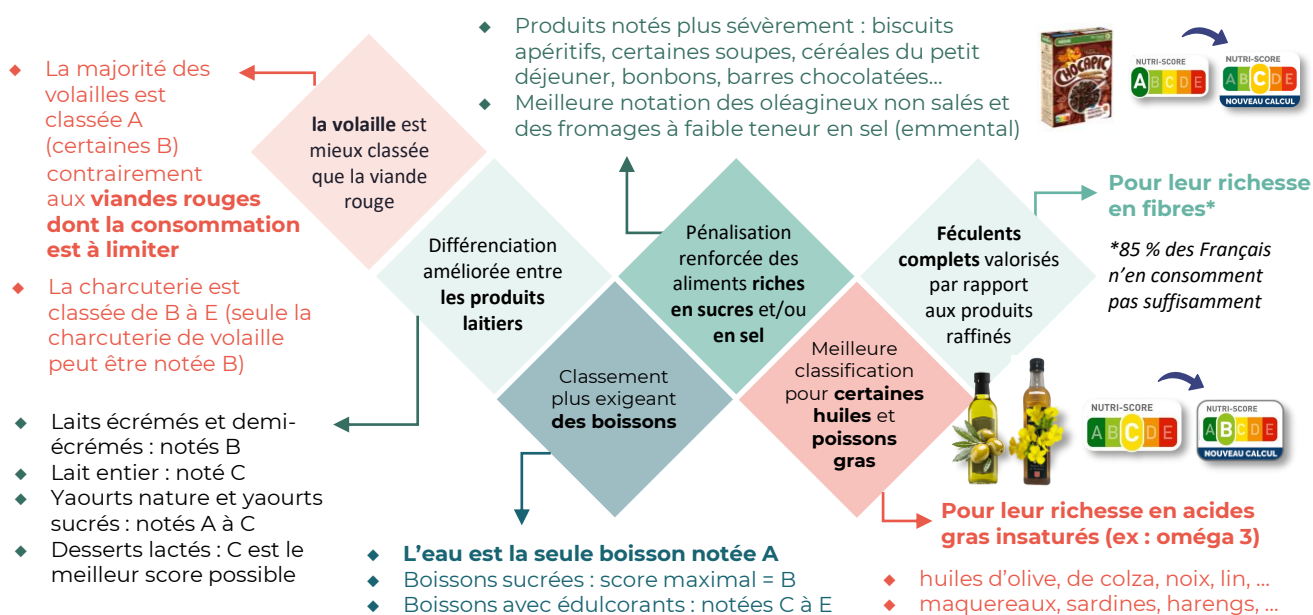
Un produit classé **D ou E** n'est **pas à exclure**, mais à consommer moins souvent ou en plus petites quantités.

Un Nutri-Score **A ou B** indique un meilleur choix par rapport à un produit équivalent, **pas** une consommation **sans limite**.



LE NOUVEL ALGORITHME*

Mis en œuvre progressivement en France depuis **mars 2025**, il **améliore le classement** nutritionnel des aliments afin de **mieux refléter les recommandations nutritionnelles actuelles** et les dernières connaissances scientifiques. Les fabricants disposent d'une période transitoire de 2 ans (jusqu'en **mars 2027**) pour mettre à jour les emballages.



*Environ 30 à 40 % des produits verront leur classement évoluer avec cette nouvelle version.

Le Nutri-Score est un repère utile, mais il ne garantit pas à lui seul une alimentation équilibrée, variée et favorable à la santé. Pensez à privilégier les aliments peu transformés et le fait maison dès que possible.