RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France

NUTRI-SCORE
A B C D E

Le Nutri-Score pour mieux manger en un coup d'œil.

Pain de Mie
Pain de Mie
PAIN de MIE
PAIN de MIE
PAIN DE MIE
NUTRI-SCORE
CORN FLAKES
CÉRÉALES au chocolat
CROCS
MUESLI
CÉRÉALES ARC-EN-CIEL
BISCOTTES
96% CÉRÉALES
BISCOTTES
BISCOTTES
BRIOCHE
BRIOCHE
BRIOCHE
BRIOCHE
BRIOCHE

Le Nutri-Score est un logo qui figure sur les emballages et qui note les produits de A, vert foncé, pour les plus favorables sur le plan nutritionnel, à E, orange foncé, pour les moins favorables.

Il a été mis au point par des équipes de recherche composées de scientifiques, de médecins et de nutritionnistes. Le score de A à E attribué aux produits est calculé en fonction des nutriments et aliments à favoriser (fibres, protéines, fruits et légumes, légumes secs) et des nutriments à limiter (calories, acides gras saturés, sucres, sel…)

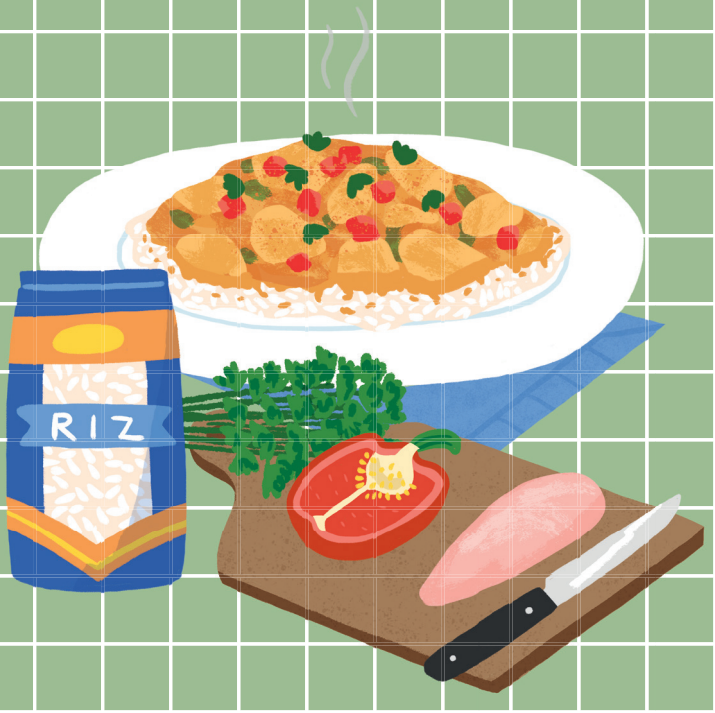
En 2024, la méthode de calcul du Nutri-Score a été revue pour mieux prendre en compte les connaissances scientifiques.
Voici quelques explications pour bien l'utiliser et mieux manger au quotidien.

Pourquoi utiliser le Nutri-Score ?

L'idéal pour avoir une alimentation plus favorable à la santé est d'essayer de suivre les recommandations alimentaires au dos de cette brochure.

Dès qu'on le peut, il est préférable de cuisiner des plats maison, à base d'aliments bruts, de préférence de saison et produits localement.

Mais par manque de temps ou d'envie, ce n'est pas toujours possible… C'est là que le Nutri-Score est utile : il permet de repérer en un coup d'œil les produits de meilleure qualité nutritionnelle. Pratique ! À condition de bien l'utiliser.



BON À SAVOIR !

Le Nutri-Score n'est pas obligatoire, les entreprises l'affichent dans le cadre d'une démarche volontaire.

Comment bien utiliser le Nutri-Score ?

Vous pouvez utiliser le Nutri-Score pour :

- **Comparer les produits au sein d'un même rayon ou d'une même catégorie.**

  La plupart des catégories de produits ont une échelle de scores qui va de A à E mais pour certains produits, comme l'huile ou le fromage, l'échelle démarre à B ou C. Alors pour vous aider à choisir, on vous indique le meilleur score que vous pouvez trouver en rayon.

Huiles

B pour une huile est le meilleur score possible. C'est le cas pour les huiles ayant une teneur en acides gras saturés plus faible comme l'huile d'olive, de colza et de noix.

Féculents

Les féculents complets (pain, riz...) riches en fibres sont notés A ou B. Alors que les féculents raffinés sont davantage notés B ou C.

Poissons

Les poissons maigres (colin, cabillaud...) et certains poissons gras riches en oméga 3 (maquereaux, sardines...) peuvent être notés A. Les produits salés (saumon fumé) sont plutôt notés C ou D.

Viandes et charcuteries

La volaille (majoritairement A) est mieux classée que la viande rouge. La charcuterie est classée de B à E (seule la charcuterie de volaille peut être notée B).

Céréales sucrées

Au rayon des céréales, vous pouvez trouver des céréales non sucrées avec un score de A. Les céréales sucrées ont majoritairement des scores allant de B à E.

Laits et laits aromatisés

Les laits écrémés et demi-écrémés sont notés B, alors que le lait entier est noté C. Les laits aromatisés et les yaourts à boire sont notés de B à E.

Yaourts et desserts lactés

Au rayon des yaourts, vous pouvez trouver des yaourts nature et des yaourts sucrés avec des scores A, B ou C. Pour des desserts lactés, le meilleur score possible est C.

Boissons sucrées

L'eau est la seule boisson recommandée, avec un score A. Pour les jus de fruits et les boissons sucrées, B est le meilleur score possible.

Comparer un même produit de différentes marques.

Par exemple, les plats de lasagnes à la bolognaise peuvent être notés A, B, C, ou même D selon les marques. Choisissez plutôt les mieux classés.

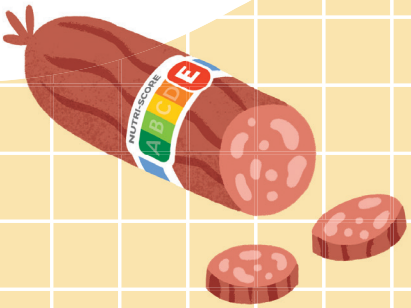
Comparer des produits qui se consomment à la même occasion.

En entrée, en plat, en dessert, au petit-déjeuner, au goûter. Par exemple, pour le dessert, vous pouvez comparer une mousse au chocolat avec un yaourt aux fruits ou une crème caramel.

Faut-il consommer uniquement des produits Nutri-Score A et B ?

Au quotidien, ne cherchez pas à consommer que des produits Nutri-Score A et B !

Les aliments classés D et E peuvent tout à fait s'inscrire dans une alimentation équilibrée, à condition de les consommer en petite quantité et pas trop souvent.



Le Nutri-Score prend-il en compte les additifs, et les pesticides ?

Le Nutri-Score évalue la qualité nutritionnelle des aliments.

Mais il ne prend pas en compte les additifs, le degré de transformation et la présence de pesticides. Pourquoi ? Parce que nous n'avons pas encore de données scientifiques suffisantes pour intégrer toutes ces dimensions dans un même score.

Alors en plus de choisir le meilleur Nutri-Score il faut aussi faire attention à la façon dont vous cuisinez les produits, ou la façon dont vous les accompagnez. Et pour limiter les aliments ultra-transformés, le mieux est de cuisiner le plus possible maison ! Et si vous le pouvez, privilégiez les fruits, légumes, légumes secs et féculents bio.

Qu'est-ce qui change à partir de 2024 dans le Nutri-Score ?

La méthode de calcul du Nutri-Score a été revue pour mieux prendre en compte les connaissances scientifiques.

De nombreux produits voient leur score évoluer.
Ce n'est pas leur composition qui a changé
mais la façon dont leur score est calculé.
Ainsi, le nouveau Nutri-Score permet de mieux
repérer les aliments riches en fibres :
par exemple, le pain complet est plutôt noté A ou B
alors que le pain blanc est plutôt noté C.
Le nouveau Nutri-Score note plus sévèrement
les aliments sucrés et salés.
Les sodas light contenant des édulcorants
ne sont plus notés B, mais de C à E.

NUTRI-SCORE
A B C D E
NOUVEAU CALCUL

Ce logo facultatif pourra être affiché sur les produits dont le score est calculé avec la nouvelle méthode.

DT05-115-24B – Illustrations : Ruby Taylor.

MANGERBOUGER.FR