



Les limites du Nutri-Score

Lancé en Belgique en avril dernier, l'usage du Nutri-Score s'est généralisé dans les principales enseignes de la grande distribution. Censé nous aider à faire de meilleurs choix nutritionnels au supermarché, ce système est à considérer avec beaucoup de réserves.

Le Nutri-Score repose sur un algorithme considérant des paramètres à favoriser (fibres, protéines, légumes...) et des paramètres à limiter (Kcal, graisses saturées, sel, sucre) pour déterminer un score de A (bon) à E (mauvais).

Le concept est malheureusement **trop réducteur pour refléter la véritable qualité nutritionnelle des produits** et risque d'induire les consommateurs en erreur. Son principal défaut est d'être **axé sur les aspects quantitatifs** (une somme de nutriments) plutôt que qualitatifs des produits. De ce fait, des critères potentiellement importants en termes de santé sont ignorés.

QUALITÉ DES NUTRIMENTS

Le Nutri-Score ne distingue pas bien les glucides à haute valeur nutritionnelle de ceux qui n'apportent que des **calories «vides»**. Les galettes de riz soufflé, par exemple, sont gratifiées d'un «A» alors qu'elles ont un effet désastreux sur la glycémie.

Les graisses, hormis leur caractère saturé ou non, sont également appréhendées sans discernement. La présence éventuelle d'**acide gras trans**, très délétères, est ignorée. L'huile d'olive vierge de première pression à froid affiche un «D» ou un «E», même score que d'autres huiles raffinées, décolorées et désodorisées voire trans. De même,

aucune distinction n'est faite entre les protéines animales et végétales, ni entre des protéines de qualité et des protéines éventuellement dénaturées par les processus de fabrication.

Par ailleurs, la **teneur en vitamines, minéraux ou polyphénols** n'intervient pas dans l'équation, malgré leur importance pour la santé.

Le chocolat noir 85% obtient un «D» ou «E» car riche en énergie et en graisses saturées. Or, nombre de ses composants sont intéressants pour la santé, comme le magnésium et les polyphénols.

En outre, le beurre de cacao, bien que principalement saturé, est bénéfique pour la santé cardiovasculaire.

TRANSFORMATION DES PRODUITS

Le degré de transformation des produits n'est pas considéré, ni la présence éventuelle d'**additifs, d'allergènes, d'arômes et d'édulcorants artificiels**. Or la consommation habituelle de **produits ultratransformés** joue un rôle majeur dans l'épidémie actuelle d'obésité et de diabète.

Certains produits «light» ultratransformés ou sodas bourrés d'arômes synthétiques affichent «A» car ils sont édulcorés artificiellement et peu caloriques.

Le score ignore aussi la présence éventuelle de **contaminants** tels que des **pesticides ou des perturbateurs endocriniens**.

ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Le système ne rend pas compte du nécessaire équilibre alimentaire global. Nous avons besoin, au quotidien, de nutriments naturels de tous types.

Tout est une question d'équilibre.

Des produits comme l'huile d'olive ou le chocolat, bien que très riches en graisses, s'inscrivent parfaitement dans une alimentation équilibrée s'ils sont consommés dans de justes proportions. En la matière, la pyramide alimentaire reste le meilleur guide pour savoir quels aliments consommer en priorité pour une santé optimale.

Référence :

Anthony Fardet, *Halte aux aliments ultratransformés ! Mangeons vrai*, 2017



Héléne Wacquier

Nutrithérapeute
Co-Fondatrice de l'UDNF
www.living-nutrition.be
0486 / 61 87 71

