

LE NUTRI-SCORE, UN SOLIDE OUTIL DE PRÉVENTION PRIMAIRE

Virginie Halley des Fontaines

Membre du Haut Conseil
de la santé publique, HCSP,
Présidente de la commission
spécialisée maladies
chroniques, Paris

virginie.halleydesfontaines@sante.gouv.fr

Conçu pour orienter les choix nutritionnels du consommateur, le logo Nutri-Score adopté largement en Europe est un moyen de prévenir la survenue de pathologies chroniques et éviter la mortalité prématurée.

Le Nutri-Score, lancé en 2017, est désormais connu : c'est un logo figurant sur les emballages des aliments, un système d'étiquetage à cinq niveaux, allant de A à E et du vert au rouge. Établi en fonction de la valeur nutritionnelle d'un produit alimentaire, il est destiné à guider le choix de l'acheteur mais il incite également l'industrie alimentaire à améliorer la qualité de ses produits. En cela, il se présente comme un véritable instrument de santé publique qui implique le libre choix des parties prenantes. Il vient en complément de la déclaration nutritionnelle obligatoire fixée par la réglementation européenne.

Présentation du Nutri-Score

L'objectif premier du Nutri-Score est de donner à l'acheteur les moyens d'apprécier la contribution à une alimentation équilibrée d'un produit alimentaire le plus souvent vendu transformé. À partir de la composition nutritionnelle du produit, l'enjeu principal est d'offrir une lecture simple de sa capacité à répondre aux recommandations nutritionnelles pour la santé. Il oriente le choix du consommateur qui conserve la décision de son régime alimentaire. Ce score est évidemment utile lorsque les produits sont composés de plusieurs éléments. La qualité d'un aliment est appréciée par une valeur unique allant de - 15 à + 40 sur une échelle ordinale. Le Nutri-Score traduit le score nutritionnel par une échelle graphique colorée en cinq classes, utilisant l'évident code couleur du rouge au vert. Ce logo est posé sur les denrées alimentaires faisant l'objet d'une déclaration nutritionnelle obligatoire standard et ne concerne, par exemple, ni les préparations pour jeunes enfants ni les préparations diététiques qui bénéficient de mentions particulières dans le système de surveillance sanitaire.

Modalités de calcul du score

Le Nutri-Score tient compte de la variabilité des compositions des produits qui comportent le plus souvent 3 à 5 classes d'éléments nutritionnels. Il s'appuie sur la dénomination légale du produit (suivant l'article 9 du règlement européen EU n° 1169/2011, dit règlement INCO, sur les règles d'infor-

mation des consommateurs sur la déclaration nutritionnelle ou la liste des ingrédients), qui inclut la valeur énergétique (Kcal/KJ), la quantité de lipides (g), la quantité d'acides gras saturés (g), la quantité de glucides (g), la quantité de sucres (g), la quantité de protéines (g), la quantité de sel (mg), les fibres (g).

Le principe est celui d'un algorithme tracé à partir de seuils pour chaque ingrédient d'un produit de 100 mg/100 mL dans le but de faire la balance entre des points positifs et négatifs. Les points négatifs (0 à 10 pour chaque composant) signifient qu'un apport en excès est considéré comme délétère pour la santé (énergie, sucres, sodium et acides gras saturés), et les points positifs (de 0 à 5 pour fruits, légumes, légumineuses, protéines et fibres, 0 à 10 pour les boissons) s'appuient sur un apport adéquat favorable à la santé. Les points pour certaines huiles (colza, noix, olive) infléchissent positivement le score. Les boissons en emballage fermé peuvent être concernées seulement lorsqu'elles entrent dans les attendus de la déclaration nutritionnelle obligatoire (valeur énergétique, teneur en sucre et en sel, alcool). Le score final est calculé par soustraction des points positifs aux points négatifs.

La marque Nutri-Score

Il s'agit d'une marque réservée aux fabricants et distributeurs de produits mis sur le marché français et/ou européen. Après s'être enregistrés auprès de Santé publique France, ils reçoivent de l'agence un tableur leur permettant de calculer leurs scores. Le commerçant s'engage à apposer le logo Nutri-Score sur les emballages de tous les produits d'une même marque et sur tous les supports, modes ou espaces de vente. Des règles de communication et de promotion commerciale sont données au commerçant lorsqu'il s'agit de décider de l'utilisation d'un ou de plusieurs modules des quatre couleurs, de même taille. Aujourd'hui plus de 7 300 produits bénéficient de cet étiquetage qui n'est pas obligatoire.

Le logo et les comportements des consommateurs

Les associations de consommateurs sont en majorité favorables au logo. La dernière étude de suivi menée par Santé publique France, 3 ans après son adoption, publiée en février 2021, a porté sur la notoriété et l'impact du logo sur les achats déclarés (<https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/nutriscorebilan3ans.pdf>) : 53 % des personnes interrogées estiment avoir été influencées par le Nutri-Score dans leurs comportements d'achat. L'étude relève que le logo a conduit 39 % des consommateurs à changer de marque pour un même produit (+ 16 points par rapport à mai 2019), 36 % à choisir un produit avec un meilleur score plutôt qu'un autre au sein d'un même rayon (+ 12 points), 34 % à limiter l'achat de produits avec de moins bons scores (+ 11 points), 35 % à changer durablement certaines habitudes alimentaires (+ 10 points).

La même étude constate que le logo est bien compris des consommateurs, en ce sens qu'il leur permet d'identifier et de classer la qualité nutritionnelle d'une série de produits. Ce constat est vrai pour tous, y compris par les personnes ayant un faible niveau d'études ou de revenus, et peu ou pas de connaissances en nutrition [1].

Les enjeux du Nutri-Score pour la santé publique

Initialement prévu pour pénétrer le champ de la consommation, le Nutri-Score a parallèlement fait l'objet de protocoles de recherches en santé publique. Si chacun des éléments nutritionnels pris en compte dans le calcul du Nutri-Score a une justification scientifique solide, la pertinence et la fiabilité de l'algorithme global, donc le choix des éléments incorporés dans l'allocation des points et le calcul final, ont été validés par plusieurs études, selon la méthode de suivi de cohortes.

Plusieurs études observationnelles prospectives ont été réalisées au sein de larges cohortes françaises afin d'évaluer la potentielle association entre l'algorithme du Nutri-Score et le risque de maladies chroniques. Selon ces études, à niveau de preuve moyen, compte tenu de la méthode retenue, les personnes consommant des aliments les mieux classés auraient un risque significativement moins élevé de morbidité liée aux cancers quel qu'en soit le type.

En revanche, deux études épidémiologiques réalisées dans le cadre de la cohorte européenne EPIC, qui inclut plus de 500 000 participants dans 10 pays européens suivis pendant plus de 15 ans, appuient les résultats des études antérieures développées en France, dans le cadre des cohortes SU.VI.MAX et NutriNet-Santé, au Royaume-Uni (Whitehall II et EPIC-Norfolk) et en Espagne (cohorte SUN). La première étude publiée en 2018 a recherché des associations entre le score qui sous-tend le Nutri-Score et le risque de cancer. Les participants consommant en moyenne plus d'aliments moins bien classés sur l'échelle du Nutri-Score présentaient un risque accru de 7 % de développer un cancer du côlon-rectum, des voies aérodigestives supérieures et de l'estomac, du poumon chez les hommes, du foie et du sein chez les femmes. La deuxième étude publiée en 2020 visait à rechercher des associations entre le score de qualité nutritionnelle qui sous-tend le logo Nutri-Score des aliments consommés et la mortalité par maladies chroniques. Au cours du suivi (17 ans), les participants qui consommaient en moyenne plus d'aliments avec un score reflétant les aliments moins bien classés par le Nutri-Score présentaient une mortalité accrue (mortalité totale et mortalité liée au cancer et aux maladies des appareils circulatoire, respiratoire et digestif) [2].

La diffusion du Nutri-Score

Le PNNS (Programme National Nutrition Santé)

Le Nutri-Score est évalué dans le « bilan à mi-parcours du PNNS 2019-2023 (axe 2, objectif 6) » [3]. Ce bilan reprend les actions : 16 : étendre le Nutri-Score aux produits en vrac, 17 : développer le Nutri-Score en France et à l'étranger et 18 : promouvoir le Nutri-Score au niveau international. Ainsi l'action 16 finalise le cahier des charges sur les directives pour les denrées alimentaires vendues en vrac et non préemballées.

L'Observatoire de l'alimentation (Oqali)

Le suivi du Nutri-Score est assuré après son adoption par l'Oqali (Analyse à trois ans, édition 2020). Il étudie la diffusion du score en fonction des produits, des lieux de distribution, y compris le e-commerce, et en fonction des parts de marché (marques des distributeurs/marques nationales). Les grandes marques assurent bien cette diffusion : 89 % des produits porteurs de Nutri-Score sont vendus en grandes et moyennes surfaces ou par des distributeurs spécialisés. La classe A est la plus représentée (31,7 %) alors que la classe E est la moins fréquente (9,6 %) [4].

La diffusion en Europe

Après la France, six autres pays européens ont choisi le Nutri-Score : la Belgique, l'Espagne, l'Allemagne, la Suisse, les Pays-Bas et le Luxembourg. Des discussions sont en cours dans de nombreux autres pays qui souhaitent adopter un logo nutritionnel. Citons l'appel de juillet 2021 des parlementaires européens « *Nous, les députés soussignés du Parlement européen (eurodéputés), nous joignons à l'appel de 398 scientifiques européens et 30 associations d'experts demandant à la Commission européenne d'adopter Nutri-Score en tant qu'étiquette nutritionnelle front-of-pack (FOPNL) harmonisée et obligatoire dans toute l'Europe d'ici 2023* ». Afin d'aider les consommateurs à faire des choix alimentaires

soucieux de leur santé, la Commission européenne a annoncé dans sa stratégie « de la Ferme à la Table », le 21 octobre 2021, l'adoption prévue d'un FOPNL (*front-of-pack nutrition labelling schemes*) obligatoire avant la fin de 2022, selon un format qui correspond de fait au Nutri-Score [5].

Acceptabilité du Nutri-Score

Industriels et producteurs

Au démarrage du Nutri-Score en 2017, nombreux sont les représentants de l'industrie agroalimentaire qui se sont opposés fermement à ce type d'étiquetage. Aujourd'hui 500 exploitants y sont favorables, contre 70 en 2018. En revanche, les producteurs, et en particulier les représentants de la charcuterie et des produits laitiers, ont profité du débat pour défendre leurs intérêts dont les tenants sortent le Nutri-Score du cadre initialement établi. Une campagne anti-Nutri-Score menée en France, avec souvent l'approbation tacite des artisans du terroir, a suscité en réaction un manifeste pour le développement du Nutri-Score à l'échelle de l'Europe, adressé au gouvernement par 42 sociétés savantes et associations de santé, le 17 décembre 2022.

Actions parlementaires

Depuis fin 2021, des parlementaires français, à partir des constats de ces mêmes sociétés savantes, proposent de renforcer l'outil Nutri-Score par un score d'ultratransformation. L'argumentaire suivant est développé : le logo ne permet d'identifier que partiellement le niveau de qualité des aliments mais surtout ne prend pas en compte l'altération de la qualité d'un produit suite aux processus de transformation qu'il subit. Si la consommation d'aliments dits ultratransformés augmentait de 10 %, une majoration de 12 % serait à craindre pour la plupart des cancers, de même qu'augmenteraient l'incidence de l'obésité, du diabète, de l'hypertension artérielle et la survenue de maladies cardiovasculaires (étude française NutrinetSanté, février 2018).

La proposition de résolution vise à pondérer le calcul actuel du Nutri-Score par des informations sur le modèle de l'indice SIGA (indice scientifique évaluant le niveau de transformation des aliments).

Conclusion : la maturité du Nutri-Score

Les études de validation nécessaires pour sélectionner et évaluer un logo nutritionnel ont montré que le Nutri-Score est cohérent avec les concepts nutritionnels de l'OMS dont il suit les recommandations.

Ce logo s'est imposé en France et en Europe, tant auprès des consommateurs que de nombreux industriels et distributeurs. Son usage progressif a montré une relative efficacité pour inciter à diminuer la quantité et la fréquence de consommation des aliments qu'il classe en catégorie D ou E.

Mais il ne faudrait pas attendre du Nutri-Score plus qu'il ne peut offrir : il serait naïf de s'en servir pour suivre un régime alimentaire ou assurer une meilleure gestion du panier de courses. Cet outil de mesure, tel qu'il est conçu, a un rôle limité qui n'englobe ni la qualité, ni le goût des produits, tient une place modeste dans l'éducation nutritionnelle et n'est pas configuré pour entrer en concurrence avec la publicité et le marketing. Il faut aussi rester vigilant sur un système qui renforcerait les inégalités en termes de pouvoir d'achat.

Comment réduire le différentiel des coûts entre produits bien classés et produits classés D et E, achetés par les consommateurs moins fortunés et plus exposés ? Mais aussi comment relier le logo aux choix proposés par l'agriculture durable, et plus encore le reprendre avec le dispositif national sur

l'éveil gustatif porté par le ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation pour limiter la néophobie alimentaire et inciter à manger des aliments variés. Au-delà d'un meilleur usage du logo, ces questions appellent d'autres développements.

Références

- [1] Sarda B, Julia C, Serry AJ, Ducrot P. Appropriation of the Front-of-Pack Nutrition Label Nutri-Score across the French Population: Evolution of Awareness, Support, and Purchasing Behaviors between 2018 and 2019. *Nutrients* 2020 ; 12 : 2887.
- [2] Hercberg S, Touvier M, Salas-Salvado J and on behalf of the Group of European scientists supporting the implementation of Nutri-Score in Europe. A public health tool based on rigorous scientific evidence aiming to improve the nutritional status of the population, July 27, 2021. <https://doi.org/10.1024/0300-9831/a000722>
- [3] Bilan à mi-parcours du Programme national nutrition santé 2019-2023. Ministère des solidarités et de la santé, mai 2021 : 100 p (axe 2, objectif 6, action 16, 17, 18, p. 29-30).
- [4] Hercberg S, Galan P, Kesse-Guyot E, et al. Nutri-Score: the results 3 years after its official adoption In France. *Rev Prat* 2021 ; 71 : 151-4.
- [5] Andreeva VA, Egnell M, Touvier M, Galan P, Julia C, Hercberg S. International evidence for the effectiveness of the front-of-package nutrition label called Nutri-Score. *Cent Eur J Public Health* 2021 ; 29 : 76-9.