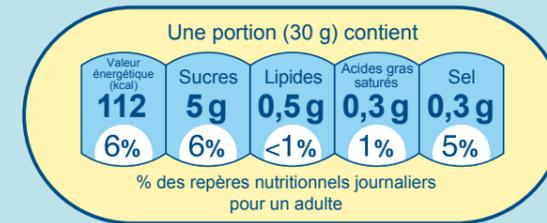


La plupart des emballages contenant des denrées alimentaires donnent suffisamment d'informations (notamment la liste des ingrédients et les valeurs nutritionnelles) pour, en théorie du moins, permettre au consommateur d'évaluer un aliment en termes de santé. Mais de nombreux consommateurs se sentent un peu dépassés ou n'ont malheureusement pas le temps, lors d'un achat, de consulter attentivement les emballages pour choisir en toute connaissance de cause un aliment sain et équilibré. Dans le but de permettre au consommateur d'estimer rapidement et simplement la valeur nutritionnelle d'un aliment, des moyens de signalisation ont été élaborés. Nous présentons deux aides à la décision de ce type dans ce «Didactique». Ce ne sont pas des recommandations alimentaires et elles ne remplacent pas la pyramide alimentaire suisse.

GDA



Les GDA, pour «Guideline Daily Amount» (RNJ en français, pour Repères Nutritionnels Journaliers), sont des valeurs de référence pour les besoins nutritionnels moyens des adultes, fixées par la Confédération des industries agroalimentaires de l'Union Européenne (CIAA). Ce système d'étiquetage indique en kilocalories la quantité d'énergie et en grammes celle de lipides, d'acides gras saturés, de sucre et de sodium (sel) contenue dans une portion d'un produit. La quantité d'énergie et de chacun de ces nutriments est de plus exprimée en pourcentage des RNJ. En Suisse, de nombreux produits sont d'ores et déjà étiquetés avec les RNJ.

Les aspects positifs:

- ⊕ Les teneurs en énergie et en nutriments d'un produit sont comparées aux besoins journaliers —
- ⊕ Les teneurs des nutriments sélectionnés sont présentées clairement — ⊕ La teneur en nutriment d'un produit est indiquée de façon neutre

Les limites:

- ⊖ L'accent est mis sur les nutriments «à limiter». Les nutriments «à favoriser» – comme les fibres alimentaires par exemple – ne sont pas pris en considération —
- ⊖ Les portions définies sont fréquemment plus petites que les quantités habituellement consommées —
- ⊖ Les valeurs de références sont scientifiquement controversées et ne sont pas valables pour tous les consommateurs

Nutri-Score



Le système d'étiquetage Nutri-Score permet de comparer des denrées alimentaires similaires et de faire le choix le plus sain. Il caractérise les aliments grâce à une échelle de couleurs allant du A vert foncé (= équilibré) au E orange foncé (= pas équilibré).

Ce score est déterminé grâce à une formule scientifiquement validée, qui permet de calculer la teneur en composants nutritionnels positifs et négatifs. La présence de fruits, légumes, légumineuses, fruits à coque, de certaines huiles, de fibres et protéines concourt au côté positif. À l'inverse, plus le produit contient de sucre, de sel, d'acides gras saturés, plus il est énergétique, plus le score bascule fortement du côté rouge.

A quoi faut-il faire attention?

Le Nutri-Score n'est pas considéré comme une évaluation parfaite de tous les aliments. Il permet de comparer des aliments similaires. Une pizza avec un Nutri-Score vert est un choix plus sain qu'une pizza avec un Nutri-Score orange. Un yogourt avec un logo orange foncé est moins recommandé que celui avec une étiquette jaune. En revanche, le Nutri-Score ne permet pas de comparer une pizza et un yogourt.

Les aspects positifs:

- ⊕ Un score basé sur une formule scientifique —
- ⊕ Un moyen de comparer rapidement des aliments similaires —
- ⊕ Une incitation pour les fabricants à proposer des solutions plus saines

Les limites:

- ⊖ Un score qui ne permet pas de comparer des aliments de types différents —
- ⊖ Comme c'est aussi le cas pour les NRJ, le nutriscore n'est apposé que sur des aliments emballés et ne concerne pas les aliments non transformés comme les fruits et les légumes frais.