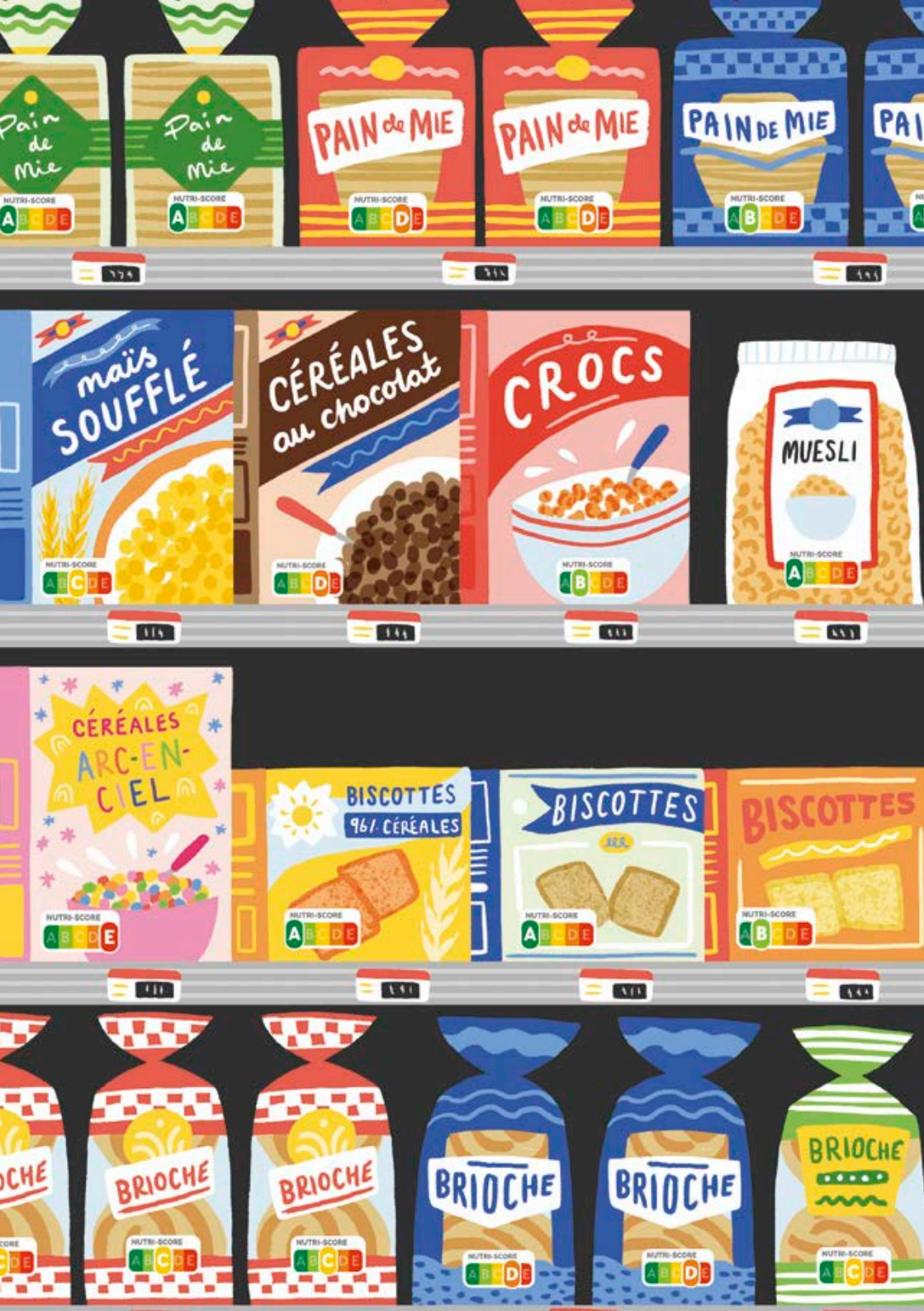


**Le Nutri-Score pour mieux
manger en un coup d'œil.**





Le Nutri-quoi ?

Le Nutri-Score, vous l'avez sûrement déjà vu : c'est ce petit logo sur les emballages 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 indépendantes 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).

Le logo Nutri-Score est donc bien utile pour choisir des produits de meilleure qualité nutritionnelle, mais il soulève parfois des questions. 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.

Par exemple, au rayon céréales du petit-déjeuner, les scores varient entre A et E. Évitez plutôt celles avec un score D ou E.



- 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.

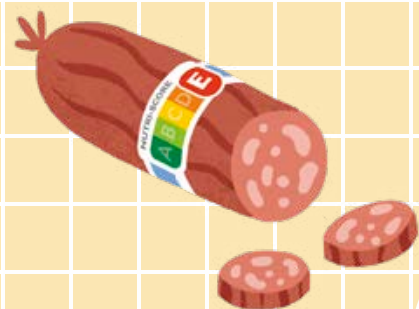
En entrée, en plat, en dessert, au petit-déjeuner, au goûter. Par exemple, pour le dessert, vous pouvez comparer une mousse au chocolat avec un yaourt au fruit ou une crème caramel.



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.



BON À SAVOIR!

Pour vous aider à mieux manger en toute occasion, le Nutri-Score se développe aussi sur les plats proposés dans les menus des restaurants d'entreprises et dans la restauration rapide.

Un Nutri-Score C c'est bon ou mauvais?

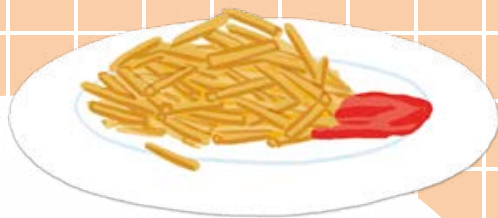
Le Nutri-Score permet de comparer la qualité nutritionnelle des produits au sein d'un même rayon ou qui se mangent à la même occasion.

Pour un yaourt, un Nutri-Score C n'est pas un très bon score, car il en existe beaucoup qui sont A ou B. Mais pour une huile, le Nutri-Score C est le meilleur score possible. Les huiles d'olive, de colza, de noix classées C sont les plus favorables d'un point de vue nutritionnel.



Un Nutri-Score C, ce n'est donc pas forcément bon ou mauvais: tout dépend du produit.

Pourquoi certains produits, comme les frites, sont Nutri-Score A?



Le Nutri-Score est calculé sur le produit tel qu'il est vendu.

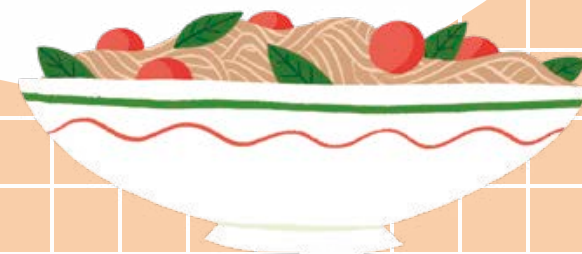
Les frites surgelées, ce sont juste des pommes de terre coupées en bâtonnets. Cuites au four, elles restent A. Ce sont l'huile de friture, le sel, le ketchup ou la mayonnaise que l'on ajoute qui vont modifier le score.

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.

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.

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs :
lentilles, haricots, pois
chiches, etc.



Les fruits à coque :
noix, noisettes, amandes
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↘



Le pain complet
ou aux céréales, les pâtes,
la semoule et le riz complets



Les poissons gras
et maigres en alternance



L'huile de colza,
de noix, d'olive



Une consommation
de produits laitiers
suffisante mais limitée



Les aliments de saison
et les aliments produits
localement



Les aliments bio

Réduire ↙



L'alcool



Les produits sucrés
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande :
porc, bœuf, veau, mouton,
agneau, abats



Les produits avec
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence.