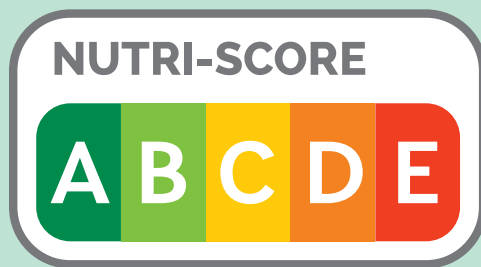


Le Nutri-Score évolue. Encore + juste. Encore + utile.



La méthode de calcul du Nutri-Score évolue pour mieux prendre en compte les connaissances scientifiques. Ainsi, la note de certains poissons gras et des huiles riches en bonnes graisses va s'améliorer alors que le nouveau Nutri-Score notera plus sévèrement les aliments sucrés et salés. De plus, il sera plus facile de repérer les produits complets, riches en fibres, qui auront désormais de meilleurs scores que leurs équivalents raffinés*.

*Le pain blanc ou les pâtes standard sont des féculents raffinés. Ils sont à base de farine blanche issue de céréales auxquelles on a enlevé le germe et l'enveloppe et sont donc plus pauvres en fibres, en minéraux et en vitamines. Les féculents complets contiennent, eux, tous les éléments nutritifs du grain.



Quel est le meilleur score possible par rayon ?

La plupart des catégories de produits ont une échelle de scores qui va de A à E. Mais pour certains produits, comme l'huile, l'échelle démarre à B ou C. Alors, pour vous aider à choisir, **on vous indique le meilleur score que vous pouvez trouver dans un rayon.** Pour mieux choisir, comparez le Nutri-Score par catégorie de produits.



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 naturels 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.

