

# Indicateurs Nutritionnels

Nutri-Score + NOVA +  
YUKA + ScanUp +  
OpenFoodFacts

NUTRI-SCORE



## YUKA, NUTRI-SCORE & NOVA, 3 indicateurs nutritionnels :

**NUTRI-SCORE** : Il évalue les aliments selon leur composition nutritionnelle.

- Il valorise les fibres, protéines et les fruits et légumes,
- Il pénalise les apports en calories, graisses saturées, sucres et sel.

Il donne une note de A à E, A étant la meilleure.

Exemples

- A : une compote de fruits sans sucres, un cassoulet.
- B : une préparation de riz et paëlla.
- C : une choucroute garnie.
- D : de l'emmental.
- E : un soda sucré.



Points forts :

Par exemple, des biscuits fabriqués avec des huiles de colza ou de tournesol sont mieux notés que d'autres similaires mais fabriqués à l'huile de palme et de colza.

Points discutables :

Il ne tient pas compte des doses utilisées ni si le produit est BIO. Les analyses sont basées sur 100 g de produit. Mais on ne consomme pas par exemple, 100 g d'huile dans un plat. L'apport réel en matières grasses et énergie est donc ici surestimée et ne correspond pas aux bénéfices du produit consommé en pratique, classé C pour 10 g d'huile d'olive par exemple.



On ne peut pas savoir si on a affaire à de vrais aliments ou ultra transformés.

Il ne fait pas la différence entre sucres ajoutés et sucres des fruits

Or ces deux sources ont des effets opposés. Certes, le Nutri-Score donne la note A aux fruits grâce au critère « apport en fruits » ; et un produit avec beaucoup de sucres ajoutés aura une note E. En revanche les purs jus de fruits auront des notes de C à E. Or, même s'ils sont moins favorables que les fruits entiers, ils peuvent apporter des nutriments protecteurs et être, en quantités modérées, bons pour la santé. On remarquera que le jus de raisin est noté E avec le Nutri-Score et 4 avec le système NOVA.

Le Nutri-Score ne permet pas de faire la différence entre les jus de fruits et les sodas.

Beaucoup de fromages sont classés D, et sont pourtant des sources importantes de calcium. Avec d'autres aliments (fruits et légumes), en bonnes quantités, ils contribuent à un bon équilibre alimentaire. Ils sont classés au même niveau que certaines charcuteries ce qui laisse penser que leur valeur nutritionnelle est comparable, mais ce n'est pas le cas.



Les édulcorants

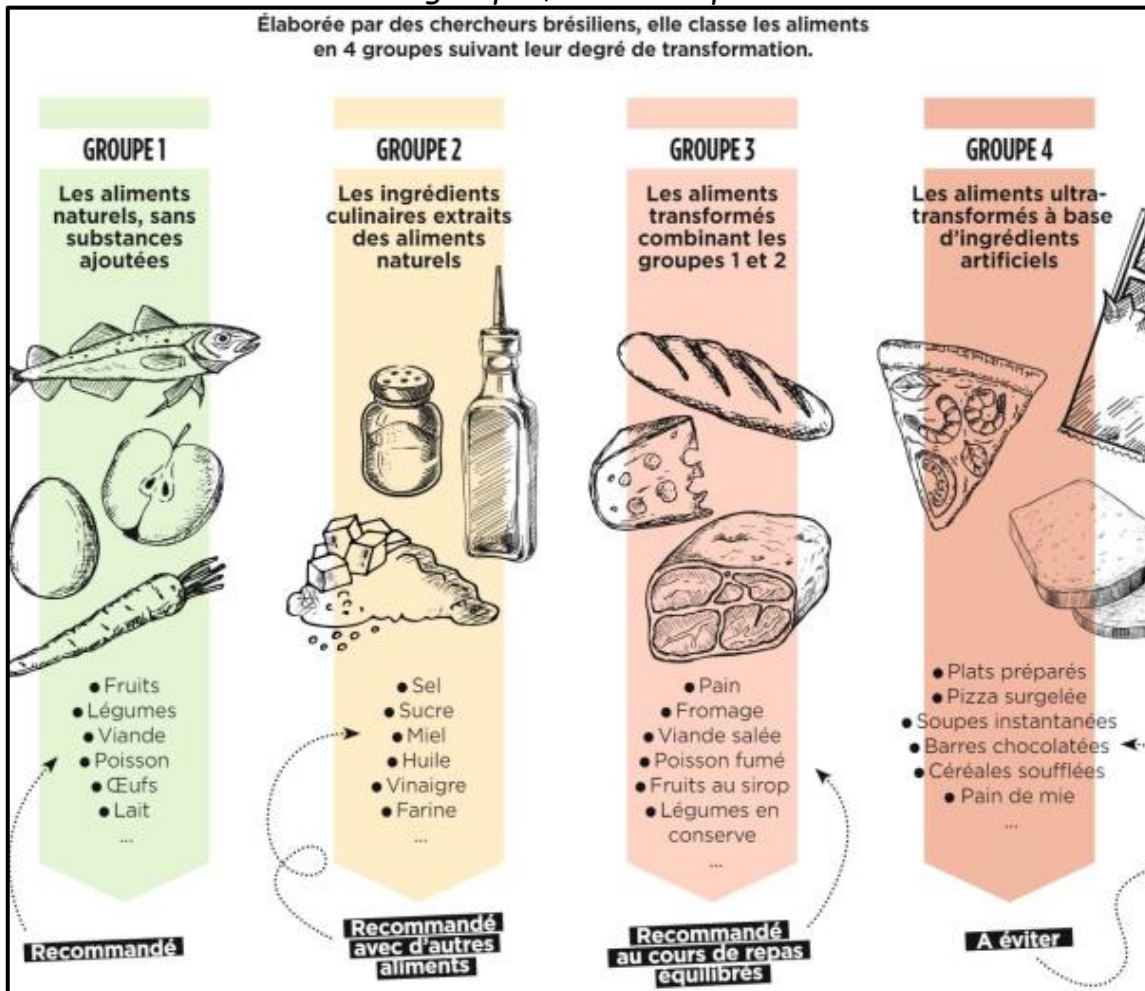
Ils permettent d'avoir le goût sucré avec très peu de calories. Mais leurs effets sur la santé sont débattus aujourd'hui, sur les maladies cardiovasculaires notamment. Pour cette raison, encourager la consommation des boissons édulcorées avec une note B pose question.

# Le système NOVA



Il tient compte du niveau de transformation industrielle des aliments. En effet, « l'intégrité » d'un aliment (l'aliment « entier ») est importante en raison de l'équilibre des composants naturels entre eux, qui interagissent pour apporter ses bénéfices. Les ajouts de sucre, sel et graisses sont pénalisés, de même que ceux d'additifs, colorants et auxiliaires technologiques, qui pourraient avoir eux aussi un effet défavorable sur la santé.

Il classe les aliments en 4 groupes, le 1 étant plus favorable.



## Comment repérer les aliments transformés :

- 1) Attention aux ingrédients inconnus (amidon modifié, graisse hydrogénée, etc)
- 2) Se méfier des ingrédients dont la quantité n'est pas précisée (pourcentages ou grammes).
- 3) Fuir les additifs car souvent responsables des ballonnements, perméabilité des intestins...
- 4) Choisir des aliments avec 5 composants maximum.
- 5) Eviter les aliments qui croustillent (chips, pizzas, etc.)

## C'est quoi un Aliment Ultra Transformé (AUT) ?

Parmi les techniques de transformation industrielle, on compte le fractionnement d'aliments complets en différents composés, la modification chimique de ces composés, l'assemblage de composés non modifiés avec des composés modifiés via de l'extrusion, de la mouture ou de la pré-friture, l'ajout d'additifs et d'agents cosmétiques et économiques (ACE) destinés à rendre le produit final plus attractif... Le produit ultra-transformé ainsi obtenu est ensuite le plus souvent emballé dans des matériaux synthétiques (plastiques).

Un produit ultra-transformé contient souvent du sucre, du sel, des acides gras ajoutés, le plus souvent combinés mais aussi des ingrédients qu'on ne trouve pas dans sa cuisine comme des huiles hydrogénées, des isolats de protéines, des ACE et des additifs (arômes artificiels, émulsifiants, colorants, édulcorants, épaississants, gélifiants, conservateurs, etc.).

## Points forts :

C'est le groupe 4, « aliments ultra-transformés », qui retiendra l'attention car une prise élevée de cette catégorie est associée à différents problèmes de santé, selon différentes études, assez nombreuses.

## Points discutables :

Les recettes avec beaucoup d'ingrédients sont rapidement mal notées, même quand il y a peu d'additifs ou sucres ajoutés, comme les recettes d'émietté de maquereau ou un cassoulet noté 4. Idem pour une compote multi-fruits, qui par ailleurs est cotée A au Nutri-Score. Le beurre est classé dans le groupe 2, alors qu'une prise élevée est défavorable à la santé.

**En conclusion :** Le système NOVA est indicatif de qualité-santé des aliments, mais pourrait être affiné selon la qualité des ingrédients d'une recette.

## L'application YUKA

La note est basée sur :

- Le Nutri-Score à 60%.
- La présence d'additifs pour 30% (selon une estimation propre à ses promoteurs) « chaque additif se voit affecter un niveau de risque : sans risque (pastille verte), risque limité (pastille jaune), risque modéré (pastille orange), risque élevé (pastille rouge). »
- 10% pour une dimension « bio ».



Points forts :

Classification et comparaison de produits de même catégorie. Identification de déséquilibres nutritionnels.

Points discutables : Ceux cités en début de sujet sur le Nutri-Score sur lequel il se base.

## L'application OpenFoodFacts

### & SCANUP

Elles sont inspirées de NOVA avec 7 sous-groupes



ScanUp &  
**OpenFoodFacts**  
c'est  
Nutri-Score +  
NOVA



Il prend en compte :

- Les additifs.
- Le sucre.
- Et le gras.

Point discutable : Scanup travaille avec les marques ce qui peut poser la question sur son indépendance !

Tous les éléments ci-dessus ont été rapportés par une étude de Open Food Facts en septembre 2019.

**Je vais y apporter plusieurs importantes contradictions supplémentaires !**

Nous allons déchiffrer l'étiquette d'un produit alimentaire : Une galette de riz Bio.



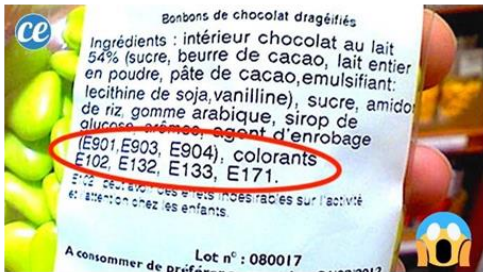
**YUKA = 100% (produit excellent)**



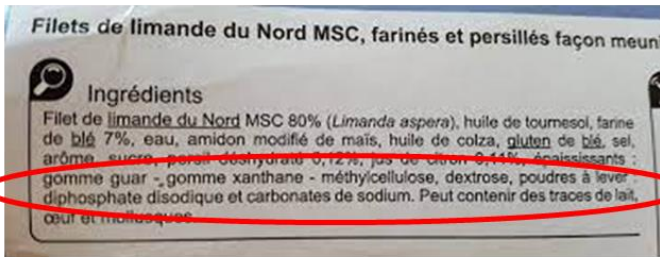
**NOVA = 4 (Mauvais produit car ultra-transformé)**

**NUTRI-SCORE = A (produit excellent)**

Galette Riz Complet	
Bjorg	
<b>100/100</b> Excellent	
Qualités	pour 100g
Bio Produit naturel	✓
Protéines Excellente quantité	8 g >
Fibres Quelques fibres	3,3 g >
Graisses saturées Peu de graisses sat.	0,5 g >
Sucre Peu de sucre	0,5 g >



**Qu'est-ce qu'un additif alimentaire ?**  
 Ces composés sont ajoutés aux denrées dans un but technologique au stade de la fabrication, de la transformation, de la préparation, du traitement, du conditionnement, du transport ou de l'entreposage des denrées.



Les **additifs** alimentaires ont des fonctions particulières, comme par exemple :

- Garantir la qualité sanitaire des aliments (**conservateurs, antioxydants**) ;
- Améliorer l'aspect et le goût d'une denrée (**colorants, édulcorants, exhausteurs de goût**) ;
- Conférer une texture particulière (**épaississants, gélifiants**) ;
- Garantir la stabilité du produit (émulsifiants, antiagglomérants, **stabilisants**).

On distingue deux types d'additifs : **naturels** - c'est à dire obtenus à partir de microorganismes, d'algues, d'extraits végétaux ou minéraux – et **de synthèse**. Leur présence dans les denrées est mentionnée dans la liste des ingrédients soit par leur code (E suivi de 3 ou 4 chiffres), soit par leur nom.

## Les additifs à éviter

### Colorants

Ces colorants sont probablement mutagènes et/ou reprotoxiques

- E 104 : Jaune de quinoléine
- E122 : Carmoisine
- E123 : Amarante
- E124 : Rouge Cochenille
- E127 : Erythrosine
- E129 : Rouge allura



### Phosphates

Augmente les risques de maladies cardio-vasculaires et rénales



- E338 : Acide orthophosphorique
- E339 : Orthophosphates de sodium
- E340 : Orthoph. de potassium
- E341 : Orthoph. de calcium
- E343 : Orthoph. de magnésium
- E450 : Diphosphates
- E451 : Triphosphates
- E452 : Polyphosphates

### Conservateurs

Cancérogènes potentiels

- E214 à E 219 : Parabènes
- E251 : Nitrate de sodium
- E205 : nitrite de sodium
- E231 : Orthophénylphenol
- E239 : Hexaméthylènetétramine
- E320 : BHA



Et aussi : E621 : Glutamate (exhausteur de goût) : neurotoxique

### Emulsifiants

Favorisent l'apparition d'allergies et d'inflammations

- E432 à E436 : Polysorbates
- E471 : Diglycérides d'acides gras
- E472e : Esters acétyltartriques des mono- et diglycérides d'acides gras
- E473 : Esters polyglycériques d'acides gras
- E475 : Sucroesters d'acides gras
- E481 et E482 : Stéaroyl-2-lactylate de sodium et de calcium
- E491 à E496 : Esters de sorbitane



Pour résumer, chez YUKA & NUTRI-SCORE = excellent. // chez NOVA = très mauvais.

Pour retrouver la ligne beaucoup de femmes mangent ce genre de produit...  
On pense que c'est un produit de régime (confirmé en plus par Yuka & Nutri-Score qui notent « excellent ») puisque quasiment pas de sucre & pas de gras !!! Mais...

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES	
Pour 2 galettes soit environ 20 g :	
Énergie	339 kJ / 80 kcal
Matières grasses	0,7 g
dont acides gras saturés	0,1 g
Glucides	16,4 g
dont sucres	0,1 g
Fibres alimentaires	0,7 g
Protéines	1,7 g
Sel	0,06 g
Pour 100 g :	
Énergie	1687 kJ / 398 kcal
Matières grasses	3,3 g
dont acides gras saturés	0,6 g
Glucides	82,2 g
dont sucres	0,3 g
Fibres alimentaires	3,3 g
Protéines	8,3 g
Sel	0,30 g

Ce sachet contient environ 12 galettes.

Mais la valeur qui pose un problème ici ce sont les hydrates de carbones (appelés aussi glucides). Car il y a les bons et les mauvais glucides (82,2g) et on peut difficilement savoir si on est dans tel ou tel cas.

Lorsqu'un aliment est fabriqué par l'homme et hyper chauffé, les hydrates de carbones (ou glucides) deviennent de très mauvaises qualités ! Dans le cas de ces galettes, le riz est tellement chauffé qu'il finit en purée. Un produit ultra transformé voit ses qualités nutritives baisser voire disparaître.

A savoir que l'Index Glycémique est également très élevé puisque de **85**.

Pour résumer, un produit considéré comme diététique doit comporter (pour 100g) en gras :

- Moins de 4g de sucre.
  - Moins de 3g de gras saturés.
  - Moins de 50% de Glucides s'ils sont raffinés et hyperchauffés (Chips, Pétales de maïs, etc...)
- Le côté croustillant d'un aliment donne une indication sur les produits ultra-chauffés.

Mais ça n'est pas aussi simple au niveau des Calories d'un produit !!!

Une calorie de pur sucre est beaucoup moins « qualitative » qu'une calorie de lipide chargée en acide gras insaturé ou polyinsaturé !

En excès, les calories de sucre vont se localiser facilement en graisse corporelle (plutôt viscérale), alors que les bons lipides vont davantage être utilisés comme source d'énergie à moyen terme.

Exemples :

- L'huile d'olive est proche de 4000 kJ mais on ne va pas en avaler beaucoup et ce sont de bons gras.
- Les amandes sont à 2500 kJ, 3,5g en sucres rapides, 2,5g en saturé (mauvais gras) mais 10g en bons gras. Donc produit qualitatif mais calorique.
- Le saumon pareil, 1000 kJ mais de bons gras, etc.

# Une galette de Riz Bio.

**NOVA**  
est un meilleur  
indicateur !



Téléchargez  
l'application  
SIGA !



Avec YUKA & NUTRI-SCORE,  
surveillez les glucides !



# À supprimer les Galettes de riz ou de maïs

