



NEWSLETTER NUTRIACTIS



Novembre 2025

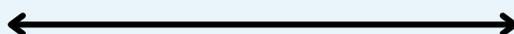
Jouez avec le
Nutri-Score
dans notre "call
to action".

LE NUTRI-SCORE DÉCRYPTÉ

L'ESSENTIEL DU MOIS

Le Nutri-Score

Du vert foncé:
meilleure qualité
nutritionnelle



A l'orange foncé:
moins favorable



La newsletter complète vous permettra de comprendre en détail le calcul utilisé pour déterminer le Nutri-Score.

Atouts

Objectifs



Faciliter la lecture
des informations
nutritionnelles



Encourager une
fabrication d'aliments
plus sains



Utilité



Comparer des
aliments d'une
même catégorie



Comparer des
aliments ayant les
mêmes conditions
d'usage



Limites



Ne prend pas en compte le
degré de **transformation**.



Usage d'**édulcorants** dans
les solides **non pénalisé**.



Basé sur 100 g ou 100 mL →
pas toujours **représentatif**
de la portion réelle.



Difficile de différencier
les produits selon le
type de graisses.



Vitamines et **minéraux**
essentiels non pris en
compte.



Céréales complètes vs
raffinées → **distinction**
insuffisante.

LE NUTRI-SCORE DÉCRYPTÉ :

Fonctionnement, atouts et limites

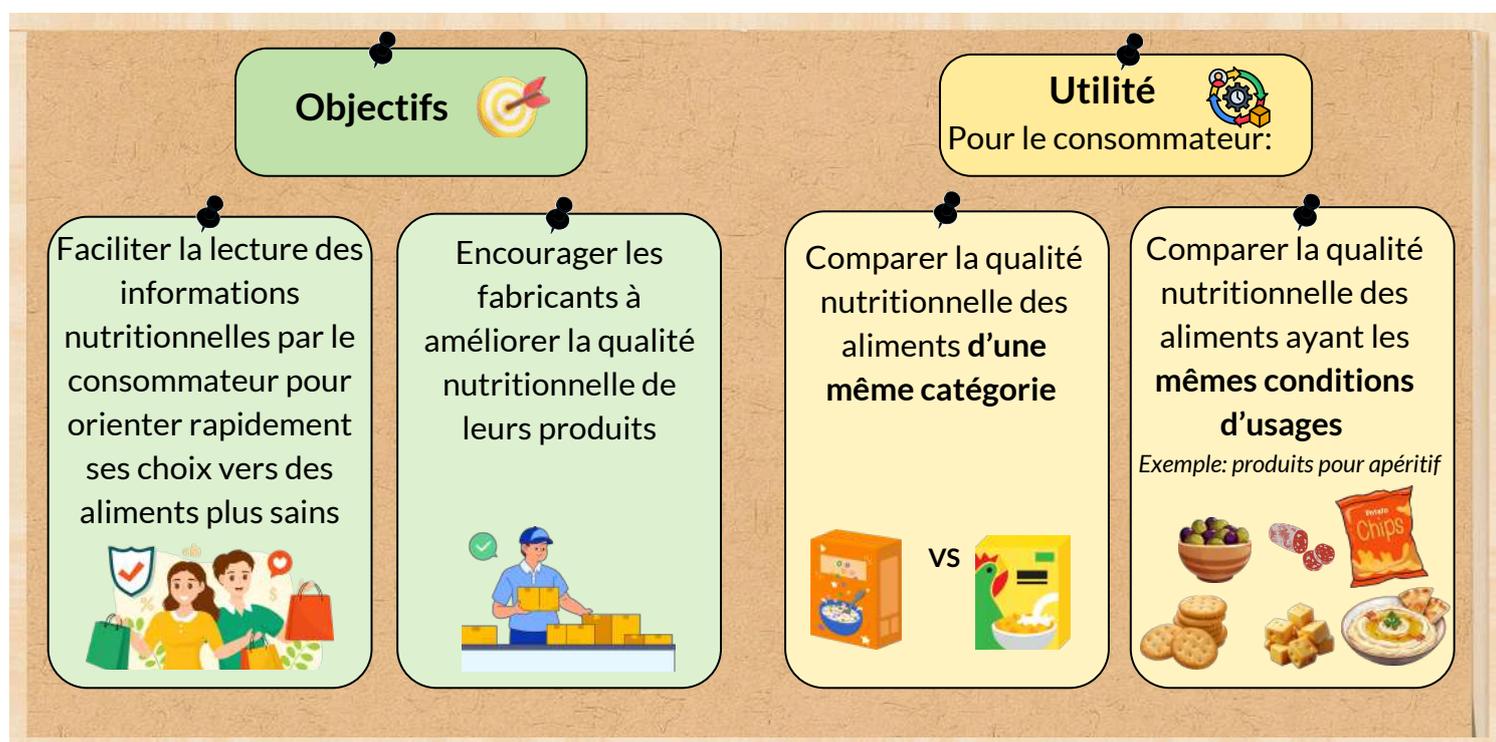
Nous avons tous déjà vu le **Nutri-Score** sur de nombreux produits du quotidien : céréales, yaourts, plats préparés... Ce **logo** coloré vise à **simplifier l'information nutritionnelle** pour aider les consommateurs à faire des choix plus éclairés. Mais quels sont les mécanismes utilisés pour évaluer la **qualité nutritionnelle**, et à quel point sont-ils fiables ?



Dans cette newsletter, nous vous proposons de mieux comprendre ce qui se cache derrière le **Nutri-Score**.

✦ Le Nutri-Score : conçu pour mieux vous guider

Positionné à l'avant des emballages, le **Nutri-Score** a été conçu, par les équipes scientifiques du Professeur Hercberg, pour **simplifier** la lecture des **informations nutritionnelles** des produits alimentaires afin d'**aider** les **consommateurs** à faire des **choix plus sains** grâce à un système graphique facilement interprétable.



Comment est-il attribué ?

Le Nutri-Score repose sur une échelle de cinq couleurs associée à des lettres allant:

Du vert foncé:
meilleure qualité
nutritionnelle

A l'orange foncé:
moins favorable



Le calcul du Nutri-Score

Le calcul s'applique de manière universelle à l'ensemble des produits alimentaires, à l'exception de quelques cas particuliers pour lesquels des méthodes de calcul adaptées ont été définies.

Les critères nutritionnels pris en compte sont regroupés en 2 catégories :

À limiter :
(quantité pour 100 g)

- Énergie (Kj/Kcal)
- + Acides gras saturés (g)
- + Sucres (g)
- + Sel (g)



À favoriser :
(quantité pour 100 g)

- Fibres (g)
- + Protéines (g)
- + Fruits, légumes, et légumineuses (%)



Score finale
55
-17

plus le nombre de points est bas, meilleure est la qualité nutritionnelle et donc le Nutri-Score



Les cas particuliers

Des ajustements spécifiques ont été apportés à l'algorithme pour les **boissons**, les **fromages**, ainsi que pour les **matières grasses ajoutées et les fruits à coque**. Ces adaptations visent à **mieux refléter la diversité de la qualité nutritionnelle** au sein de ces groupes d'aliments et à assurer une **meilleure cohérence** avec les recommandations nutritionnelles de santé publique.

Par exemple pour les boissons le critère "édulcorants" est ajouté aux critères "À limiter".

Exemple

Calcul du Nutri-Score pour un yaourt nature au lait entier :

À limiter:	Quantités /100g	Points théoriques	Points yaourt
Énergie	267 Kj	0-10	0
Acides gras saturés	2.2 g	0-10	2
Sucre	4,5 g	0-15	1
Sel	0,13 g	0-20	0
Total points négatifs			3

À favoriser:	Quantités /100g	Points théoriques	Points yaourt
Protéines	3.8g	0-7	1
Fruits, légumes, légumineuses	0	0-5	0
Fibres	0	0-5	0
Total points positifs			1

Score final: points négatifs - points positifs

Nutri-Score attribué:



L'affichage du Nutri-Score

Introduit en France en 2017, il a depuis été adopté par plusieurs pays européens : Belgique, Suisse, Allemagne, Espagne, Pays-Bas et Luxembourg.

L'affichage du Nutri-Score n'est pas obligatoire ; les entreprises qui choisissent de l'apposer sur leurs produits doivent en faire la demande et obtenir l'autorisation auprès de Santé publique France.



✦ Evolution du Nutri-Score



En 2023, le comité scientifique européen du Nutri-Score a révisé son algorithme pour mieux refléter les recommandations nutritionnelles actuelles. Ce nouveau Nutri-Score est déployé en France depuis mars 2025.

L'algorithme révisé permet un meilleur alignement du Nutri-Score aux recommandations nutritionnelles, passant de 63 % à 85 % d'alignement.

Les critères de notation ont été renforcés : les boissons sucrées, certains plats préparés et les produits riches en graisses de mauvaise qualité voient leur score diminuer, tandis que les aliments contenant de bonnes graisses, comme certaines huiles, sont mieux valorisés. Voici quelques exemples :



Huile d'olive



Biscuit raisins



Lait d'avoine



Chips nature cuites au four



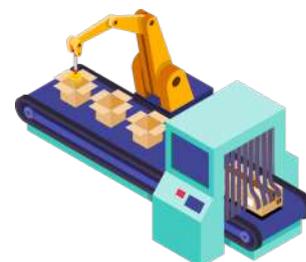
À savoir : le Nutri-Score indiqué sur le packaging n'est pas toujours à jour. Pendant la période de transition, un nouveau logo distingue le calcul actualisé de l'ancien, jusqu'à ce que tous les produits soient mis à jour.

✦ Les limites du Nutri-Score

Pour mieux utiliser le Nutri-Score au quotidien, il est important d'en connaître ses limites. Voici quelques éléments pour mieux comprendre les limites du Nutri-Score :

Degré de transformation : un critère oublié

Le niveau de transformation des aliments n'est pas directement pris en compte dans le calcul du score. Or, il a un impact direct sur notre santé, notamment en modifiant la structure des aliments et par l'ajout d'additifs ([cf. Newsletter "Alimentation transformée"](#)).



100 g ≠ votre assiette



Le Nutri-Score est calculé sur **100 g** ou 100 mL de produit, ce qui **ne reflète pas toujours les portions réellement consommées**. Un produit noté **C ou D** peut sembler défavorable, mais il peut s'intégrer dans une alimentation équilibrée s'il est consommé en **petite quantité**, comme un morceau de fromage, un carré de chocolat noir ou un peu d'huile de noix. À l'inverse, un produit noté **A ou B ne doit pas être consommé sans limite**.

Certains nutriments clés laissés de côté

Le système **ne prend pas en compte directement la teneur en vitamines et en minéraux**, essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. ([cf newsletter micronutriments et](#) ([cf newsletter quelles molécules se cachent derrière les aliments](#)).



Les édulcorants non pris en compte

Le Nutri-Score **ne pénalise pas l'usage d'édulcorants dans les aliments solides**, alors que **leur usage génère des points négatifs dans les boissons**. ([cf les édulcorants et leurs impacts sur notre santé](#)).

Difficulté à évaluer les graisses

Le Nutri-Score présente des limites dans sa **capacité à distinguer les produits selon le type de graisses** qu'ils contiennent (végétales vs animales, saturées vs insaturées). Par exemple, pour les fromages, certaines études scientifiques indiquent que les critères actuels du Nutri-Score ne reflètent pas toujours l'impact réel de ces graisses sur la santé, notamment cardiovasculaire.



Céréales complètes vs raffinées

Le Nutri-Score **ne discrimine pas toujours suffisamment les produits à base de céréales complètes des produits raffinés**. Par exemple, les pâtes raffinées peuvent obtenir un Nutri-Score A, alors que les pâtes complètes offrent un bénéfice nutritionnel et un impact sur la santé bien supérieurs.

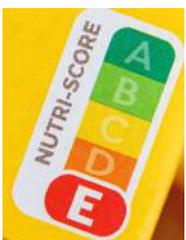


Efficacité et compréhension limitées

Les études actuelles suggèrent que le Nutri-Score **influence faiblement les choix alimentaires sur le long terme**, les consommateurs ne se tournant pas significativement vers des produits mieux notés.



✦ Conclusion



Le **Nutri-Score** est un outil pratique pour **comparer rapidement des produits dans un rayon**, mais il ne doit **pas** être considéré comme un **indicateur absolu de santé**. Il peut vous aider à faire des **choix plus équilibrés**, d'autant plus si vous l'associez à une lecture attentive des étiquettes. et si vous l'intégrez à une alimentation variée privilégiant la diversité et répondant à vos besoins nutritionnels.



Le saviez-vous ?



#NutriBuzz : Les chiffres qui font parler

Plus de 7 000 tweets ont parlé du Nutri-Score en France... rien qu'en 2022 !



L'eau, championne de toutes catégories

L'eau est la seule boisson à obtenir systématiquement un Nutri-Score A.



Pas notées A, mais bien dans ton assiette !

Même si les huiles ne peuvent pas atteindre un Nutri-Score A, elles peuvent être un vrai atout pour la santé (olive, colza).



Pur jus, mais pas parfait !

Même sans sucres ajoutés, les jus « 100 % pur jus » restent riches en sucres et pauvres en fibres : leur intérêt nutritionnel est donc limité.



Hors du Nutri-Score

Le Nutri-Score ne s'applique pas à certains produits spécifiques comme les aliments pour bébés (0-3 ans), la nutrition sportive ou les préparations médicales spéciales.



Au resto et produits en vrac aussi ?

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) prévoit d'étendre le Nutri-Score à la restauration et aux produits vendus en vrac.



Défi nutrition de la semaine !



Avant de regarder leur étiquette, réfléchissez à 3 produits de vos placards ou du supermarché et essayez de deviner leur Nutri-Score.

Pensez aux ingrédients, à leur teneur en sucre, en sel ou en matières grasses, puis comparez avec le score affiché.

	Exemple	Produit 1	Produit 2	Produit 3
Nom du produit	Sardine nature en conserve	_____	_____	_____
Nutri-Score supposé	D	_____	_____	_____
Nutri-Score sur le paquet	B	_____	_____	_____

À savoir : le Nutri-Score indiqué sur le packaging n'est pas toujours à jour. Pendant la période de transition, un nouveau logo distingue le calcul actualisé de l'ancien, jusqu'à ce que tous les produits soient mis à jour.



✦ Références

- Hercberg, S., Galan, P., Julia, C., Meirhaeghe, A. A., Deschasaux-Tanguy, M., Kesse-Guyot, E., Srouf, B., Fezeu, L., Agaesse, C., Peneau, S., Vanhelst, J., Bellicha, A., Yvroud, P., Verdot, C., Allès, B., Baudry, J., Andreeva, V., & Touvier, M. (s.d.). Le logo nutritionnel Nutri-Score : justifications, bases scientifiques, mode d'emploi, intérêt et limites, déploiement et mise à jour. Le blog Nutri-Score, Équipe de Recherche en Épidémiologie Nutritionnelle (U1153 Inserm/Inrae/CNAM/Université Sorbonne Paris Nord). <https://nutriscore.blog/2025/09/20/le-logo-nutritionnel-Nutri-Score-justifications-bases-scientifiques-mode-demploi-interet-et-limites-deploiement-et-mise-a-jour/>
- Julia C, Hercberg S (2017) Nutri-Score: evidence of the effectiveness of the French front-of-pack nutrition label. *Ernahrungs Umschau* 64(12): 181–187
- Merz, B., Temme, E., Alexiou, H., et al. (2024). Nutri-Score 2023 update. *Nature Food*, 5(1), 102–110. <https://doi.org/10.1038/s43016-024-00920-3>
- Ministère des Solidarités et de la Santé. (2022). Nutri-Score : Évaluation du logo nutritionnel Nutri-Score pour 2021.
- Ministère de la Santé. (2024, 9 août). Nutri-Score : un étiquetage nutritionnel pour favoriser une alimentation équilibrée. <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/nutrition/Nutri-Score/article/Nutri-Score-un-etiquetage-nutritionnel-pour-favoriser-une-alimentation>
- Peters, S., & Verhagen, H. (2022). An Evaluation of the Nutri-Score System along the Reasoning for Scientific Substantiation of Health Claims in the EU-A Narrative Review. *Foods*, 11 (16): 2426.
- Santé publique France. (2025, février 28). Comment bien utiliser le Nutri-Score ? Manger Bouger. <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/s-informer-sur-les-produits-qu-on-achete/nouveau-Nutri-Score/comment-bien-utiliser-le-Nutri-Score>
- Santé publique France. (2025, avril 17). Comment calcule-t-on le Nutri-Score ? Manger Bouger. <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/s-informer-sur-les-produits-qu-on-achete/nouveau-Nutri-Score/comment-calcule-t-on-le-Nutri-Score>
- Santé publique France. (2025, février 28). Le Nutri-Score pour mieux manger en un coup d'œil. Manger Bouger. <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/brochure/le-Nutri-Score-pour-mieux-manger-en-un-coup-d-oeil>
- Santé publique France. (2025). Nutri-Score. Santé publique France. <https://santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/articles/Nutri-Score>
- Santé publique France. (2021). 7 pays européens se sont engagés à faciliter le déploiement du Nutri-Score. Santé publique France. <https://santepubliquefrance.fr/presse/2021/7-pays-europeens-se-sont-engages-a-faciliter-le-deploiement-du-Nutri-Score>
- Santé publique France. (2025, 17 mars). Règlement d'usage de la Marque « Nutri-Score » (Version 17 mars 2025). Santé publique France.
- Scientific Committee of the Nutri-Score. (2022). Update of the Nutri-Score algorithm: Update report from the Scientific Committee of the Nutri-Score.
- Scientific Committee of the Nutri-Score. (2023, February 1). Update of the Nutri-Score algorithm for beverages: Second update report from the Scientific Committee of the Nutri-Score (V2-2023). Report voted on February 1, 2023. Santé publique France. Publié le 24 avril 2023.
- Stiletto, A., Cei, L., & Trestini, S. (2023). A Little Bird Told Me... Nutri-Score Panoramas from a Flight over Europe, Connecting Science and Society. *Nutrients*, 15(15), 3367. <https://doi.org/10.3390/nu15153367>
- Włodarek D, Dobrowolski H. Fantastic Foods and Where to Find Them-Advantages and Disadvantages of Nutri-Score in the Search for Healthier Food. *Nutrients*. 2022 Nov 16;14(22):4843. doi: 10.3390/nu14224843. PMID: 36432529; PMCID: PMC9694186.