

DIETNEWS MARS 2017

Logo nutri-score

Nathalie LE FUR 06 28 04 42 75
Votre Diététicienne Nutritionniste

NUTRI-SCORE : UN NOUVEAU LOGO NUTRITIONNEL APPOSE SUR LES PRODUITS ALIMENTAIRES

Un repère nutritionnel pour favoriser une bonne alimentation, facteur de bonne santé

Une **alimentation équilibrée** favorise une bonne santé et joue un rôle dans la prévention et l'amélioration du surpoids, de l'obésité et du diabète de type 2 mais aussi de certains cancers et maladies cardio-vasculaires. **Près de 7 millions d'adultes sont obèses soit 15 % des français et un tiers des adultes est en surpoids.**

La loi de modernisation de notre système de santé a inscrit dans le droit la possibilité de recommander un **système d'étiquetage nutritionnel pour faciliter le choix d'achat du consommateur, au regard de la composition nutritionnelle des produits.** Dans ce cadre, dès le mois de mars 2015, une concertation a été conduite avec des représentants des industriels, des distributeurs, des consommateurs, des autorités sanitaires et des scientifiques pour définir les modalités de mise en place de cet étiquetage. Plusieurs logos ont ainsi été proposés, dont le **logo Nutri-score.**



Objectifs de santé publique

L'objectif est de rendre plus compréhensibles les informations actuelles, qui ne sont guère lisibles par les consommateurs, et d'inciter les Français à **écarter les produits riches en gras, en sel et en sucre**, pour lutter notamment contre la progression de l'obésité.

Il reste que **cet étiquetage sera facultatif, la réglementation européenne ne permettant pas de le rendre obligatoire**, ce que regrette la ministre de la santé. « *Je compte sur la pression des consommateurs, qui demandent à être informés, pour que les industriels s'engagent dans cette voie* », insiste Marisol Touraine dans les colonnes du *Parisien*. Six groupes industriels ont d'ailleurs annoncé il y a quelques jours la mise en place de leur propre logo.

Une échelle de cinq couleurs

Inspiré du modèle britannique à trois couleurs, le **Nutri-Score, également appelé « 5 C »**, propose une **échelle de cinq couleurs allant du vert au rouge en fonction de quatre paramètres : l'apport calorique pour 100 g, la teneur en sucre, en graisses saturées et en sel.** Des paramètres également pondérés en fonction du pourcentage de fruits, de légumes, de légumineuses et d'oléagineux.

A propos du code couleurs, Marisol Touraine évoque dans le *Parisien*, « le vert à l'orange foncé en fonction de la qualité du produit ». Une formulation politiquement correcte pour ne pas évoquer le rouge pourtant bien présent dans le système proposé. Car la plupart des industriels ne veulent pas étiqueter leurs produits de cette couleur, craignant de stigmatiser des aliments, et surtout d'en détourner les consommateurs. Ils n'ont jamais caché leur hostilité à l'égard du Nutri-Score, dont l'efficacité a été démontrée par des études scientifiques. Ainsi l'équipe du professeur Bernard Ruffieux du laboratoire d'économie appliquée de Grenoble, a publié une étude réalisée dans un magasin expérimental en Novembre-Décembre 2016, auprès de 809 personnes, qui montre, en mesurant l'impact de cinq systèmes d'étiquetage sur les achats, que le Nutri-Score était le plus performant pour un panier plus sain, notamment pour les revenus les plus faibles.

Le logo Nutri-score reprend les principes d'un logo coloriel classant les produits en 5 catégories (de A 'bon' à E 'A limiter'), à partir d'une adaptation du score FSA (Food Standard Agency).



Nutri-score : intérêt et efficacité du logo démontrés

Plusieurs formes de logo Nutri-score ont été testées au préalable auprès d'un échantillon de la population française afin d'identifier la forme la plus pertinente en termes de compréhension, de perception et d'impacts potentiels sur les consommateurs et sur l'image des marques.

Le choix du logo Nutri-score résulte d'une étude comparative de quatre systèmes d'étiquetage nutritionnel, évaluée par un comité scientifique indépendant à la demande du ministère des affaires sociales et de la santé. Cette étude a permis de révéler l'efficacité de ce logo (appelé aussi « 5 C »), comparativement aux autres systèmes.

Cette étude a été conduite à partir de septembre 2016 : 60 supermarchés situés dans quatre régions de France ont participé pendant 10 semaines à l'évaluation comparative de quatre systèmes d'étiquetage nutritionnel simplifié, en conditions réelles d'achat. Les résultats de cette étude, évaluée par un comité scientifique indépendant, indiquent notamment que une supériorité d'ensemble assez nette pour Nutri-score. **Cet avantage de Nutri-score est plus marqué encore lorsqu'on observe spécifiquement le comportement des consommateurs qui achètent les produits les moins chers.**

Ce nouveau logo pourra être apposé dès avril 2017 sur les produits alimentaires.

MENUS EQUILIBRES DE LA SEMAINE

1,5 L d'eau par jour ! Tout au long de la journée, pensez à boire.

	Déjeuner	Diner
Lundi	Salade de quinoa Poulet Aubergines grillées à la provençale Ile flottante	Potage en julienne Crêpes béchamel/champignon/jambon Pomme
Mardi	Bavette à l'échalote Frites/Haricots verts Fromage blanc nature Compote pomme/framboise	Fond d'artichaut/œuf mollet Pain/plateau de fromages Poire
Mercredi	Salade de carottes et chou blanc râpé Filet de cabillaud au curry Pommes de terre vapeur Faisselle et son coulis de fruits rouges	Potages de légumes du soleil Lentilles Saucisses de volaille Yaourt nature Fraises au sucre
Jeudi	Salade d'endives aux noix Gigot d'agneau Flageolets Fromage blanc Kiwis	Pomme granny/chèvre/miel/salade Pâtes chinoises aux légumes et crevettes Sorbet framboise
Vendredi	Betteraves/salade de mâche Poulet au lait de coco Semoule Petits suisses Ananas	Gratin de pomme de terre/chou-fleur et dés de jambon à la béchamel Salade verte Compote pomme framboise
Samedi	Tomates farcies/Riz créole Camembert Salade de fruits frais	Plat tunisien aux haricots blancs/sauce loubia Lait fermenté Salade d'oranges/cannelle
Dimanche	Carpaccio de saumon/chèvre/avocat Risotto aux asperges Gâteau à l'ananas	Gratin de chou-fleur/pommes de terre/ saucisses Yaourt aux fruits Mangue

CARPACCIO CHEVRE/SAUMON/AVOCAT

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 avocats bien mûrs
- 4 tranches de saumon fumé
- 120 g de fromage de chèvre frais
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- le jus d'1 citron
- 1 petite gousse d'ail
- 1 oignon blanc
- quelques gouttes de Tabasco
- sel, poivre



PREPARATION

1. Coupez les avocats en deux, retirez les noyaux, séparez la chair de l'écorce puis taillez-les en dés.
2. Mélangez-les dans un saladier avec l'oignon ciselé, le jus de citron, du sel et 4 à 6 gouttes de Tabasco.
3. Découpez les tranches de saumon fumé en lanières.
4. Mélangez le fromage frais, la crème fraîche, l'ail pressé, l'huile, du sel et un peu de poivre.
5. Posez l'emporte-pièce sur une assiette et tapissez le fond d'une couche de dés d'avocat.
6. Recouvrez de lamelles de saumon fumé.
7. Terminez par 2 cuillères de fromage frais

POMME GRANNY/CHEVRE/MIEL

INGREDIENTS (4 PERSONNES)

- 2 pommes granny smith
- 2 crottins de chavignol
- 4 cuillères à café de miel
- poivre

PREPARATION

Laver les pommes.

Couper 4 grosses rondelles épaisses (2 cm) dans les pommes sans les épousser et les déposer sur 4 carrées de papier sulfurisé.

Poser sur chaque rondelle un demi-chavignol, une cuillerée à café de miel et une pincée de poivre

Les faire cuire 5 à 7 min sous le grill du four en les surveillant.

PLAT TUNISIEN/SAUCE LOUBIA

INGREDIENTS (4 personnes)

- 3 tomates
- 400 grammes de viande de boeuf en morceaux
- 1 cuillère à soupe et demie de concentré de tomate
- 1 piment vert coupé en deux
- haricots blancs (loubia)
- 1 oignon
- Sel, poivre
- coriandre en poudre
- piment rouge doux
- 2 CS d'huile



Source: [Recette de Plat tunisien aux haricots blancs: sauce loubia](http://www.lesfoodies.com) (www.lesfoodies.com)

PREPARATION

1. Faire cuire les haricots blancs.
2. Mixer les tomates au robot et verser le coulis obtenu dans une marmite, hors du feu. Y ajouter l'oignon grossièrement coupé, les morceaux de boeuf, le sel, le poivre, la coriandre, le piment rouge doux ainsi qu'un peu d'huile.

3. Faire cuire en remuant de temps en temps à feu moyen pendant 20 minutes puis ajouter le concentré de tomate et continuer la cuisson pendant 10 à 15 minutes. Ajouter de l'eau chaude et le piment vert coupé en deux puis laisser cuire avec le couvercle fermé pendant 30 minutes. Plonger enfin les haricots déjà cuits dans la sauce puis les laisser cuire pendant un quart d'heure.

En Tunisie on mange ce plat simplement avec du pain (On s'en sert comme d'une fourchette).

Source: [Recette de Plat tunisien aux haricots blancs: sauce loubia](http://www.lesfoodies.com) (www.lesfoodies.com)