



## MES CONSEILS PRATIQUES

# MIEUX COMPRENDRE L'ÉTIQUETAGE ALIMENTAIRE

## LE NUTRI-SCORE

NUTRI-SCORE



- C'est une échelle de 5 couleurs et de 5 lettres (**A vert** : aliment à favoriser à **E rouge** : aliment à limiter). Il informe simplement sur la valeur nutritionnelle et concerne les aliments transformés (emballés) et les boissons.
- Il est recommandé mais non obligatoire.
- Calculé en faisant le bilan des composants **favorables** (fibres, protéines, huile de colza, noix

et olive, fruits et légumes, légumineuses, fruits à coques, graines) et **défavorables** (graisses saturées, sucres, calories, sel).

- **Limite** : il ne prend pas en compte la taille des portions. Il ne concerne pas les aliments non transformés, les boissons alcoolisées, les herbes aromatiques, le thé et le café.

Il est utile pour **comparer 2 produits équivalents**



## S'AIDER DES APPLICATIONS NUTRITIONNELLES

YUKA



- **Les +** : note générale, code couleur, simplicité, présente les additifs, propose des alternatives, prend en compte les sucres
- **Les -** : il prend en compte les sucres et pas les glucides totaux, les graisses saturées et pas les lipides totaux. Il ne donne pas d'informations sur la transformation.

OPEN FOOD FACT



- **Les +** : Nutri-score, informations plus complètes (résumé, ingrédients, nutrition)
- **Le ++** : renseigne sur le degré de transformation = indice NOVA
- **Le -** : pas de notion d'impact environnemental

BUY OR NOT

- Même données que OPEN FOOD FACT en prenant en compte l'impact environnemental.

Lise Descamps, Diététicienne



prevention@mcommemutuelle.com  
ENGAGÉS ENSEMBLE POUR VOTRE SANTÉ