

Nutri-Score, Yuka, SIGA : comment s'y retrouver parmi les notations alimentaires ?



ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

asptt.com



Nutrition 
by ASPTT

Ces dernières années, de nombreux systèmes de notation alimentaire ont vu le jour. Sur les emballages, dans les applications ou sur les sites collaboratifs, il est désormais possible d'obtenir en quelques secondes un « score » censé refléter la qualité nutritionnelle ou le degré de transformation d'un produit.



Mais ces notes ne se basent pas toutes sur les mêmes critères et ne signifient pas la même chose.

Le Nutri-Score est un logo coloré allant de A (vert foncé) à E (rouge foncé). Il a été créé pour aider les consommateurs à comparer rapidement la qualité nutritionnelle de produits appartenant à une même catégorie. Par exemple, il est utile pour choisir entre deux marques de biscuits ou deux types de plats préparés. Un produit classé A est considéré comme ayant une composition plus intéressante sur le plan nutritionnel, tandis qu'un produit E est jugé moins favorable.

Le calcul du Nutri-Score se fait toujours pour 100 g ou 100 ml de produit, afin de pouvoir comparer équitablement les aliments. Il repose sur un système de points : certains sont attribués pour les éléments à limiter, d'autres pour les éléments à favoriser. Le score final est obtenu en soustrayant les points positifs aux points négatifs. Plus le score est bas, plus la note est favorable.



ÉLÉMENTS JUGÉS FAVORABLES

- + Quantité de fruits, légumes, légumineuses, oléagineux
- + Fibres
- + Protéines



ÉLÉMENTS JUGÉS DÉFAVORABLES

- + Énergie
- + Sucres
- + Acides gras saturés
- + Sel

Le résultat final donne un chiffre, transformé en lettre et en couleur sur le logo. Ce système est très utile pour comparer des produits appartenant à la même catégorie, par exemple deux types de yaourts ou deux marques de pizzas. En revanche, il ne faut pas l'utiliser pour comparer des aliments de catégories différentes, car les critères ne sont pas les mêmes et la comparaison devient trompeuse.

Par exemple, l'huile d'olive obtient souvent un Nutri-Score C ou D à cause de sa teneur en graisses, alors qu'elle reste une excellente source de bonnes graisses et de micronutriments.

À l'inverse, certaines céréales industrielles enrichies en fibres peuvent afficher un Nutri-Score A, malgré un taux de sucre élevé et un degré de transformation important.

De plus, le Nutri-Score ne prend pas en compte :

- + la qualité des ingrédients
- + la présence ou non d'additifs
- + le degré de transformation des aliments

C'est donc un outil d'aide au choix, utile pour orienter ses achats, mais qui doit toujours être complété par une lecture attentive de l'étiquette et une réflexion sur l'aliment dans son ensemble.

Les applications de notation alimentaire : comprendre leurs spécificités

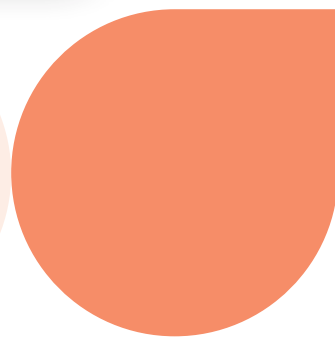
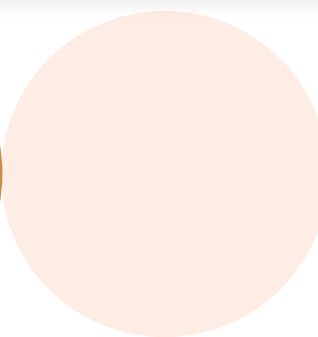
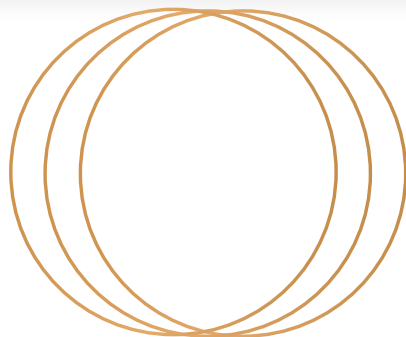
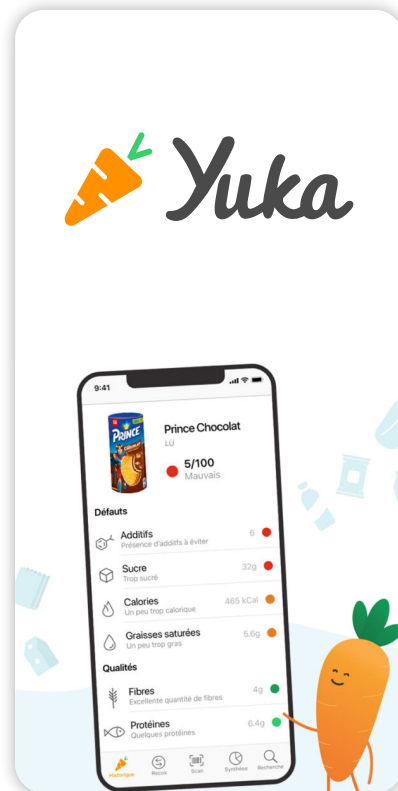
En complément du Nutri-Score affiché sur certains emballages, plusieurs applications permettent aujourd'hui d'obtenir une évaluation plus complète d'un produit simplement en scannant son code-barres. Elles offrent un accès rapide à des informations nutritionnelles, au degré de transformation ou encore à la présence d'additifs, mais chacune repose sur une méthode différente. Voici comment fonctionnent les trois principales : Yuka, SIGA et Open Food Facts.

Yuka : la note globale à portée de main

Yuka est une application très populaire qui attribue une note sur 100 à chaque produit alimentaire scanné. La note de Yuka est calculée à partir de trois critères principaux. La qualité nutritionnelle, basée sur le Nutri-Score, représente 60 % de la note. La présence d'additifs controversés compte pour 30 %. Enfin, la dimension biologique, c'est-à-dire si le produit est certifié bio, représente 10 %.

L'application facilite aussi la recherche d'alternatives mieux notées dans la même catégorie, permettant ainsi aux utilisateurs de faire des choix plus sains facilement.

Yuka se distingue par sa simplicité d'utilisation, son interface claire et ses recommandations concrètes. Toutefois, les pondérations appliquées pour établir la note sont propres à l'application et ne reflètent pas nécessairement un consensus scientifique. De plus, certains produits peuvent obtenir une bonne note malgré un degré de transformation élevé, ou au contraire une note basse même s'ils présentent un intérêt nutritionnel dans certains contextes.



SIGA : zoom sur le degré de transformation

SIGA est un système qui évalue surtout la qualité de la transformation des aliments. Il classe les produits en 7 niveaux, allant du moins transformé (niveau 1) à l'ultra-transformé (niveau 7), selon la classification NOVA. Le but est d'encourager à consommer moins de produits ultra-transformés, qui contiennent souvent beaucoup d'additifs, de sucre, de sel ou de mauvaises graisses.

L'avantage de SIGA est qu'il met en avant un aspect que le Nutri-Score et Yuka ne montrent pas toujours : la nature et le degré de transformation des aliments. Cependant, SIGA ne prend pas en compte directement l'équilibre nutritionnel. Par exemple, un produit peu transformé mais très sucré ou gras, comme une pâte à tartiner maison, peut avoir un bon score. À l'inverse, un produit équilibré mais plus transformé peut recevoir une mauvaise note.

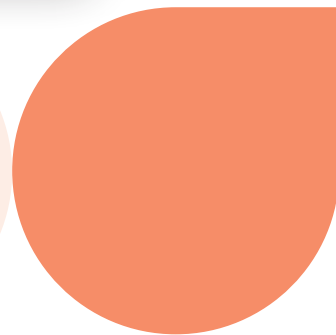
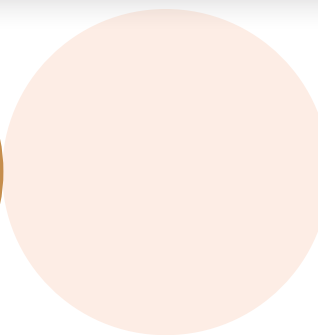
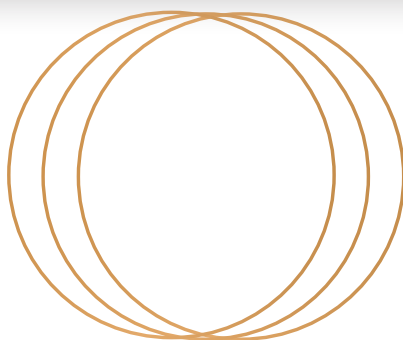
si ga



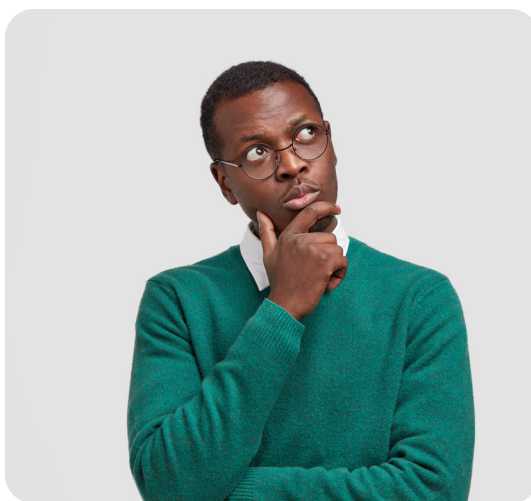
Open Food Facts : la base de données collaborative

Open Food Facts est une plateforme gratuite et collaborative. Elle est alimentée par des milliers de personnes partout dans le monde. Cette base de données recense la composition nutritionnelle, les ingrédients, les labels et les additifs de nombreux produits. L'interface calcule automatiquement plusieurs indicateurs, comme le Nutri-Score et parfois l'indice SIGA.

Ses points forts sont la transparence, l'indépendance et une base de données très complète. Cependant, les informations dépendent des contributions des utilisateurs, ce qui peut parfois entraîner des erreurs ou des données manquantes.



Les logos et applications facilitent le choix, mais savoir lire une étiquette reste intéressant. En Europe, certaines informations sont obligatoires et permettent de mieux comprendre ce que vous achetez. Les plus importantes sont : le nom du produit, la liste des ingrédients, le tableau des valeurs nutritionnelles, la quantité nette et la date limite de consommation ou de durabilité.



Lire le tableau des valeurs nutritionnelles

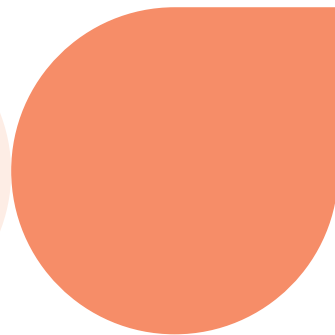
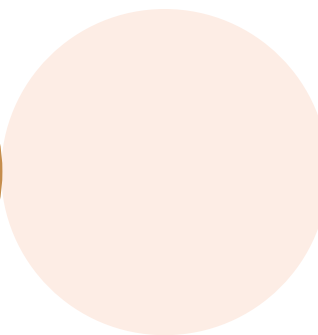
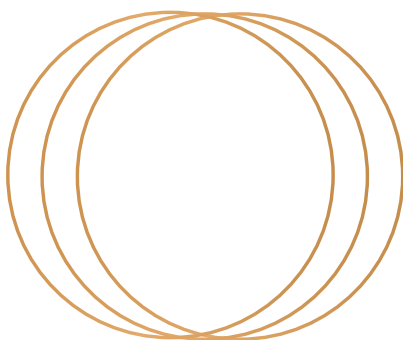
Ce tableau indique, pour 100 g ou 100 ml, la quantité d'énergie (kcal), de matières grasses (dont acides gras saturés), de glucides (dont sucres), de protéines et de sel. Pour juger de la qualité d'un produit, il faut surtout prêter attention à la quantité de sucres, de sel et d'acides gras saturés, tout en valorisant la présence de fibres et de protéines. Les valeurs indiquées par portion peuvent être utiles, mais la portion déclarée ne correspond pas toujours à ce que vous consommez réellement.

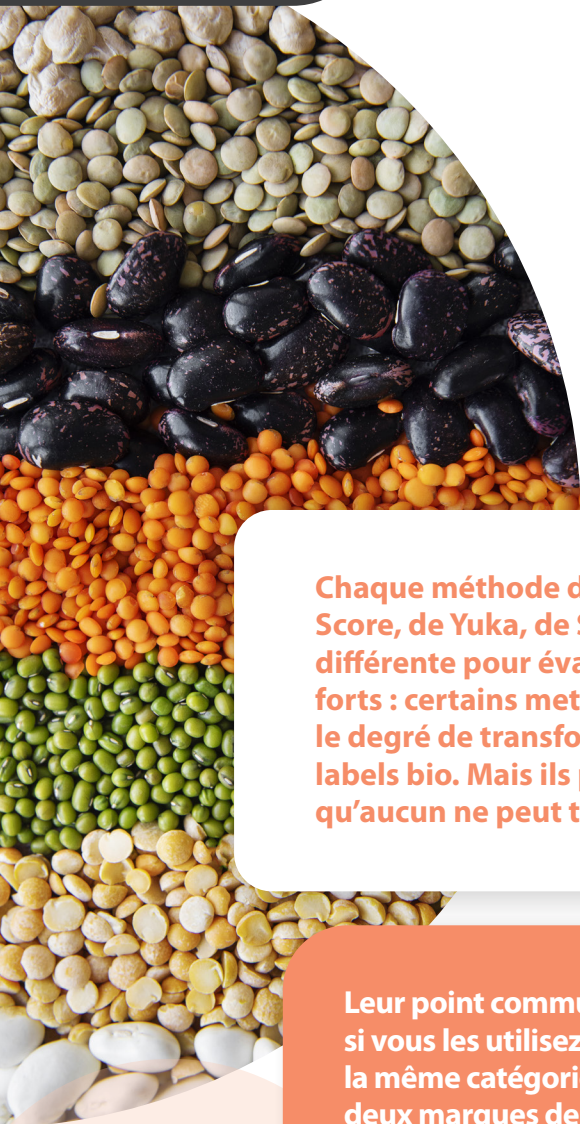
Il est important de comparer ce tableau uniquement entre des produits de la même catégorie. Par exemple, comparer la teneur en sel d'un fromage avec celle d'une céréale n'a pas beaucoup de sens, car leurs fonctions et compositions sont très différentes. Cette comparaison vous aidera à choisir le produit le plus équilibré au sein d'une même famille d'aliments.

Analyser la liste des ingrédients


Cette liste dévoile la composition exacte du produit. Les ingrédients sont toujours classés du plus présent au moins présent. Une liste courte et simple est souvent le signe d'un produit peu transformé. Faites attention aux additifs, qui apparaissent sous forme de codes ou de noms techniques, ainsi qu'aux allergènes, qui sont mis en évidence pour prévenir les risques.

Les additifs ne sont pas tous dangereux, mais il est préférable de choisir des produits qui en contiennent peu, afin de limiter l'exposition à des substances inutiles et souvent peu naturelles.





Chaque méthode de notation alimentaire, qu'il s'agisse du Nutri-Score, de Yuka, de SIGA ou d'Open Food Facts, propose une approche différente pour évaluer les produits. Ces outils ont tous leurs points forts : certains mettent en avant la qualité nutritionnelle, d'autres le degré de transformation, ou encore la présence d'additifs et de labels bio. Mais ils présentent aussi des limites, notamment parce qu'aucun ne peut tout refléter à lui seul.



Leur point commun est qu'ils ne deviennent vraiment utiles que si vous les utilisez pour comparer des aliments appartenant à la même catégorie. Par exemple, il est pertinent de comparer deux marques de biscuits entre elles, mais pas un biscuit avec une huile d'olive. Omettre cette règle peut conduire à des choix trompeurs, car les critères et la nature des produits sont très différents.