



Nutri-Score



A quoi sert le Nutri-Score ?

C'est un logo apposé sur le devant des emballages qui informe sur la composition d'un produit au moyen d'une échelle d'évaluation colorée allant du A vert (=équilibré) au E rouge (=pas équilibré). Il facilite la comparaison rapide de produits similaires pour faire le choix le plus sain.



Comment fonctionne le Nutri-Score ?

Le score est déterminé au moyen d'une formule validée scientifiquement, qui prend en compte les éléments à favoriser et ceux à réduire. Les aspects positifs incluent la teneur en fruits, en légumes, en légumineuses, en fruits à coque, en certaines huiles, en fibres alimentaires et en protéines.

A l'inverse, plus l'aliment est sucré, salé, riche en acides gras saturés ou en énergie, plus le score tendra vers le rouge.

À quoi faut-il faire attention ?

Le Nutri-Score n'est pas une évaluation absolue. Il a pour but de comparer des aliments similaires entre eux. Ainsi, un yogourt peut être comparé à un autre yogourt, tout comme une pizza à une autre pizza. Mais il ne permet pas de comparer un yogourt avec une pizza. Le Nutri-Score n'est pas une recom-

mandation nutritionnelle, ni un substitut à la pyramide alimentaire suisse. La couleur verte ne signifie pas que l'aliment peut être consommé sans modération et la couleur rouge qu'il est interdit de le consommer. Le Nutri-Score aide simplement à choisir parmi des produits identiques celui qui est le plus sain.

Vous trouverez plus d'informations, ainsi qu'une vidéo explicative sur notre page internet www.blv.admin.ch/nutri-score-fr.

