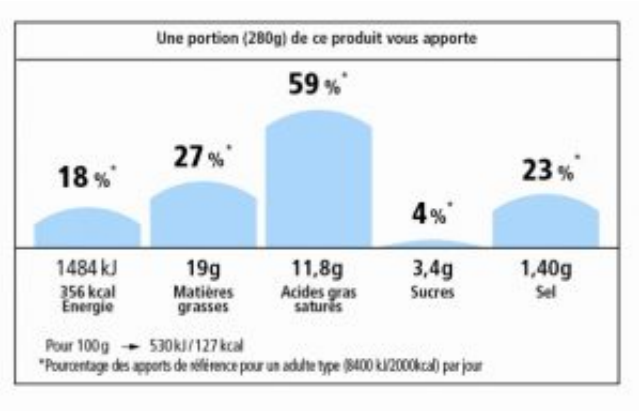
S.I.N. DES FRUITS ET LEGUMES

S.I.N. ? C'est le système d'information nutritionnel. Le 15 mars 2017, le Ministère des Affaires sociales et de la Santé communiquait sur l'intérêt des logos pour améliorer la qualité nutritionnelle du panier d'achat des consommateurs. Le communiqué de presse mettait en avant l'efficacité du système Nutriscore, en particulier, sur les consommateurs qui achètent les produits les moins chers. Quatre systèmes d'étiquetage ont été comparés fin 2016. Un arrêté devrait bientôt paraître visant à recommander l'un de ces systèmes dans le cadre de la loi de programmation de notre système de santé.

Un système d'information nutritionnel ? Pour quoi faire ?

L'objectif du système d'étiquetage nutritionnel est de **donner au consommateur une information crédible et simplifiée de la qualité nutritionnelle d'un aliment**. Il doit permettre de discriminer les produits de bonne qualité nutritionnelle de ceux de qualité moindre. Il doit aussi être suffisamment clair et lisible pour être compris du consommateur. Pas si simple à mettre en place ! Pas si simple d'y faire adhérer chacun !

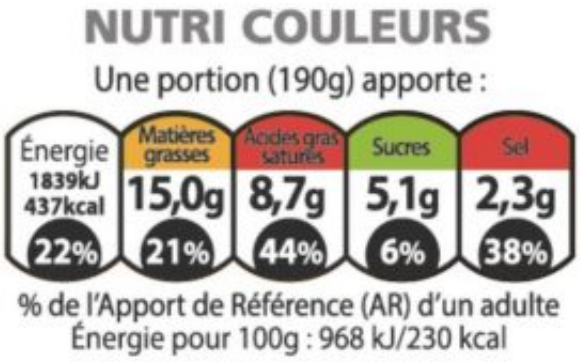
Pour simplifier, **on peut classer ces systèmes en 3 catégories**. Il y a :
- les **systèmes descriptifs**, qui résument par des chiffres la teneur en certains nutriments (comme le Nutrirepère) ;

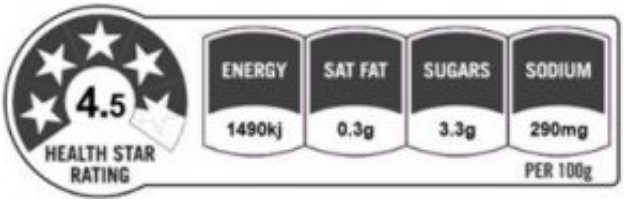


- les **systèmes interprétatifs (ou simples)** qui traduisent la qualité par le calcul d'un score

(comme Nutri-Score ou SENS) ;

- les **systèmes intermédiaires** qui donnent une information descriptive plus ou moins interprétée (comme le Nutri-couleurs et le Health Star Rating).





Dans l'absolu, la qualité nutritionnelle d'un aliment repose sur l'ensemble des nutriments et autres substances susceptibles d'avoir un effet sur la santé. Toutes ces données de composition ne sont pas toujours connues et accessibles et elles peuvent également varier

de façon importante (n'oublions pas que nos aliments sont issus d'une production agricole soumise à un environnement, aux pratiques agricoles, à des conditions de récolte/abattage, de stockage…). **Tous ces systèmes reposent donc sur la sélection d'un nombre limité de nutriments pour qualifier la qualité nutritionnelle.**

Et pour le consommateur ? L'étude réalisée fin 2016 montre selon le Ministère que **« Trois des systèmes testés (Nutri-Couleurs, Nutri-Score et SENS) ont sans ambiguïté un effet positif au regard du critère qu'a retenu le comité scientifique, à savoir le critère FSA » et que « Nutri-Score apparaît comme le système le plus efficace ».**

NutriScore des fruits et légumes

Le calcul du Nutriscore est établi en additionnant des points positifs et en soustrayant des points négatifs. Les points négatifs sont attribués en fonction de la valeur énergétique, de la teneur en graisses saturées, en sucres et en sodium. La teneur en fruits et légumes (%), en fibres et en protéines donnent lieu aux points positifs.

Des produits comme les tomates fraîches ou appertisées sont dans la catégorie A (d'après la composition nutritionnelle du Ciqual). **Globalement, les fruits et légumes se retrouvent tous dans cette catégorie A.**

Le Nutriscore, comme la plupart des autres systèmes, a plutôt pour fonction de distinguer des produits formulés dans une même catégorie d'aliment par exemple les boissons à bases de fruits. D'après le rapport de l'Anses de juin 2016, elles se répartissent sur 4 catégories, de B à E. Le consommateur a donc la possibilité de faire un choix en utilisant le Nutriscore. L'industriel peut également se positionner dans la catégorie de qualité nutritionnelle supérieure en travaillant ses ingrédients et sa formulation (en ajoutant moins de sucres et conservant la pulpe, par exemple). La

préservation d’une vitamine en améliorant le process n’a en revanche aucun impact (il reste la possibilité de l’allégation nutritionnelle).

L’utilisation des systèmes d’information nutritionnelle est de toute façon volontaire conformément au règlement européen INCO**. Le Ministère de la Santé ne pourra qu’inciter les industriels à utiliser le logo choisi.** Mieux vaut avoir l’adhésion du plus grand nombre (consommateurs, distributeurs et industriels) pour espérer que le logo choisi soit utilisé au maximum.

Crédits photos :
Image à la une : Food question mark - Pixelbliss - Fotolia Woman are choosing vegetable in supermarket - Torwaiphoto - Fotolia