

🍴 NUTRITION

Un Nutri-Score 2.0 pourrait bientôt signaler les produits ultra-transformés

Par Isabelle do O'Gomes le 24.03.2023 à 11h56

🕒 Lecture 8 min.

Les scientifiques à l'origine du Nutri-Score mènent actuellement une série de travaux pour proposer une nouvelle version du logo nutritionnel. Objectif : prendre en compte la dimension ultra-transformée d'un aliment. *Sciences et Avenir* décrypte les enjeux de santé publique et les difficultés liées à la réalisation de cette version 2.0 du logo.



Les différents logos du Nutri-Score 2.0. Ces visuels ne sont pas encore définitifs. Pour l'instant, ils sont utilisés dans le cadre de travaux de recherche.

📷 @EREN-CRESS, INSERM, INRAE, UNIVERSITÉ SORBONNE PARIS NORD

Les spécialistes le savent, le Nutri-Score devra évoluer pour intégrer les nouvelles connaissances scientifiques : s'il permet de classer (et c'est déjà très important) les aliments emballés en fonction de leur profil nutritionnel (calories, sel, sucres, graisses saturées, fibres...), le logo ne dit rien de la transformation industrielle subie par ces produits.

Les céréales Chocapic, classées A au Nutri-Score et pourtant produit ultra-transformé

Or, depuis les années 2010, différentes équipes de scientifiques, dont les concepteurs du Nutri-Score, ont mis en évidence l'effet potentiellement délétère pour la santé de l'ultra-transformation de certains aliments par les industriels. Un aliment emballé peut donc avoir un « bon Nutri-Score », c'est-à-dire qu'il sera classé A ou B, et être un produit ultra-transformé. Ainsi 8% des aliments au Nutri-Score A et 13% des produits au Nutri-Score B sont concernés. C'est le cas par exemple des céréales Chocapic, dont les détracteurs du Nutri-Score ont souligné que bien qu'étant un produit ultra-transformé, ces céréales sont classées A.

Un exemple de produit ultra-transformé : les céréales du petit déjeuner Pour le petit déjeuner, les adultes consomment des produits céréaliers, le plus souvent sous forme de pain, tandis que les enfants "préfèrent" les céréales produites par les industriels. Si le pain préparé par un boulanger qui n'utilise que de la farine complète, de l'eau, de la levure ou du levain et peu de sel est un produit transformé sain, les céréales industrielles pour les enfants sont souvent des produits ultra-transformés. Ainsi, pour reprendre l'exemple des céréales du petit déjeuner Chocapic : ce produit contient deux additifs : la lécithine (E322) et le carbonate de calcium (E170), des arômes, des substances alimentaires industrielles comme de l'extrait de malt d'orge ou encore du sirop de glucose. De plus, pour donner une forme attrayante aux céréales, les industriels utilisent une technique qui les dénature profondément : la cuisson-extrusion (un traitement mécanique et un traitement thermique à la fois).

Cette liste de produits à double facette, l'une positive (bon Nutri-Score) et l'autre négative (produit ultra-transformé) risque de s'allonger. En effet, pour améliorer le Nutri-Score de leurs produits, certains industriels de l'agro-alimentaire modifient les recettes : ils diminuent la quantité de sucre, de sel, de graisses saturées, ou de calories, ce qui va dans le bon sens d'un point de vue nutritionnel, mais les remplacent souvent par l'ajout de colorants, d'additifs.... D'où l'intérêt pour les consommateurs de disposer d'un logo qui les informe sur les deux dimensions nutritionnelles d'un aliment : son Nutri-Score et son niveau de transformation. Et c'est là que commencent les ennuis des scientifiques. Pour imaginer le premier Nutri-Score, les chercheuses et chercheurs disposaient des mentions obligatoires sur tous les produits emballés : à savoir la teneur de sucre, de sel, de fibres pour 100g de produit... Avec ces données, il a été possible de travailler sur un algorithme qui attribue à chacun de ces éléments des points positifs ou des points négatifs et ensuite d'effectuer un calcul permettant d'attribuer une note finale à l'aliment : A, B, C, D, E.

Or, définir un produit ultra-transformé est beaucoup plus complexe. Les chercheurs utilisent une classification (NOVA) mise au point par l'épidémiologiste brésilien Carlos A. Monteiro et son équipe de l'Université de São Paulo. Si cette classification est suffisante pour mener à bien des recherches scientifiques et pour identifier la plupart des produits ultra-transformés, il reste des aliments plus difficiles à classer. Or le logo nutritionnel doit pouvoir être apposé sur n'importe quel produit emballé, sans aucune ambiguïté.

Les quatre marqueurs de l'ultra-transformation tels que définis par le chercheur Anthony Fardet, spécialiste des aliments ultra-transformés (université de Clermont-Auvergne/Inrae), à partir de la classification NOVA de Carlos A. Monteiro : • Les additifs cosmétiques (colorants, texturants et modificateurs de goût) • Les arômes • Certaines techniques de transformation industrielle drastiques (soufflage, cuisson-extrusion, hydrogénation...) • Les glucides, lipides, protéines et fibres ultra-transformés, généralement issus du cracking alimentaire (huiles hydrogénées, amidons modifiés, gluten, protéines de lait, isolats de fibres ...)

Mathilde Touvier, Directrice de recherche à l'Inserm, responsable de l'équipe de recherche qui travaille sur cette adaptation du Nutri-Score, l'explique à *Sciences et Avenir* : *"Pour une utilisation à des fins d'étiquetage, le défi se trouve bien là, il s'agit de décider, dans l'état actuel des connaissances, ce qui doit être considéré « à coup sûr » comme un marqueur d'ultra-transformation. Si les recherches sont encore en cours, les premiers éléments laissent tout de même penser que tous les additifs, toutes les substances industrielles, et toutes les méthodes de transformation ne se valent pas en termes d'impact sur la santé".* Elle précise : *"Prenons l'exemple des additifs. L'Europe en autorise environ 330. Il ne paraît pas nécessairement judicieux de mettre sur le même plan l'acide ascorbique ou vitamine C (E300) et les nitrites (E249 et E 250), qui viennent d'être reconnus comme facteurs de risque de cancer colorectal par l'ANSES et pour lesquels nous observons dans la cohorte NutriNet-Santé des liens avec le risque de cancers, de diabète de type 2 et d'hypertension. De tels résultats n'ont pas été observés pour l'acide ascorbique à ce jour".*

A quand le nouveau logo du Nutri-Score 2.0 ?

Autre souci pour l'équipe de Mathilde Touvier identifier les techniques qui dénaturent profondément un aliment comme nous le confirme l'épidémiologiste : *"Pour des cas particuliers de transformation poussées (comme la cuisson-extrusion qui donne sa forme aux céréales du petit-déjeuner) l'identification est possible mais en général ce travail s'avère compliquer à mettre en place d'un point de vue pratique et réglementaire car les opérations de transformation d'un produit ne sont pas mentionnées sur l'emballage et sont souvent inconnues (secret de fabrication), contrairement aux ingrédients dont la liste est obligatoire".* En travaillant avec des technologues de l'alimentation, Mathilde Touvier et son équipe ont d'ores et déjà réussi à repérer plus de 80 opérations unitaires de transformation.

Dernier défi pour ces scientifiques : repérer les ingrédients issus d'une transformation industrielle poussée (extrait de malt d'orge, amidons modifiés, protéines de lait, isolats de fibres...) Là encore, la législation n'aide pas la recherche comme le constate la chercheuse : *"Les industriels de l'agro-alimentaire ont une certaine forme de liberté dans la façon de présenter les ingrédients, ce qui ne facilite pas notre travail d'identification"*. Et elle conclut : *"Notre travail de recherche sur les aliments ultra-transformés et celui d'autres équipes apporteront les éléments scientifiques nécessaires à la mise en place de critères pour l'étiquetage des produits ultra-transformés, cependant l'arbitrage final se fera lors d'expertises collectives menées par des institutions comme l'Anses"*.

A la question : *"Quand ce nouveau logo verra-t-il le jour ?"*, la chercheuse répond prudemment : *"La communauté scientifique a encore besoin de temps pour rendre ces critères sûrs et surtout inattaquables, car certains industriels de l'agro-alimentaire sont déjà en embuscade ; chacune de ces décisions devra donc être validée scientifiquement : c'est la parade la plus efficace pour que ce nouveau logo soit irréprochable et qu'il ait donc une chance de voir le jour"*.

En attendant, le Comité scientifique européen en charge du logo a retravaillé son algorithme actuel. Objectif : augmenter, d'une part le nombre de points négatifs donné aux produits sucrés, salés, riches en acides saturés, et d'autre part, le nombre de points positifs pour les produits riches en fibres par exemple. Grâce à ce nouveau calcul, beaucoup de produits classés A ou B vont prochainement se voir attribuer une note moins favorable. Et parmi eux un certain nombre de produits ultra-transformés, dont les fameuses céréales Chocapic : leur note passera de A à C !

Au jeu « du chat et de la souris », les scientifiques marquent ainsi un point. Espérons qu'ils gagneront finalement la partie. Rien n'est moins sûr car au niveau européen, des lobbys s'activent pour empêcher la mise en place d'un logo nutritionnel partagé par l'ensemble des 27 pays de l'union.

En attendant le Nutri-Score 2.0, comment éviter les produits ultra-transformés ?

82% des aliments au Nutri-Score A ne sont pas ultra-transformés. C'est déjà un repère pour faire ses achats. Ensuite il est possible de se référer à la base de données Open Food Facts accessible en ligne. La plupart des produits alimentaires y sont répertoriés avec leur Nutri-Score et leur degré de transformation noté de 1 à 4 (selon la classification NOVA). Tous les produits notés 4 sont ultra-transformés. Dernière possibilité, dans la mesure de ses moyens et du temps disponible pour préparer à manger, il est recommandé d'augmenter la part des repas faits à la maison avec des produits "bruts". On maîtrise ainsi soi-même la composition et la transformation des aliments.

Article réservé aux abonnés, connectez-vous ou abonnez-vous pour lire la suite.

 COMMENTER



© Sciences et Avenir - Les contenus, marques, ou logos du site sciencesetavenir.fr sont soumis à la protection de la propriété intellectuelle.

Audience certifiée par