

LES LABELS NUTRITIONNELS SONT-ILS GARANTS D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE SUR LE LONG TERME ?



Docteur Jean-Michel Lecerf

Service Nutrition & Activité Physique

Centre Prévention Santé Longévité – Institut Pasteur de Lille

Ces dernières années, nous observons une multiplication des labels nutritionnels ayant initialement pour intention d'informer le consommateur sur certaines caractéristiques des aliments (origine, nature, mode de « fabrication », composition...).

Aujourd'hui, les scores nutritionnels, tels le Nutri-Score, semblent s'imposer. Leur objectif n'est plus seulement d'informer mais d'orienter les choix des consommateurs dans le but théorique d'améliorer leur équilibre nutritionnel et secondairement leur santé.

QU'EST-CE QU'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ?

L'alimentation équilibrée ne peut pas être définie de façon universelle, car les aliments disponibles sont extrêmement variés selon les pays et les populations. Les nutritionnistes ont cependant, au fil des années établis des Apports Nutritionnels Conseillés (ANC) aujourd'hui appelés Apports de Référence (AR). Ces derniers sont définis pour chaque nutriment, et peuvent s'appliquer à tous les individus. D'ailleurs, ces repères diffèrent peu selon les pays, car mis à part des caractéristiques d'ordre génétiques, et donc physiologiques particulières, les humains sont semblables. Ces valeurs théoriques sont un repère

L'équilibre alimentaire reste difficile à définir. Il ne peut être atteint à chaque repas, ni même chaque jour. Il s'établit sur plusieurs jours car l'alimentation n'est pas fixe

épidémiologique, permettant de satisfaire les besoins de 97,5% des hommes et des femmes.

Cependant, ils ne correspondent pas à ce que chacun doit ingérer au quotidien et ne sont donc pas interprétables en pratique par les individus.

Seules les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), peuvent être différentes de ces ANC ou AR car elles visent, cette fois, à éviter les grands déficits, notamment dans les populations défavorisées des pays en développement.

Ces apports nutritionnels conseillés peuvent donc être traduits différemment selon les disponibilités alimentaires et les habitudes locales. C'est pourquoi, chaque pays s'est efforcé d'établir des recommandations à partir des aliments ou de groupes d'aliments. C'est le cas en France avec le Programme National Nutrition Santé (PNNS).

Néanmoins, l'équilibre alimentaire reste difficile à définir. Il ne peut être atteint à chaque repas, ni même chaque jour. Il s'établit sur plusieurs jours car l'alimentation n'est pas fixe.

Des index de qualité ou de variété alimentaire ont été établis par la communauté scientifique sur la base des relations entre les styles alimentaires et la santé. Dans ce cadre, l'alimentation méditerranéenne (traditionnelle) apparaît comme étant la plus bénéfique pour la santé. Même

si ce mode alimentaire n'exclut aucun aliment, il est cependant assez éloigné de nos pratiques.

Pour être plus accessible concrètement, on peut caractériser l'équilibre alimentaire selon 3 critères:

- la variété alimentaire : Il s'agit du critère alimentaire le plus important. Un repère simple peut être défini : 14 aliments différents chaque jour.
- la modération : seuls les excès répétés sont déconseillés, tous les aliments ont ainsi leur place s'ils sont consommés avec modération.
- la qualité intrinsèque des aliments : elle met en avant la naturalité de l'aliment et une transformation respectueuse de ses propriétés, évitant donc l'ultra-transformation.

Le choix des aliments est donc important mais celui-ci est conditionné par de très nombreux facteurs, autre que la «connaissance» (c'est à dire de l'information nutritionnelle). Les déterminants et perturbateurs de ces choix sont multiples : contexte socio-économiques (revenus), socio-culturels, préjugés, régimes, stress, sommeil, sédentarité, écrans, déstructuration des repas, modes, disponibilité... Enfin, rappelons que la santé est elle-même dépendante de nombreux facteurs (l'hérédité, l'âge, la pollution, la profession, ou encore les événements et accidents...) et pas seulement de la nutrition.

PLACE DES LABELS NUTRITIONNELS

Dans ce contexte, quelle est la place des labels nutritionnels ? Ils ont progressivement pris le pas sur des labels de provenance, de terroir et de qualité (label rouge, bio...) mais ils s'y rajoutent parfois, au risque d'égaler le consommateur. Dans la mesure où les informations nutritionnelles sont peu interprétables par les consommateurs et la liste des ingrédients peu utilisable, les scores nutritionnels ont l'avantage de prendre en compte un certain nombre de nutriments aboutissant à une note globale.

La construction de ces scores, comme le Nutri-Score, s'est faite à priori, de façon arbitraire mais assez logique. Le Nutri-Score est d'ailleurs bien corrélé aux index de qualité de l'alimentation évoqués précédemment. Il est basé sur des nutriments ou des aliments considérés comme

«positifs» (fruits, légumes et fibres), et des nutriments considérés comme «négatifs» (sel, sucres, calories, acides gras saturés). La note est transformée en lettres de A à E, ou de vert à rouge. Plus qu'une note, c'est une appréciation dans l'esprit des consommateurs, allant des bons aliments A et B aux mauvais D et E. S'appliquant à des aliments de même nature (ex. : pizzas, biscuits, céréales du petit déjeuner), la comparaison peut guider le choix. Mais en aucun cas on ne peut comparer une même lettre pour des aliments différents.

D'autre part, une alimentation équilibrée ne peut pas être une somme d'aliments A ; et les aliments E ne peuvent être considérés comme nocifs. Bien que les concepteurs du score soient en accord avec ce discours, le message n'est pas perçu comme tel par le consommateur. D'autant plus qu'aucun discours ni sur la variété alimentaire ni sur la quantité (taille des portions, monotonie ou répétition...) n'est exprimé.

Pour être plus accessible concrètement, on peut caractériser l'équilibre alimentaire selon 3 critères : la variété alimentaire, la modération et la qualité intrinsèque des aliments

D'autres remarques peuvent être émises. Par exemple, sur sa construction qui a omis par souci de simplification certains nutriments importants, tels le fer, le calcium, et certains microconstituants comme les polyphénols (mais dont le paramètre «fruits et légumes» en est partiellement le reflet), les ferments lactiques et autres éléments bio-actifs, les acides gras insaturés... De même, les protéines interviennent dans le calcul seulement dans certaines conditions. Le calcium, lui,

n'est pas pris en compte directement, mais via la corrélation protéines-calcium ; alors que celle-ci ne s'applique que pour les fromages à faible teneur en protéines (< 8g/100g soit 10 % des fromages).

Aucune distinction n'est faite entre les différentes catégories d'acides gras saturés, alors que leurs effets sur la santé dépendent de leur source (produits laitiers ou carnés), ainsi que de la matrice qui les contient. Enfin, le degré et le type de transformation n'est pas du tout pris en compte. Seule la « recette » d'assemblage est favorisée, permettant les manipulations nutritionnelles des néo-aliments, ce qui est impossible pour les aliments dont la fabrication correspond à un code d'usage lié à une transformation traditionnelle (comme par exemple les fromages).

Les adaptations ne peuvent être qu'à la marge (ex : teneur en sel du pain) pour les aliments issus d'une transformation naturelle et codifiée.

Les scores nutritionnels ne résument donc pas ni les qualités, ni les propriétés, ni les effets des aliments. Leur but est de modifier les choix alimentaires, mais pas d'aider le consommateur à comprendre la complexité des aliments, de la nutrition ou de l'équilibre alimentaire.

On peut d'ailleurs établir une comparaison : depuis que le traitement de texte existe, les personnes font-elles moins de faute d'orthographe ? Depuis que les calculatrices existent, calculent-elles mieux ? Depuis que les GPS existent, utilisent-elles mieux les cartes pour s'orienter ? Des études expérimentales en conditions apparentées au réel ont cependant été menées dans des magasins. Elles ont montré que le Nutri-Score était le plus compréhensible de tous les scores étudiés en comparaison, et affectant le plus les choix alimentaires. Quoique non nuls, les changements observés sont extrêmement modestes. Aucun impact sur le long terme et en condition réelle n'a été mesuré pour l'instant : on peut postuler qu'il existe.

L'impact sur la santé quant à lui est possible, mais bien sûr difficile à mesurer. Enfin, devant certains paradoxes, la note du Nutri-Score heurte les consommateurs et induit un doute. (À titre d'exemple, nous pouvons remarquer la note A du pain de mie industriel ou la note B des «fast food» alors que le saumon fumé est noté D et le roquefort E).

Le Nutri-Score a l'avantage de représenter un effort de synthèse de données abstraites et complexes que sont les nutriments mais il doit être amélioré :

- En tenant compte de l'effet matrice et en incorporant d'autres nutriments clés de façon directe comme le calcium, le fer et les acides gras insaturés.
- En intégrant une composante issue du degré et du type de transformation pour éviter de favoriser les néo-produits d'assemblage.
- Sans défavoriser les aliments naturellement riches en protéines avec le mode de calcul.
- En tenant compte dans son calcul et dans

son message des quantités réellement consommées (taille des portions).

- En étant aussi systématiquement assorti d'un avertissement sur la non-pertinence de la comparaison des lettres pour des aliments de catégories différentes et surtout être assorti de messages positifs sur la variété alimentaire.

Le but des scores nutritionnels est de modifier les choix alimentaires, mais pas d'aider le consommateur à comprendre la complexité des aliments, de la nutrition ou de l'équilibre alimentaire

Suivez-nous sur les réseaux sociaux :



For A Positive Food



@In_PositiveFood