



© Wellinhofer designs StockAdobe.com

## LE NUTRI-SCORE NE STIGMATISE PAS LE PATRIMOINE CULINAIRE DE NOS RÉGIONS !

Enquête des associations locales de l'UFC-Que Choisir sur la qualité nutritionnelle de 588 produits alimentaires traditionnels



[www.quechoisir.org](http://www.quechoisir.org)

**UFC-Que Choisir**  
Service des études et du lobby  
Date 10/5/2022

---

Les lobbys industriels instrumentalisent les produits traditionnels pour décrédibiliser le Nutri-Score	3
L'Etude de l'UFC - Que Choisir : le calcul du Nutri-Score pour les produits traditionnels des régions françaises	4
Au global, près des deux tiers des aliments traditionnels obtiennent un Nutri-Score A, B ou C	5
Analyse détaillée des principales catégories d'aliments :	
- Plats traditionnels régionaux : des recettes globalement très équilibrées	6
- Viandes et charcuteries : des produits aux caractéristiques nutritionnelles opposées	7
- Fruits, légumes et légumes secs : des sources indispensables de fibres, minéraux et vitamines	8
- Produits à base de céréales : plus de la moitié de l'échantillon constitué de gâteaux	9
- Produits laitiers : trois quarts de fromages riches en matières grasses saturées et en sel	10
Conclusions de l'étude	11
Les demandes de l'UFC - Que Choisir	12

# LES LOBBYS INDUSTRIELS INSTRUMENTALISENT LES PRODUITS TRADITIONNELS POUR DÉCRÉDIBILISER LE NUTRI-SCORE

- **Une augmentation préoccupante des maladies liées à l'alimentation industrielle :** depuis les années soixante, les taux d'obésité et de surpoids chez les enfants ont été multipliés par 6 pour atteindre 17 %<sup>(1)</sup>. Quant aux adultes, ils sont un sur deux à être concernés par ces affections (avec notamment une progression de l'obésité observée plus récemment) qui contribuent à l'apparition de pathologies (diabète de type 2, maladies cardiovasculaires, etc.). Cette situation étant due notamment à la prépondérance des produits industriels dans notre alimentation, il est crucial que les consommateurs soient informés de la qualité nutritionnelle lors de leurs achats.
- **Le Nutri-Score, un outil efficace mais d'application volontaire :** alors qu'une large majorité de consommateurs ne comprend pas les tableaux nutritionnels affichés sur les emballages, le Nutri-Score synthétise de manière compréhensible ces données selon une échelle de cinq couleurs allant du vert au rouge. Plébiscité par les consommateurs et validé par les autorités sanitaires, il est désormais recommandé dans 6 pays de l'Union européenne. Bien qu'il ait été adopté par les principales enseignes de la grande distribution et plusieurs industriels, son affichage reste facultatif et de nombreuses marques rechignent à le faire figurer sur leurs aliments de mauvaise qualité nutritionnelle<sup>(2)</sup>.
- **Le futur étiquetage obligatoire au niveau européen, décuple les attaques des lobbys contre le Nutri-Score :** la Commission européenne doit définir d'ici fin 2022 le format du futur étiquetage nutritionnel simplifié qui devra figurer obligatoirement sur la face avant des produits alimentaires. Craignant que le Nutri-Score ne devienne le modèle européen, certains industriels s'activent pour le décrédibiliser. Faisant feu tout bois, leurs lobbyistes instrumentalisent le capital de sympathie dont bénéficie le patrimoine alimentaire européen et prétendent que le calcul du Nutri-Score serait erroné car il donnerait systématiquement de mauvaises notes aux aliments traditionnels tels que le roquefort, le jambon de Parme, l'huile d'olive, etc.

Ces exemples étant désormais abondamment repris par des parlementaires et des médias, l'UFC-Que Choisir a décidé de faire toute la lumière sur cet argument des lobbyistes.

(1) Enquête Esteban 2014-2016 - Ministère de la Santé et étude Obépi-Roche 2020 pour la Ligue contre l'obésité.

(2) Les aliments de Nutri-Score E ne représentent qu'un pourcent des produits de grandes marques nationales affichant ce logo - Source : 'Evaluation à 3 ans du logo nutritionnel Nutri-Score' - Ministère de la Santé, Février 2021.

# L'ÉTUDE DE L'UFC-QUE CHOISIR : LE CALCUL DU NUTRI-SCORE POUR LES PRODUITS TRADITIONNELS DES RÉGIONS FRANÇAISES

Afin de vérifier la véracité de l'argument avancé par les industriels, l'UFC-Que Choisir a décidé de calculer le Nutri-Score d'un large échantillon de produits traditionnels français.

- **Un recueil de produits à travers toute la France réalisé par l'UFC-Que Choisir** : les associations locales de l'UFC-Que Choisir ont collecté des produits alimentaires régionaux typiques, en choisissant notamment des produits bénéficiant de reconnaissances officielles (AOP<sup>(1)</sup>, IGP<sup>(2)</sup>, Label Rouge...) ou des aliments élaborés selon des recettes traditionnelles.
- **14 régions étudiées** : l'enquête a été menée dans 14 des 22 régions métropolitaines<sup>(3)</sup> : Alsace, Auvergne, Bourgogne, Bretagne, Centre, Champagne-Ardenne, Franche-Comté, Languedoc-Roussillon, Limousin, Midi-Pyrénées, Nord-Pas-de-Calais, Pays de la Loire, Provence-Alpes-Côte d'Azur et Rhône-Alpes.
- **Un calcul du Nutri-Score basé sur des références officielles** : le Nutri-Score étant généralement absent des produits traditionnels, le score a été calculé sur la base du tableau nutritionnel figurant sur leur emballage<sup>(4)</sup>. Pour les aliments vendus sans tableau d'analyse nutritionnelle (viandes, fruits, légumes ou fromages vendus en vrac, à la coupe, en boucherie ou produits artisanaux), nous avons utilisé les tables officielles de composition nutritionnelle « Ciqual ». Le calcul a été effectué à partir du calculateur officiel disponible sur le site du ministère de la Santé<sup>(5)</sup>.

(1) Appellation d'Origine Protégée.

(2) Indication Géographique Protégée.

(3) Régions telles que définies avant les regroupements opérés par la réforme territoriale de 2016.

(4) Afin d'éviter des doublons qui auraient nuit à la représentativité de l'étude, lorsque plusieurs références ont été relevés pour un même aliment, le Nutri-Score le plus fréquemment rencontré a été retenu.

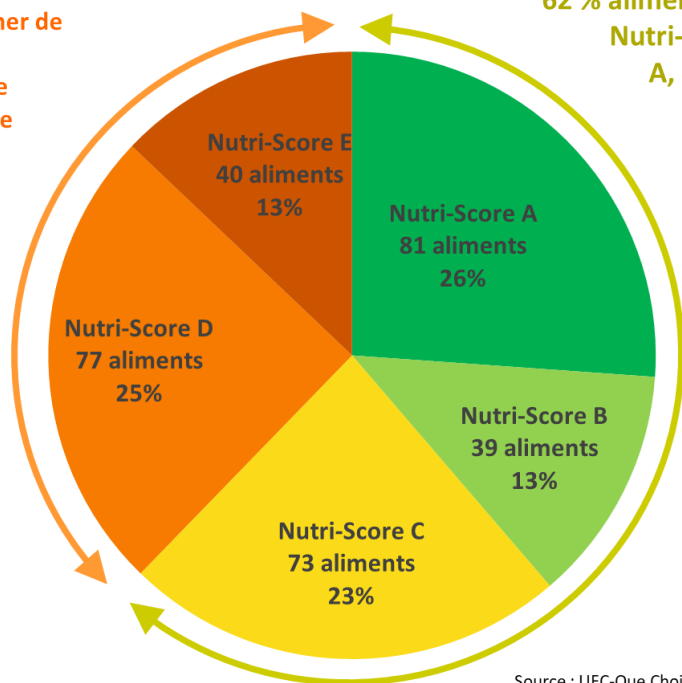
(5) <https://www.santepubliquefrance.fr/media/files/02-determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/nutri-score/tableur-calcul-nutri-score>

# AU GLOBAL, PRÈS DES DEUX TIERS DES ALIMENTS TRADITIONNELS OBTIENNENT UN NUTRI-SCORE A, B OU C

Les enquêteurs de l'UFC-Que Choisir ont recueilli 588 références de 310 produits alimentaires traditionnels. Ceux-ci se répartissent dans 9 grandes familles d'aliments : 70 recettes de plats traditionnels, 66 produits carnés (viande et volaille fraîche, charcuterie), 53 fruits, légumes ou légumes secs, 49 produits céréaliers (farine, pain, pâtes, gâteaux), 45 produits laitiers (produits frais et fromages), 14 matières grasses (beurre, crème, huiles), 6 produits de la mer, 5 condiments (moutardes, raifort...) et 2 confiseries.

38 % d'aliments à consommer de manière raisonnable (Nutri-Score D et E)

62 % aliments de Nutri-Score A, B et C



Source : UFC-Que Choisir

- On décompte 193 aliments de Nutri-Score A, B et C, soit 62 % de l'échantillon. Le plus fréquemment leur consommation est même encouragée au titre de leur meilleure qualité nutritionnelle par rapport à d'autres aliments équivalents. On décompte en effet 121 aliments de classement A et B ; ainsi que des huiles d'olives classées C (7 produits) et une huile de noix (C) qui sont recommandées par rapport aux autres matières grasses.
- A peine plus d'un tiers d'aliments de Nutri-Score D et E : Contrairement à ce que prétendent les opposants au Nutri-Score, il apparaît que les produits de Nutri-Score D ou E ne représentent en réalité qu'une proportion minoritaire des aliments traditionnels avec 38% de l'échantillon (117 produits relevés). Les fromages affinés, les charcuteries et les gâteaux sont les aliments les plus souvent relevés pour ces classes de Nutri-Score.



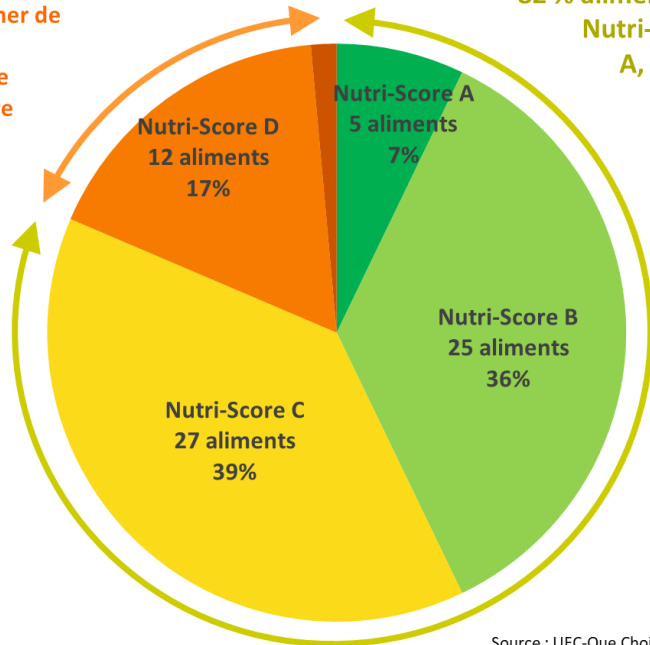
# ANALYSE DÉTAILLÉE DES PRINCIPALES CATÉGORIES D'ALIMENTS (1/5)

## Plats régionaux : des recettes globalement très équilibrées

- Des légumes ou des légumineuses dans les 82 % de plats traditionnels de Nutri-Score A, B ou C : l'écrasante majorité des plats traditionnels relevés obtient un Nutri-Score (A, B, C) traduisant la qualité nutritionnelle des recettes des terroirs français. A cet égard, le hochebot flamand (A) ou la potée auvergnate (B) constituent de bonnes sources de protéines tout en accordant une large place aux légumes. De même, le tripoux d'Auvergne aux lentilles (A) ou le cassoulet de Castelnaudary (B) comportent des légumineuses qui sont riches en fibres et en protéines.

18 % d'aliments à consommer de manière raisonnable (Nutri-Score D et E)

82 % aliments de Nutri-Score A, B et C



Source : UFC-Que Choisir

- L'ajout de matières grasses ou de fromage dégrade la note pour les 18 % d'aliments de Nutri-Score D et E : Pour d'autres plats en revanche, l'ajout de matières grasses en quantités importantes contribue aux teneurs élevées en acides gras saturés : 8 % par exemple pour le pâté du Limousin aux pommes de terre et 20 % pour les escargots de Bourgogne cuisinés.

# ANALYSE DÉTAILLÉE DES PRINCIPALES CATÉGORIES D'ALIMENTS (2/5)

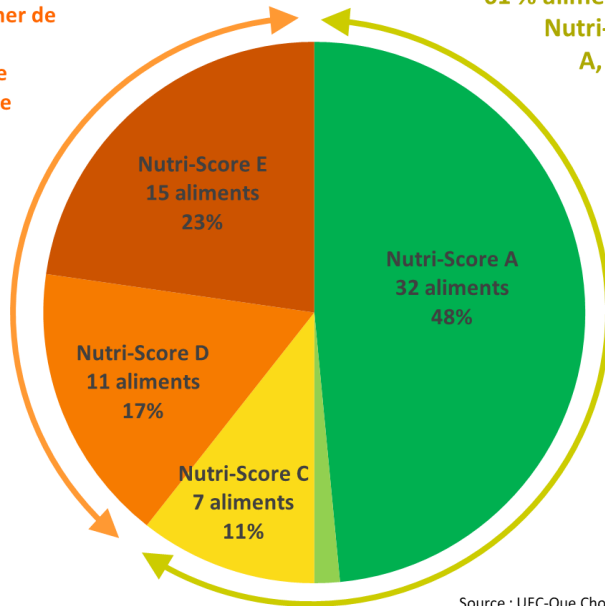
## Viandes et charcuteries : des caractéristiques nutritionnelles opposées

Les produits carnés traditionnels se répartissent en deux groupes aux caractéristiques nutritionnelles opposées : la viande et la volaille fraîche d'une part et les charcuteries d'autre part.

- **Viandes rouge et volailles, 61 % de Nutri-Score A, B et C** : les terroirs français comptent un grand nombre de viandes rouges et de volailles bénéficiant de signes officiels de qualité : charolais de Bourgogne IGP, taureau de Camargue AOP, veau du Limousin élevé sous sa mère label rouge, porc noir de Bigorre AOP, agneau de prés-salés du Mont-Saint-Michel AOP. Ces produits sont de très bonne qualité nutritionnelle, en effet la viande rouge et la volaille contiennent de l'ordre de 20 % de protéines et sont quasiment exemptes de matières grasses. On note cependant quelques charcuteries peu grasses, comme le jambon persillé de Bourgogne, qui obtiennent un Nutri-Score C.

39 % d'aliments à consommer de manière raisonnable (Nutri-Score D et E)

61 % aliments de Nutri-Score A, B et C



Source : UFC-Que Choisir

- **39 % de charcuteries particulièrement riches en matières grasses ou en sel** : le procédé de fabrication des charcuteries implique d'ajouter des quantités assez élevées de sel pour assurer la conservation, mais aussi fréquemment du gras pour la texture et le goût. Ceci explique le Nutri-Score E obtenu pour l'andouille de Guémené, la saucisse de Montbéliard ou la saucisse de Morteau. De même, les rillettes de Tours, par exemple, culminent à 15 % d'acides gras saturés. Les saucisses knacks d'Alsace, les diots de Savoie ou les fritons d'Auvergne ont, quant à eux, des taux de sel très élevés avoisinant 2 %.

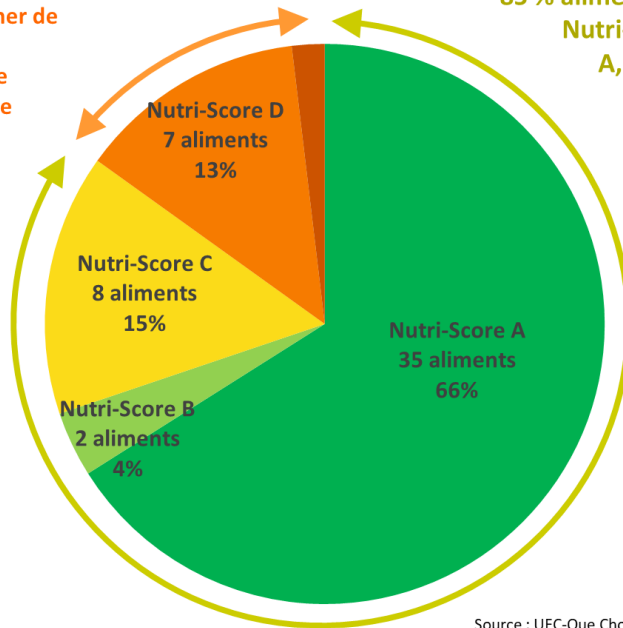
# ANALYSE DÉTAILLÉE DES PRINCIPALES CATÉGORIES D'ALIMENTS (3/5)

## Fruits, légumes et légumes secs : des sources indispensables de fibres, minéraux et vitamines

- **85 % de Nutri-Score A, B et C** : les fruits et les légumes sont généralement très peu caloriques et ils apportent des fibres, des minéraux et des vitamines. C'est pourquoi, ils sont quasiment tous de Nutri-Score A. Les terroirs régionaux regorgent de variétés traditionnelles de légumes tels que l'endive du Nord, le cardon lyonnais, la mâche Nantaise IGP, ou encore l'oignon de Roscoff AOP. Au rayon des fruits, nous avons notamment relevé l'abricot rouge du Roussillon AOP, le cassis noir de Bourgogne, le citron de Menton IGP, le melon du Quercy IGP et la mirabelle d'Alsace, Enfin, les légumineuses se distinguent par leur faible indice glycémique et par leurs teneurs élevées en protéines et en fibres. On peut citer les haricots lingots du Nord, les lentilles vertes du Puy et les mogettes de Vendée IGP.

15 % d'aliments à consommer de manière raisonnable (Nutri-Score D et E)

85 % aliments de Nutri-Score A, B et C



Source : UFC-Que Choisir

- **Fruits et légumes transformés, 15 % de Nutri-Score D et E** : On retrouve dans ce groupe d'aliments les olives de Nice qui, du fait du sel ajouté pour leur fabrication, ont un Nutri-Score D. La tapenade est avec 2,4 % de sel, un des aliments les plus salés de notre échantillon. Dans les produits sucrés, on retrouve par exemple les pâtes de fruits d'Auvergne (D) ou la confiture de fraises de Plougastel.



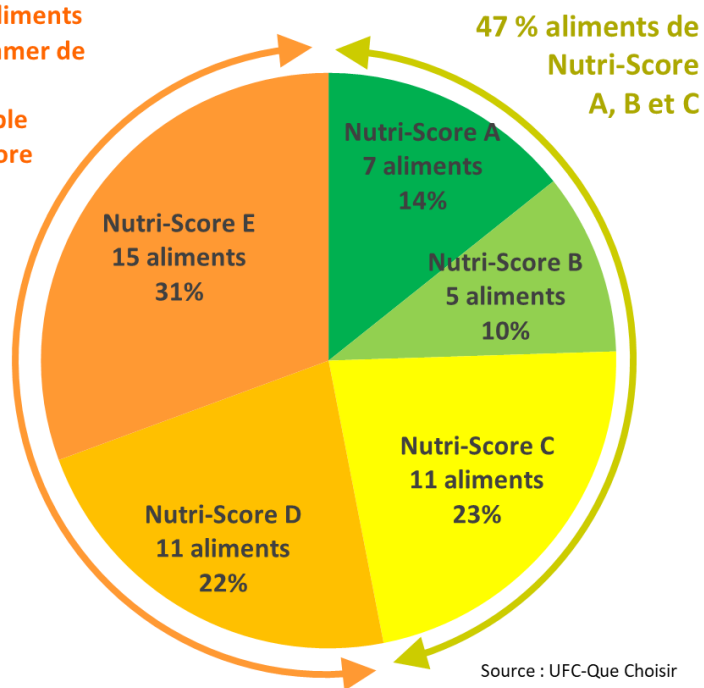
# ANALYSE DÉTAILLÉE DES PRINCIPALES CATÉGORIES D'ALIMENTS (4/5)

## Produits à base de céréales : plus de la moitié de l'échantillon constitué de gâteaux

9

- 47 % d'aliments de Nutri-Score A, B et C : parmi les produits à base de céréales (et assimilés), on trouve tout d'abord des produits bruts tels que la farine de blé noir de Bretagne IGP (A), le riz de Camargue IGP (B) ou des produits transformés comme les crozets de Savoie (A) ou les pâtes d'Alsace (A). On relève également des gâteaux peu sucrés comme le far breton (C).

53 % d'aliments à consommer de manière raisonnable (Nutri-Score D et E)

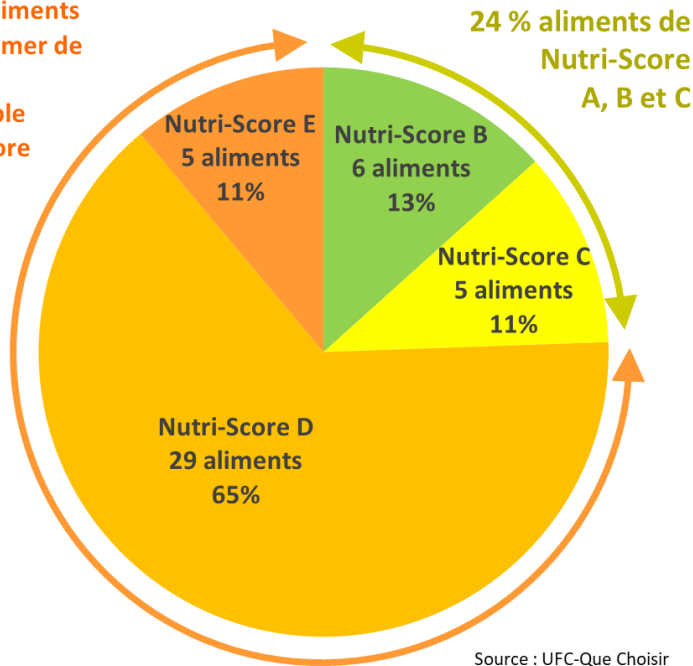


- Plus de la moitié de gâteaux à consommer de manière raisonnable : dans cette catégorie on trouve essentiellement des gâteaux tels que la gâche vendéenne (D), la pogne de Romans (D). Certains d'entre eux se révèlent particulièrement sucrés, comme le Stollen de Noël alsacien ou les nonnettes de Dijon (respectivement 40 % et 50 % de sucre). Le kouign-amann breton (E) quant à lui se distingue par sa teneur particulièrement élevée en matières grasses saturées (20 %).

## Produits laitiers : trois quarts de fromages riches en matières grasses saturées et en sel

- Un quart de produits laitiers frais de Nutri-Score B et C : quelques produits laitiers, les produits frais notamment, contiennent des teneurs peu élevées en matières grasses et peu ou pas de sel ajouté. On peut citer notamment le fromage frais de Bresse (B), le lait ribot de Bretagne (B), la brousse de brebis du Larzac (C), la cancoillotte de Franche Comté (C) et le biebieleskas alsacien (C).

76 % d'aliments à consommer de manière raisonnable (Nutri-Score D et E)



24 % aliments de Nutri-Score A, B et C

- Trois quarts de fromages affinés de Nutri-Score D et E : les fromages affinés constituent de très bonnes sources de calcium et de protéines. En effet, les teneurs en protéines peuvent atteindre jusqu'à 25 % dans le cas des fromages à pâtes pressées tels que la tomme des Bauges, le comté ou le cantal.

Mais ils contiennent également des teneurs élevées en acides gras saturés (de l'ordre de 18 %, une teneur plus élevée que celle des rillettes, par exemple). De plus, leur procédé de fabrication nécessite l'ajout de sel pour assurer une bonne conservation. Ceci explique que la quasi totalité des fromages affinés de notre échantillon aient un Nutri-Score D ou E.

Une récente campagne anti-Nutri-Score orchestrée par l'industrie fromagère, a pris l'exemple du roquefort pour dénoncer le mode de calcul du Nutri-Score. Mais si ce fromage obtient un Nutri-Score E, c'est d'abord parce qu'il est très gras (30 % de matières grasses) et surtout qu'il est particulièrement salé (près de 3 fois plus que l'emmental).

- **Le Nutri-Score ne stigmatise pas les aliments traditionnels** : l'étude montre qu'à l'intérieur de chacune des familles d'aliments, les produits se répartissent dans quasiment toutes les classes du Nutri-Score. Quant aux scores D et E, ils ne sont pas attribués de manière arbitraire, mais sont au contraire parfaitement justifiés par les teneurs élevées en matières grasses saturées, en sel ou en sucres mentionnées depuis longtemps dans les tableaux nutritionnels.
- **Le Nutri-Score n'interdit pas la consommation d'aliments de score D ou E** : il n'y a pas d'aliment intrinsèquement sain ou néfaste pour la santé. Aucun aliment ne pouvant apporter à lui seul toute la gamme de nutriments dont notre organisme a besoin, l'équilibre alimentaire ne peut se concevoir que dans le cadre d'une alimentation diversifiée. La seule signification d'un score D ou E est que le produit doit être consommé en quantité et à des fréquences raisonnables. En aucun cas ce score ne doit être interprété comme une interdiction à consommer, comme le font croire les opposants au Nutri-Score dans le seul but de tenter de le décrédibiliser.
- **Le Nutri-Score plus que jamais nécessaire pour choisir au quotidien entre deux aliments** : en revanche, la diversité des scores observés au sein d'une même famille d'aliments pour des produits d'apparences très similaires montre qu'il est indispensable d'afficher le Nutri-Score sur tous les aliments. Cette information simple et rigoureuse permettra aux consommateurs de choisir au quotidien les produits les plus favorables à une alimentation équilibrée.

Alors que l'OMS vient de recommander aux autorités européennes la mise en place d'un étiquetage nutritionnel simplifié obligatoire<sup>2</sup>, l'UFC-Que choisir se bat pour que les consommateurs disposent d'un outil réellement efficace et non stigmatisant. Le Nutri-Score étant de loin le modèle le plus conforme à ces exigences, l'Association :

- Transmet les résultats de son enquête à la Commission européenne et lui demande de faire un choix raisonné en balayant les faux arguments des lobbys industriels et en rendant le Nutri-Score obligatoire au niveau européen ;
- Met en garde les industriels de l'agro-alimentaire sur leur responsabilité dans un combat d'arrière-garde pour maintenir l'opacité sur des aliments déséquilibrés.

(2) - Organisation Mondiale de la Santé - WHO European regional obesity report 2002 – Mai 2022.