



Revue de Presse

Jeudi 19 Septembre 2024

Sommaire

| | |
|---|-----------|
| PRESSE QUOTIDIENNE NATIONALE | 5 |
| Une étude confirme le lien entre un mauvais Nutri-Score et une hausse des maladies cardiovasculaires La Tribune - 12/09/2024 | 6 |
| Maladies cardiovasculaires: une vaste étude appuie l'intérêt du Nutri-Score Agence France Presse Fil Gen - Fil Gen - 11/09/2024 | 8 |
| PRESSE QUOTIDIENNE REGIONALE | 9 |
| Maladies cardiovasculaires : une vaste étude appuie l'intérêt du Nutri-Score Le Journal de la Haute-Marne - 18/09/2024 | 10 |
| « La bataille pour la santé contre l'industrie de la malbouffeest inégale » Sud Ouest Gironde - Langonnais - Réolais - Gironde - Langonnais - Réolais - 16/09/2024 | 11 |
| RADIO | 13 |
| INSERM sur RADIO CLASSIQUE RADIO CLASSIQUE - Journal - 11/09/2024 | 14 |
| INSERM sur FRANCE INFO FRANCE INFO - LE 21H00-00H00 - 12/09/2024 | 15 |
| INSERM sur MOUV MOUV - QUINZE - 11/09/2024 | 16 |
| INSERM sur FRANCE INFO FRANCE INFO - LE 14H00-17H00 - 11/09/2024 | 17 |
| TV | 18 |
| INSERM sur FRANCE 2 France 2 - Journal de 20h - 11/09/2024 | 19 |
| INSERM sur FRANCE 5 FRANCE 5 - Le magazine de la sante - 11/09/2024 | 20 |
| INSERM sur FRANCE 2 FRANCE 2 - JOURNAL DE 20H - 11/09/2024 | 21 |
| INSERM sur FRANCE 5 FRANCE 5 - LE MAGAZINE DE LA SANTE - 11/09/2024 | 22 |
| WEB | 23 |
| La consommation d'aliments moins bien classés au Nutri-Score est associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires GazetteLabo.fr - 17/09/2024 | 24 |
| Faible NUTRI-SCORE et grand risque cardiovasculaire Paperblog.fr - 17/09/2024 | 27 |

| | |
|--|----|
| Faible NUTRI-SCORE et grand risque cardiovasculaire santelog.com - 16/09/2024 | 28 |
| Santé cardiovasculaire : comment le Nutri-Score aide à en prendre soin Magazine-avantages.fr - 13/09/2024 | 29 |
| Une étude scientifique valide l'intérêt du Nutri-Score UsineNouvelle.com - 13/09/2024 | 31 |
| L'actu vue par REMAIDES : « Pauvreté, précarité : un impact sur bien des domaines dont la santé » Aides.org - 16/09/2024 | 32 |
| Santé ledauphine.com - 16/09/2024 | 35 |
| Obésité : « La bataille pour la santé contre l'industrie de la malbouffe est inégale » 1 info-flash - 16/09/2024 | 36 |
| Un mauvais Nutri-Score c'est un mauvais score pour le cœur ! Jim.fr - 13/09/2024 | 37 |
| Une étude de plus souligne l'intérêt du Nutri-Score pour la santé lafranceagricole.fr - 13/09/2024 | 38 |
| Une étude scientifique valide l'intérêt du Nutri-Score UsineNouvelle.com - 13/09/2024 | 39 |
| Le Nutri-Score est utile pour prévenir les maladies cardio-vasculaires selon une étude 20Minutes.fr - 12/09/2024 | 40 |
| Les résultats sont tombés : le Nutri-Score révèle son véritable impact sur votre santé Futura-Sciences.com - 12/09/2024 | 42 |
| Le Nutri-Score est utile pour prévenir les maladies cardio-vasculaires selon une étude 20Minutes.fr - 12/09/2024 | 44 |
| Un Nutri-Score mal noté augmente le risque de maladie cardiovasculaire selon l'inserm Medsite.fr - 12/09/2024 | 46 |
| Nutri-Score : une étude apporte une preuve supplémentaire de l'intérêt de son extension en Europe Liberation.fr - 12/09/2024 | 48 |
| RTL VOUS EXPLIQUE - Que signifient les lettres du Nutriscore ? Rtl.fr - 11/09/2024 | 50 |
| Maladies cardiovasculaires : l'intérêt du Nutri-Score confirmé par une vaste étude Lexpress.fr - 11/09/2024 | 51 |
| Nutri-Score : la nouvelle notation, vantée par une étude, fait grincer des dents certains industriels Francetvinfo.fr - 11/09/2024 | 53 |
| Contre les maladies cardiovasculaires, une étude confirme l'intérêt du Nutri-score Destinationsante.com - 11/09/2024 | 54 |
| Nutri-Score : une mauvaise note augmente le risque de maladies cardiovasculaires LesEchos.fr - 11/09/2024 | 56 |
| Nutriscore : attaques et renoncements des industriels Radiofrance.fr - 11/09/2024 | 58 |
| Nutri-Score : les notes sur les aliments ont-elles vraiment une incidence sur votre santé ? par A.B. avec AFP tf1info.fr - 11/09/2024 | 60 |

| | |
|---|----|
| Maladies cardiovasculaires: une vaste étude appuie l'intérêt du Nutri-Score lindependant.fr - 12/09/2024 | 62 |
| Nutri-Score : à partir de cette note, vous pouvez conclure qu'un aliment est nocif pour le cœur Topsante.com - 12/09/2024 | 63 |
| Nutri-Score : une étude apporte une preuve supplémentaire de l'intérêt de son extension en Europe Liberation.fr - 12/09/2024 | 65 |
| Contre les maladies cardiovasculaires, une étude confirme l'intérêt du Nutri-score letelegramme.fr - 12/09/2024 | 67 |
| Contre les maladies cardiovasculaires, une étude confirme l'intérêt du Nutri-score mon-focus-sante.fr - 12/09/2024 | 68 |
| La nouvelle notation, saluée par une étude, fait grincer des dents certains industriels generationsnouvelles.net - 12/09/2024 | 69 |
| Nutri-Score : la nouvelle notation, vantée par une étude, fait grincer des dents certains industriels Francetvinfo.fr - 12/09/2024 | 71 |
| Contre les maladies cardiovasculaires, une étude confirme l'intérêt du Nutri-score lindependant.fr - 11/09/2024 | 72 |
| Nutri-score : les aliments mal classés associés à un risque accru d' AVC Reporterre.net - 11/09/2024 | 73 |
| Consommer des produits mal classés au Nutri-Score, un danger pour votre cœur selon une nouvelle étude Doctissimo.fr - 11/09/2024 | 74 |
| Nutri-Score : les notes sur les aliments ont-elles vraiment une incidence sur votre santé ? par A.B. avec AFP tf1info.fr - 11/09/2024 | 78 |
| Nutri-score : les produits mal notés augmentent le risque de développer des maladies cardiovasculaires, selon une étude francebleu.fr - 11/09/2024 | 79 |
| Maladies cardiovasculaires : l'intérêt du Nutri-Score confirmé par une vaste étude Lexpress.fr - 11/09/2024 | 81 |
| Infarctus, AVC... : une vaste étude souligne les vertus du Nutri-Score Boursorama.com - 11/09/2024 | 82 |
| Manger des aliments avec un mauvais Nutri-Score augmente le risque de maladies cardiovasculaires Lefigaro.fr - 11/09/2024 | 83 |

PRESSE QUOTIDIENNE NATIONALE



Une étude confirme le lien entre un mauvais Nutri-Score et une hausse des maladies cardiovasculaires



1.200 industriels et distributeurs sont engagés dans la démarche Nutri-Score, ce qui représente environ 60% du marché. (Crédits : Reuters)

Marie Nidiau

Une vaste étude confirme un lien entre une consommation d'aliments moins bien classés au Nutri-Score et une hausse des maladies cardiovasculaires. La pression des lobbies empêche toutefois l'harmonisation de ce dispositif, pourtant défendu par les chercheurs comme un levier contre l'obésité et le surpoids.

Le Nutri-Score sera-t-il bientôt obligatoire en Europe ? Les résultats d'une vaste étude - menée par l'Inserm, l'INRAE et plusieurs universités - publiée dans le *Lancet Regional Health-Europe* ont démontré un lien entre la consommation d'aliments moins bien classés au Nutri-Score et un risque accru de maladies cardiovasculaires.

Dans le détail, 345.533 personnes ont été suivies dans les sept pays européens (France, Belgique, Allemagne, Espagne, Pays-Bas, Suisse et Luxembourg) où est appliqué le Nutri-Score, et ce, pendant 12 ans. Au total, 16.214 d'entre elles ont développé des maladies cardiovasculaires, dont 6.565 infarctus du myocarde et 6.245 accidents vasculaires cérébraux ou AVC. Le lien entre les aliments au Nutri-Score élevé et ces risques cardiaques a été établi après la prise en compte d'un grand nombre de facteurs sociodémographiques et liés au mode de vie.

« Ces résultats, combinés à l'ensemble des données disponibles concernant le Nutri-Score et l'algorithme qui le sous-tend, confirment la pertinence du Nutri-Score en tant qu'outil de santé publique pour guider les consommateurs dans leurs choix alimentaires dans une optique de prévention



ENTREPRISES

Une étude confirme le lien entre un mauvais Nutri-Score et une hausse des maladies cardiovasculaires

des maladies chroniques », insiste Mélanie Deschasaux-Tanguy, chargée de recherche [Inserm](#).

Cette cohorte vient s'ajouter à deux autres vastes études au sein de la même population, publiées en 2018 et 2020, établissant un lien entre des aliments au Nutri-Score mauvais et un **risque accru de cancers**, ainsi **qu'une mortalité plus élevée**. Les experts espèrent ainsi que ce nouveau résultat viendra rendre obligatoire la mention du Nutri-Score sur les emballages de produits alimentaires.

Danone et Bjorg retirent le logo

Jusqu'à présent, ce logo n'est affiché que sur la base du volontariat. « *Aujourd'hui, 1.200 industriels et distributeurs sont engagés dans la démarche, ce qui représente environ 60% du marché* », indique Serge Hercberg, professeur de nutrition à l'université Sorbonne Paris Nord et concepteur du Nutri-Score à l'AFP.

Mis en place en 2017, le Nutri-Score avec ses pastilles allant du vert au rouge, assorties des lettres de A à E, doit renseigner le consommateur sur les bénéfices ou les désavantages pour la santé des aliments en vente en magasin. Si cette notation simplifiée a été accueillie favorablement par le système de santé, les lobbies se sont empressés de monter au créneau, empêchant une obligation européenne du Nutri-Score.

D'autant que le système de calcul du Nutri-Score a évolué en janvier dernier, ciblant davantage les produits sucrés et les boissons. En tout, 30% à 40% des produits en rayon voient leur note évoluer. Ils avaient tous quelques mois pour changer leurs étiquettes, le temps d'écouler tous les stocks restants.

Une nouvelle qui n'a pas plu au géant industriel Danone. Ce dernier a souhaité retirer le logo de ses étiquettes de yaourts à boire depuis quelques semaines. Cela concerne les versions liquides des marques Actimel, Danonino, Hi-Pro, Danone ou encore Activia, a précisé un porte-parole à l'AFP.

Avant lui, Bjorg avait aussi annoncé le faire disparaître, pour le remplacer par un indicateur de durabilité environnementale, qui n'a rien à voir. Ecotone s'est défendu, dans une réaction transmise à l'AFP, d'afficher depuis avril 2023 un « **Planet-score** » pour « **sensibiliser** » les clients à l'impact environnemental des produits. Le Nutri-score reste une « **boussole** » pour « **élaborer nos nouvelles recettes** » et reste disponible en ligne, précise l'entreprise, qui affirme que la part de ses produits notés A, B ou C reste « **dans les mêmes ordres de grandeur** » avec la nouvelle méthode de calcul.

Plusieurs grands groupes tels que Ferrero, Coca-Cola, Mars, Lactalis ou Unilever International refusent et combattent le Nutri-Score, de même que certains syndicats agricoles ou Etats, comme l'Italie, soucieux de défendre les intérêts de leur secteur agro-alimentaire.

La moitié des hommes en obésité ou surpoids

Une pression des lobbies qui ne suffira peut-être plus après la publication de cette nouvelle étude. D'autant que les derniers chiffres de **Santé publique France** publiés lundi montrent une hausse du surpoids et de l'obésité en France ces 20 dernières années. En 2017, près de la moitié des hommes français étaient en surpoids ou obèses et 39% des femmes, contre respectivement 40% et 25% en 1996.

Cette hausse s'explique par des évolutions de mode de vie, avec une « **hausse de la sédentarité, une baisse de l'activité physique, davantage de malbouffe** », a confirmé Charlotte Verdot à Santé publique France auprès de l'AFP. Pour rappel, le surpoids et l'obésité constituent des facteurs de risque majeurs des maladies cardiovasculaires, mais également de diabète, cancers ainsi que de certaines maladies infectieuses. Une harmonisation du Nutri-Score est actuellement prévue dans le cadre de la stratégie **Farm to Fork** de la Commission européenne. ■



Maladies cardiovasculaires: une vaste étude appuie l'intérêt du Nutri-Score

(AFP) -

Nouvel élément à l'appui du Nutri-Score, objet de batailles persistantes: une vaste étude, publiée mercredi, conclut que la consommation d'aliments moins bien classés dans cet étiquetage est associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires, principale cause de mortalité en Europe occidentale.

Une équipe de scientifiques de l'Inserm, de l'INRAE, du Cnam, des universités Sorbonne Paris Nord et Paris Cité, en collaboration avec des chercheurs du Centre international de recherche sur le cancer (OMS-CIRC), s'est penchée sur la nouvelle version de l'algorithme sous-tendant le Nutri-Score en lien avec le risque de maladies cardiovasculaires. Leurs travaux sont publiés dans le Lancet Regional Health Europe.

Un total de 345.533 participants d'une cohorte européenne (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), répartis dans sept pays d'Europe, ont été inclus dans les analyses.

Entre 1992 et 2010, 16.214 de ces Européens ont développé une maladie cardiovasculaire (dont 6.565 infarctus du myocarde et 6.245 accidents vasculaires cérébraux ou AVC).

Un score a été attribué à chaque aliment consommé. Il est apparu que les participants consommant en moyenne plus d'aliments moins bien notés au Nutri-Score présentaient un risque accru de maladies cardiovasculaires, notamment d'infarctus et d'AVC.

Et "ces associations étaient significatives après la prise en compte d'un grand nombre de facteurs sociodémographiques et liés au mode de vie", est-il souligné dans un communiqué de l'Inserm.

La publication de cette étude intervient une semaine après que le géant agroalimentaire français Danone a annoncé qu'il n'afficherait plus le Nutri-Score sur ses yaourts à boire, désormais défavorablement notés.

Le Nutri-Score est un système d'étiquetage visant à renseigner le consommateur sur les bénéfices ou les désavantages pour la santé des aliments ou boissons vendus en magasin.

Le mode de calcul a changé fin 2023, via un nouvel algorithme, pour mieux prendre en compte les connaissances en matière d'alimentation et de santé. Le sucre, le sel, les mauvaises graisses, comme l'absence de fibres ou d'autres nutriments, ont ainsi été davantage pénalisés.

Avec ses pastilles allant du vert au rouge, assorties des lettres de A à E, le Nutri-Score, lancé en France en 2017, existe aussi, sur une base volontaire, dans six autres pays européens: Allemagne, Belgique, Espagne, Luxembourg, Pays-Bas et Suisse.

La Commission européenne sortante avait renoncé à présenter une proposition sur l'étiquetage nutritionnel, notamment face à la vive opposition de l'Italie, qui avait aussi rallié Chypre, la Grèce, la République tchèque, la Roumanie ou la Hongrie.

Les résultats de l'étude "fournissent des éléments clés pour soutenir l'adoption du Nutri-Score comme logo nutritionnel obligatoire en Europe", a plaidé Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, citée dans le communiqué.

ic/alu/ktr

Afp le 11 sept. 24 à 11 18.

PRESSE QUOTIDIENNE REGIONALE



BIEN ETRE NUTRISCORE AFP DU 11-09

Maladies cardiovasculaires : une vaste étude appuie l'intérêt du Nutri-Score

Bien etre nutriscore AFP du 11-09

Maladies cardiovasculaires : une vaste étude appuie l'intérêt du Nutri-Score

Nouvel élément à l'appui du Nutri-Score, objet de batailles persistantes : une vaste étude, publiée mercredi 11 septembre, conclut que la consommation d'aliments moins bien classés dans cet étiquetage est associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires, principale cause de mortalité en Europe occidentale. Une équipe de scientifiques de [l'Inserm](#), de [l'Inrae](#), du Cnam, des universités Sorbonne Paris Nord et Paris Cité, en collaboration avec des chercheurs du Centre international de recherche sur le cancer (OMS-CIRC), s'est penchée sur la nouvelle version de l'algorithme sous-tendant le Nutri-Score en lien avec le risque de maladies cardiovasculaires. Leurs travaux sont publiés dans le *Lancet Regional Health Europe*. Un total de 345 533 participants d'une cohorte européenne (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), répartis dans sept pays d'Europe, ont été inclus dans les analyses. Entre 1992 et 2010, 16 214 de ces Européens ont développé une

maladie cardiovasculaire (dont 6 565 infarctus du myocarde et 6 245 accidents vasculaires cérébraux ou AVC).

Les yaourts à boire Danone défavorablement notés

Un score a été attribué à chaque aliment consommé. Il est apparu que les participants consommant en moyenne plus d'aliments moins bien notés au Nutri-Score présentaient un risque accru de maladies cardiovasculaires, notamment d'infarctus et d'AVC.

Et « [les associations étaient significatives après la prise en compte d'un grand nombre de facteurs sociodémographiques et liés au mode de vie](#) », est-il souligné dans un communiqué de [l'Inserm](#).

La publication de cette étude intervient après que le géant agroalimentaire français Danone a annoncé qu'il n'afficherait plus le Nutri-Score sur ses yaourts à boire, désormais défavorablement notés. Le Nutri-Score est un système d'étiquetage visant à renseigner le consommateur sur les bénéfices ou les désavantages pour la santé des aliments ou boissons vendus en magasin.

Le mode de calcul a changé fin 2023, via un nouvel algorithme, pour mieux prendre en compte les

connaissances en matière d'alimentation et de santé. Le sucre, le sel, les mauvaises graisses, comme l'absence de fibres ou d'autres nutriments, ont ainsi été davantage pénalisés.

Avec ses pastilles allant du vert au rouge, assorties des lettres de A à E, le Nutri-Score, lancé en France en 2017, existe aussi, sur une base volontaire, dans six autres pays européens : Allemagne, Belgique, Espagne, Luxembourg, Pays-Bas et Suisse.

La Commission européenne sortante avait renoncé à présenter une proposition sur l'étiquetage nutritionnel, notamment face à la vive opposition de l'Italie, qui avait aussi rallié Chypre, la Grèce, la République tchèque, la Roumanie ou la Hongrie.

Les résultats de l'étude « [fournissent](#) des éléments clés pour soutenir l'adoption du Nutri-Score comme logo nutritionnel obligatoire en Europe », a plaidé Mathilde Touvier, directrice de recherche à [l'Inserm](#), citée dans le communiqué.

■



« La bataille pour la santé contre l'industrie de la malbouffest inégale »

Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, explique le lien entre l'explosion des maladies cardiovasculaires et la consommation d'aliments mal classés par le Nutri-score

« La bataille pour la santé contre l'industrie de la malbouffest inégale »

Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, explique le lien entre l'explosion des maladies cardiovasculaires et la consommation d'aliments mal classés par le Nutri-score. Mathilde Touvier, chercheuse à l'Inserm, a codirigé une étude scientifique avec Mélanie Deschasaux-Tanguy, qui vient d'être publiée dans une revue internationale. Selon elles, l'alimentation serait responsable d'environ 30% des décès dus aux maladies cardiovasculaires. Les politiques nutritionnelles de prévention constituent donc un enjeu de santé publique majeur pour ces pathologies, puisque l'étude met en exergue le fait que la consommation d'aliments mal classés au Nutri-score correspond à un risque accru de maladies cardiovasculaires. En France, le Nutri-score a été instauré en 2017. Ce logo, basé sur une échelle de 5 couleurs et de 5 lettres (A, B, C, D, E), est destiné à informer sur la qualité nutritionnelle des produits que nous achetons. Cette année, les éléments pris en compte dans le calcul restent les mêmes, mais les règles de calcul du score ont été revues pour permettre

aux consommateurs d'encore mieux comparer les produits selon leur qualité nutritionnelle. Par exemple, certains produits ont baissé dans le classement, parce que trop salés, sucrés ou gras, ou à cause de la présence d'édulcorants comme dans certains sodas, yaourts à boire, etc., qui étaient classés A ou B, et sont désormais D ou E, l'aspartame ayant été classé cancérogène possible. Les viandes rouges ont un score dégradé, au profit des viandes blanches notamment.

La bataille pour la santé contre la malbouffe est inégale, c'est sûr. En France, certains industriels ont choisi de retirer le logo sur leurs produits, tels Danone et Bjorg. Ils refusent le nouvel algorithme du Nutri-score qui dégrade l'image du produit. Il existe en France et en Europe un gros lobbying anti-Nutri-score. Les marques qui bloquent choisissent les produits ciblés par le nouvel algorithme, mais continuent à apposer leur logo sur leurs autres produits. Ce manque de transparence est déloyal et perd le consommateur.

On a testé l'impact du Nutri-score sur toutes les catégories de population confondues. Ce qui est observé, c'est que ce logo se révèle le plus efficace entre tous et pour tous, surtout pour les

consommateurs issus des classes les plus défavorisées. Parce que l'information est directe et simplifiée. Cet outil est propre à réduire les inégalités sociales de santé!

En France, on observe une avancée des produits classés A et le recul des mal classés. C'est un signe. Certains industriels ont diminué le sucre, le sel et le gras. On trouve désormais des céréales complètes dans certains petits-déjeuners. Il y a encore des résistances, mais ça progresse. L'intérêt du logo est démontré dans 140 publications scientifiques. L'OCDE a chiffré à 2 millions le nombre de maladies chroniques possiblement évitées d'ici à 2050, si le Nutri-score devient obligatoire en Europe. Le combat est épuisant et la puissance des lobbies sans fin.

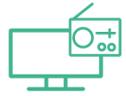




*Mathilde Touvier, directrice de recherche
en épidémiologie nutritionnelle*



RADIO



INSERM sur RADIO CLASSIQUE

06:34:45 Selon une étude de l'Inserm, les éléments mal notés sur le nutri score favorisent les maladies cardio vasculaires. 06:35:03 Interview de Mathilde Touvier, autrice de cette étude à l'Inserm, sur les effets positifs et négatifs de l'utilisation de nutri score. 06:35:40



► 12 septembre 2024

> [Ecouter / regarder cette alerte](#)

INSERM sur FRANCE INFO

21:51:39 Consommer des produits alimentaires avec un mauvais Nutriscore n'est pas très bon pour la santé. Cela augmente le risque de développer des maladies cardiovasculaires. C'est une vaste étude européenne menée par l'Inserm, en collaboration avec le Centre international de recherche contre le cancer. 21: 52:11 Commentaire de Valentine Joubin sur cette étude. 21:52:27 Extraits de l'interview de Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et autrice de l'étude, qui en détaille les conclusions. 21:54:03 Le désengagement de certains industriels comme Danone ne va pas dans le bon sens pour la transparence des consommateurs. 21:54:38

MOUV

Pays : France
EMISSION : QUINZE
DUREE : 109
PRESENTATEUR : BINTILY DIALLO



► 12 septembre 2024

[> Ecouter / regarder cette alerte](#)

INSERM sur MOUV

18:49:21 Nutri Score : les produits mal notés augmentent le risque de développer des maladies cardiovasculaires, selon une étude.
18:49:29 Les clients se sont habitués à ces logos colorés sur les emballages des nourritures distribués en supermarché. 18:50:07
Interview de Mathilde Touvier est directrice de recherche à l'Inserm. 18:51:10



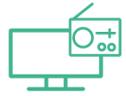
► 11 septembre 2024

> [Ecouter / regarder cette alerte](#)

INSERM sur FRANCE INFO

14:33:37 Une équipe de scientifiques de l'Inserm, de l'INRA et du CNAM, des universités Sorbonne, Paris-Nord et Paris cité avec également le Centre de recherche sur le cancer, s'est penché sur la nouvelle version de l' algorithme du Nutri Score en lien avec le cardio vasculaires vasculaires. 14: 34:04 Interview Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'INSERM et au Cnam. 13:27:14 Il y a aussi des études en cours sur des supermarchés en ligne. Danone a décidé de ne plus jouer le jeu du nutri score car ce dernier n'avantageait pas ses produits. 13:28:27 Bjorg a fait de même. 14:38:52

TV

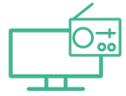


INSERM sur FRANCE 2

20:38:26 Une étude scientifique européenne valide le Nutri-Score. Cet étiquetage classe les aliments de A à Z en fonction de leurs bénéfices pour la santé. L'étude montre que plus on consomme d'aliments mal classés, plus le risque de maladies cardiovasculaires augmente. Cela semble relever du bon sens. Pourtant, des industriels viennent de retirer le Nutri-Score de leurs étiquettes.

Reportage de Manon Martel. Interview de Mathilde Touvier, directrice de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle de l'Inserm. 20:39:40 Un yaourt à boire considéré désormais comme une boisson sucrée passe par exemple d'un B à D : Danone réplique et retire l'indicateur de ses étiquettes. Visuel Hipro protéines, Actimel, Danonimo.

Alors pourquoi ne pas le rendre obligatoire? La France n'en a pas le droit. Cette décision doit se faire au niveau européen, mais certains pays ne veulent pas en entendre parler, comme l'Italie, ce que dénonce cette association. 20:40:20 Interview d'Audrey Morice, chargée de campagnes chez Foodwatch France. 20:40:42



INSERM sur FRANCE 5

13:39:00 Journal - Emma Strack. La malbouffe nuit à la santé ! Invitée : Mélanie Deschasaux-Tanguy, chargée de recherche épidémiologie nutritionnelle à l'INSERM. 13:39:18 Une nouvelle étude de l'INSERM confirme le lien entre la consommation d'aliments mal classés au Nutri-score et un risque accru de maladies cardiovasculaires. 13:41:21 Idéalement, le Nutri-Score devrait être obligatoire. Mais malheureusement, il ne peut pas être rendu obligatoire en raison des réglementations et de l'étiquetage gérés au niveau européen. Tant qu'il n'est pas obligatoire au niveau européen, il ne peut pas l'être en France. 13:42:21 Le Nutri-Score a été modifié cette année pour devenir plus strict, notamment en ce qui concerne le sucre et le sel. 13:43:38 Les édulcorants dans les boissons vont être pénalisés. 13:43:47 Référence à l'achat d'un produit dans les supermarchés. 13:44:35



INSERM sur FRANCE 2

20:38:26 Une étude scientifique européenne valide le Nutri-Score. Cet étiquetage classe les aliments de A à Z en fonction de leurs bénéfices pour la santé. L'étude montre que plus on consomme d'aliments mal classés, plus le risque de maladies cardiovasculaires augmente. Cela semble relever du bon sens. Pourtant, des industriels viennent de retirer le Nutri-Score de leurs étiquettes.

Reportage de Manon Martel. Interview de Mathilde Touvier, directrice de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle de l'Inserm.

20:39:40 Un yaourt à boire considéré désormais comme une boisson sucrée passe par exemple d'un B à D : Danone réplique et retire l'indicateur de ses étiquettes. Visuel Hipro protéines, Actimel, Danonimo.

Alors pourquoi ne pas le rendre obligatoire? La France n'en a pas le droit. Cette décision doit se faire au niveau européen, mais certains pays ne veulent pas en entendre parler, comme l'Italie, ce que dénonce cette association.

20:40:20 Interview d'Audrey Morice, chargée de campagnes chez Foodwatch France. 20:40:42



► 11 septembre 2024

> [Ecouter / regarder cette alerte](#)

INSERM sur FRANCE 5

13:39:00 Journal - Emma Strack. La malbouffe nuit à la santé ! Invitée : Mélanie Deschasaux-Tanguy, chargée de recherche épidémiologie nutritionnelle à l'INSERM. 13:39:18 Une nouvelle étude de l'INSERM confirme le lien entre la consommation d'aliments mal classés au Nutri-score et un risque accru de maladies cardiovasculaires. 13:41:21 Idéalement, le Nutri-Score devrait être obligatoire. Mais malheureusement, il ne peut pas être rendu obligatoire en raison des réglementations et de l'étiquetage gérés au niveau européen. Tant qu'il n'est pas obligatoire au niveau européen, il ne peut pas l'être en France. 13:42:21 Le Nutri-Score a été modifié cette année pour devenir plus strict, notamment en ce qui concerne le sucre et le sel. 13:43:38 Les édulcorants dans les boissons vont être pénalisés. 13:43:47 Référence à l'achat d'un produit dans les supermarchés. 13:44:35

WEB

La consommation d'aliments moins bien classés au Nutri-Score est associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires

Les maladies cardiovasculaires sont la principale cause de mortalité en Europe occidentale, représentant 1/3 des décès en 2019. L'alimentation serait responsable d'environ 30 % des décès dus aux maladies cardiovasculaires. Les politiques nutritionnelles de prévention constituent donc un enjeu de santé publique majeur pour ces pathologies.

Dans un article à paraître le 11 septembre 2024 dans le *Lancet Regional Health-Europe*, des chercheurs de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (CRESS-EREN), équipe mixte de l'Inserm, d'INRAE, du Cnam, de l'Université Sorbonne Paris Nord et de l'université Paris Cité, en collaboration avec des chercheurs du Centre international de recherche sur le cancer (OMS-CIRC), rapportent un risque accru de maladies cardiovasculaires associé à la consommation d'aliments moins bien classés sur l'échelle du Nutri-Score (nouvelle version 2024), au sein de la cohorte européenne EPIC. Au total, 345 533 participants de la cohorte, répartis dans 7 pays d'Europe et suivis pendant 12 ans ont été inclus dans les analyses.

Le Nutri-Score est désormais bien connu et largement plébiscité[1] par les Français. Officiellement adopté en France en 2017 (et dans 6 autres pays européens depuis), ce logo vise à fournir une information rapide sur la qualité nutritionnelle des aliments et boissons pour aider les consommateurs à les comparer entre eux et les inciter à choisir ceux présentant la meilleure qualité nutritionnelle. En parallèle, il permet d'encourager les industriels à améliorer la qualité nutritionnelle de leurs produits.

Le Nutri-Score comporte 5 catégories : de A-vert foncé (qualité nutritionnelle plus élevée) à E-orange foncé (qualité nutritionnelle moindre). Une catégorie est attribuée à un aliment ou une boisson en fonction d'un algorithme calculé à partir de sa composition pour 100 g en énergie, sucres, acides gras saturés et sel (à limiter) et en protéines, fruits, légumes et légumineuses (à favoriser).

De nombreuses études publiées dans des journaux scientifiques internationaux (plus de 140 publications) ont démontré la validité du Nutri-Score pour caractériser la qualité nutritionnelle des aliments ou encore son efficacité pour aider les consommateurs à choisir des produits de meilleure qualité nutritionnelle. En particulier, des liens entre la consommation d'aliments moins bien classés sur l'échelle du Nutri-Score (qualité nutritionnelle moindre) et un risque accru de maladies cardiovasculaires ont jusqu'ici été observés dans des études françaises (cohortes SU.VI.MAX et NutriNet-Santé). Des études conduites en France, au Royaume-Uni, en Espagne et en Italie ont également observé des associations similaires avec un risque accru pour diverses pathologies chroniques ainsi qu'une mortalité accrue.

Dans cette nouvelle étude, les chercheurs se sont intéressés à la nouvelle version de l'algorithme qui sous-tend le Nutri-Score (actualisé en 2024, voir encadré), en lien avec le risque de maladies cardiovasculaires, dans une large population répartie dans 7 pays d'Europe, dans l'objectif de fournir de nouveaux éléments scientifiques pour la validation du Nutri-Score à une échelle européenne. Elle fait suite à deux études publiées en 2018 et en 2020 dans la même population et portant sur le risque de cancer et sur la mortalité.

Au total, 345 533 participants de la cohorte EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) ont été inclus dans les analyses. Au cours du suivi (12 ans, entre 1992 et 2010), 16 214 participants ont développé une maladie cardiovasculaire (dont 6 565 infarctus du myocarde et 6 245 accidents vasculaires cérébraux ou AVC). Les résultats montrent que les participants consommant en moyenne plus d'aliments moins bien notés sur l'échelle du Nutri-Score, reflétant une moins bonne qualité nutritionnelle, présentaient un risque accru de maladies cardiovasculaires et en particulier d'infarctus du myocarde et d'AVC. Ces associations étaient significatives après la prise en compte d'un grand nombre de facteurs sociodémographiques et liés au mode de vie.

« Ces résultats, combinés à l'ensemble des données disponibles concernant le Nutri-Score et l'algorithme qui le sous-tend, confirment la pertinence du Nutri-Score en tant qu'outil de santé publique pour guider les consommateurs dans leurs choix alimentaires dans une optique de prévention des maladies chroniques », souligne Mélanie Deschasaux-Tanguy, chargée de recherche Inserm.

« Enfin, ces résultats fournissent des éléments clés pour soutenir l'adoption du Nutri-Score comme logo nutritionnel obligatoire en Europe », explique Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm.

[1] <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/nutrition/nutri-score/etudes-et-rapports-scientifiques/>

Une nouvelle version du Nutri-Score en 2024

Des modifications de calcul du Nutri-Score[2] ont récemment été proposées par le comité scientifique international en charge de son suivi pour améliorer sa cohérence avec les recommandations nutritionnelles. Cette nouvelle version du Nutri-Score doit entrer en vigueur en 2024 avec un déploiement progressif dans les mois suivants. Toutefois, l'application du Nutri-Score sur les emballages reste optionnelle du fait de la réglementation européenne sur l'étiquetage et repose donc sur la volonté des industriels de l'agroalimentaire.

Si, à ce jour, de nombreuses entreprises et marques (plus de 1400 en France) se sont engagées à mettre en place le Nutri-Score sur leurs produits, une harmonisation au niveau européen est nécessaire pour que soit instauré de manière obligatoire un seul logo efficace et utile pour les citoyens. Cette harmonisation est prévue dans le cadre de la stratégie Farm to Fork de la Commission européenne.

[2] <https://theconversation.com/en-2024-le-nutri-score-evolue-pourquoi-et-que-faut-il-en-retenir-221697>

Sources

Nutritional quality of diet characterized by the Nutri-Score profiling system and cardiovascular disease risk: a prospective study in 7 European countries

Mélanie Deschasaux-Tanguy¹, Inge Huybrechts², Chantal Julia^{1,3}, Serge Hercberg^{1,3}, Barthélémy Sarda¹, Morgane Fialon¹, Nathalie Arnault¹, Bernard Srouf¹, Emmanuelle Kesse-Guyot¹, Léopold K. Fezeu¹, Carine Biessy², Corinne Casagrande², Bertrand Hemon², Elisabete Weiderpass², Maria G. M. Pinho^{2,4,5}, Neil Murphy², Heinz Freisling², Pietro Ferrari², Anne Tjønneland^{6,7}, Kristina Elin Nielsen Petersen⁶, Verena Katzke⁸, Rudolf Kaaks⁸, Matthias B. Schulze^{9,10}, Giovanna Masala¹¹, Valeria Pala¹², Salvatore Panico¹³, Fulvio Ricceri^{14,15}, W. M. Monique Verschuren¹⁶, Jolanda M. A. Boer¹⁶, Yvonne T van der Schouw¹⁷, Guri Skeie¹⁸, Antonio Agudo^{19,20}, Esther Molina-Montes^{21,22,23,24}, José María Huerta^{21,25}, Conchi Moreno-Iribas^{21,26,27}, Ulrika Ericson²⁸, Emily Sonestedt²⁸, Anna Strid²⁹, Viktor Oskarsson³⁰, Tammy Y. N. Tong³¹, Alicia K. Heath³², Elom K. Aglago³², John Danesh³³, Elio Riboli³², Marc J. Gunter², Mathilde Touvier¹

1 Université Sorbonne Paris Nord and Université Paris Cité, INSERM, INRAE, CNAM, Center for Research in Epidemiology and StatisticS (CRESS), Nutritional Epidemiology Research Team (EREN), F-93017 Bobigny, France

2 International Agency for Research on Cancer, World Health Organization, Lyon, France

3 Department of Public Health, Hôpitaux Universitaires Paris Seine-Saint-Denis (AP-HP), Bobigny, France

4 Amsterdam UMC, location Vrije Universiteit Amsterdam, Department of Epidemiology and Data Science, Amsterdam, Netherlands

5Amsterdam Public Health, Health Behaviors and Chronic Diseases, Amsterdam, Netherlands

6 Danish Cancer Society Research Center, Copenhagen, Denmark

7 Department of Public Health, University of Copenhagen, Copenhagen, Denmark

8 Department of Cancer Epidemiology, German Cancer research Center (DKFZ), Heidelberg, Germany

9 Department of Molecular Epidemiology, German Institute of Human Nutrition Potsdam-Rehbruecke, Nuthetal, Germany

10 Institute of Nutritional Science, University of Potsdam, Nuthetal, Germany

11 Clinical Epidemiology Unit, Institute for cancer research, prevention and clinical network (ISPRO), Florence, Italy

12 Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, Milan, Italy

13 School of Medicine, Federico II University, Naples, Italy

14 Centre for Biostatistics, Epidemiology, and Public Health, Department of Clinical and Biological Sciences, University of Turin, Italy

15 Unit of Epidemiology, Regional Health Service ASL TO3, Grugliasco (TO), Italy

16 Department Life Course and Health, Centre for Nutrition, Prevention and Health Services, National Institute for Public Health and the Environment, Bilthoven, the Netherlands

17 Julius Center for Health Sciences and Primary Care, University Medical Center Utrecht, Utrecht University, Utrecht, The Netherlands

18 Department of Community Medicine, Faculty of Health Sciences, University of Tromsø (UiT) - The Arctic University of Norway, Tromsø, Norway

19 Unit of Nutrition and Cancer, Catalan Institute of Oncology - ICO, L'Hospitalet de Llobregat, Spain

20 Nutrition and Cancer Group; Epidemiology, Public Health, Cancer Prevention and Palliative Care Program; Bellvitge Biomedical Research Institute - IDIBELL, L'Hospitalet de Llobregat, Spain

21 CIBER of Epidemiology and Public Health (CIBERESP), Madrid, Spain;

22 Department of Nutrition and Food Science, Campus of Cartuja, University of Granada, Granada, Spain

23 Instituto de Investigación Biosanitaria ibs.GRANADA, Granada, Spain

24 Institute of Nutrition and Food Technology (INYTA) 'José Mataix', Biomedical Research Centre, University of Granada, Granada, Spain

25 Department of Epidemiology, Murcia Regional Health Council, Murcia, Spain.

26 Navarra Public Health Institute, Pamplona, Spain

27 Navarra Institute for Health Research (IdiSNA), Pamplona, Spain

28 Nutritional Epidemiology, Department of Clinical Sciences Malmö, Lund University, Malmö, Sweden

29 Department of Internal Medicine and Clinical Nutrition, The Sahlgrenska Academy, University of Gothenburg, Gothenburg, Sweden

30 Department of Public Health and Clinical Medicine, Umeå University, Umeå, Sweden

31 Cancer Epidemiology Unit, Nuffield Department of Population Health, University of Oxford, Oxford, United Kingdom

32 School of Public Health, Faculty of Medicine, Imperial College London, London, United Kingdom

33 Department of Public Health and Primary Care, University of Cambridge, United Kingdom

The Lancet Regional Health – Europe, 11 septembre 2024

DOI : 10.1016/j.lanepe.2024.101006

Partager cette brève :

Faible NUTRI-SCORE et grand risque cardiovasculaire

Les aliments à faible Nutri-Score sont définitivement associés à un risque accru de maladies cardiovasculaires, conclut cette équipe de médecins nutritionnistes et de chercheurs en nutrition de l'INSERM, France. La recherche, publiée dans le Lancet Regional Health rapporte un risque accru de maladies cardiovasculaires associé à la consommation d'aliments moins bien classés sur l'échelle Nutri-Score au sein de la cohorte européenne EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition).

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité en Europe occidentale, représentant 1/3 des décès en 2019. L'alimentation serait responsable d'environ 30 % de ces décès. Les politiques de prévention liées à la nutrition constituent donc un enjeu majeur de santé publique pour ces maladies.

Le Nutri-Score comporte 5 catégories, allant de A (vert foncé – qualité nutritionnelle supérieure) à E (orange foncé – qualité nutritionnelle inférieure). Un algorithme classe chaque produit en fonction de ses teneurs – pour 100 g – en énergie, sucres, acides gras saturés et sel (à limiter) et en protéines, fruits, légumes et légumineuses (à privilégier). Adopté officiellement en France en 2017 (et dans 6 autres pays européens depuis), le Nutri-Score permet de délivrer une information rapide et synthétique sur la qualité nutritionnelle des aliments et des boissons aux consommateurs.

De précédentes recherches ont validé le Nutri-Score comme outil de mesure de la qualité nutritionnelle des aliments et sa facilité de lecture par les consommateurs. De nombreuses recherches ont également établi des associations et des liens entre la consommation d'aliments ayant un Nutri-Score moins favorable et un risque accru de maladies cardiovasculaires, de diverses maladies chroniques voire une mortalité plus élevée.

L'étude est menée sur les données de 345.533 participants de la cohorte EPIC, vivant dans 7 pays européens et suivis pendant 12 ans et a pris en compte la dernière version de l'algorithme Nutri-Score (mise à jour en 2024).

Au cours du suivi, 16.214 participants ont développé une maladie cardiovasculaire, dont 6.565 infarctus du myocarde et 6.245 un AVC ;

les participants consommant en moyenne plus d'aliments avec un Nutri-Score moins favorable, reflétant une qualité nutritionnelle plus faible, présentent

un risque accru de maladies cardiovasculaires, notamment d'infarctus du myocarde et d'AVC ;

ces associations valent toujours après prise en compte des facteurs de confusion possibles.

« Ces résultats confirment la pertinence du Nutri-Score comme outil de santé publique pour guider les consommateurs dans leurs choix alimentaires dans le but de prévenir les maladies chroniques », souligne l'une des auteurs principaux, Mélanie Deschasaux-Tanguy, chercheur à l'Inserm.

Source: The Lancet Regional Health 11 Sept, 2024 DOI: 10.1016/j.lanep.2024.101006 Nutritional quality of diet characterized by the Nutri-Score profiling system and cardiovascular disease risk: a prospective study in 7 European countries

Plus sur le Nutri-score Équipe de rédaction SantélogSep 16, 2024 Rédaction Santé log

Faible NUTRI-SCORE et grand risque cardiovasculaire

Les aliments à faible Nutri-Score sont définitivement associés à un risque accru de maladies cardiovasculaires, conclut cette équipe de médecins nutritionnistes et de chercheurs en nutrition de l'INSERM, France. La recherche, publiée dans le Lancet Regional Health rapporte un risque accru de maladies cardiovasculaires associé à la consommation d'aliments moins bien classés sur l'échelle Nutri-Score au sein de la cohorte européenne EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition).

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité en Europe occidentale, représentant 1/3 des décès en 2019. L'alimentation serait responsable d'environ 30 % de ces décès. Les politiques de prévention liées à la nutrition constituent donc un enjeu majeur de santé publique pour ces maladies.

Le Nutri-Score comporte 5 catégories, allant de A (vert foncé – qualité nutritionnelle supérieure) à E (orange foncé – qualité nutritionnelle inférieure). Un algorithme classe chaque produit en fonction de ses teneurs – pour 100 g – en énergie, sucres, acides gras saturés et sel (à limiter) et en protéines, fruits, légumes et légumineuses (à privilégier). Adopté officiellement en France en 2017 (et dans 6 autres pays européens depuis), le Nutri-Score permet de délivrer une information rapide et synthétique sur la qualité nutritionnelle des aliments et des boissons aux consommateurs.

De précédentes recherches ont validé le Nutri-Score comme outil de mesure de la qualité nutritionnelle des aliments et sa facilité de lecture par les consommateurs. De nombreuses recherches ont également établi des associations et des liens entre la consommation d'aliments ayant un Nutri-Score moins favorable et un risque accru de maladies cardiovasculaires, de diverses maladies chroniques voire une mortalité plus élevée.

L'étude est menée sur les données de 345.533 participants de la cohorte EPIC, vivant dans 7 pays européens et suivis pendant 12 ans et a pris en compte la dernière version de l'algorithme Nutri-Score (mise à jour en 2024).

Au cours du suivi, 16.214 participants ont développé une maladie cardiovasculaire, dont 6.565 infarctus du myocarde et 6.245 un AVC ;

les participants consommant en moyenne plus d'aliments avec un Nutri-Score moins favorable, reflétant une qualité nutritionnelle plus faible, présentent

un risque accru de maladies cardiovasculaires, notamment d'infarctus du myocarde et d'AVC ;

ces associations valent toujours après prise en compte des facteurs de confusion possibles.

« Ces résultats confirment la pertinence du Nutri-Score comme outil de santé publique pour guider les consommateurs dans leurs choix alimentaires dans le but de prévenir les maladies chroniques », souligne l'une des auteurs principaux, Mélanie Deschasaux-Tanguy, chercheur à l'Inserm.

Plus

sur le

Blog Nutrition



Santé cardiovasculaire : comment le Nutri-Score aide à en prendre soin

L'Inserm est formel, aliments ayant un mauvais Nutri-Score et risque accru de maladies cardiovasculaires vont de pair. Un mauvais Nutri-Score, ça veut dire quoi exactement ?

C'est quoi le Nutri-Score ?

Le Nutri-Score, c'est "un étiquetage nutritionnel pour favoriser une alimentation équilibrée", si l'on en croit sante.gouv.fr le site gouvernemental dédié à la Santé. Le principe ? Faciliter l'obtention des informations sur la qualité nutritionnelle globale des produits pour le consommateur afin de lui permettre au consommateur de faire ses achats en connaissance de cause ! En bref, on distingue 5 catégories du 'A' vert foncé au 'E' rouge (la pire). Le A est associé à la "meilleure qualité nutritionnelle"... tandis que le E correspond à la "moins bonne qualité nutritionnelle". Créé en 2017 à l'initiative de Santé publique France, le Nutri-Score a un but 'Santé' clairement affiché : limiter les cancers, réduire les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète, lutter contre l'obésité... intimement liés à l'alimentation.

L'affichage du Nutri-score est-il obligatoire ?

Du mal à repérer le Nutri-Score sur un produit ? Cela n'a rien d'étonnant car le Nutri-score... n'est pas obligatoire ! Les marques ont le choix de l'apposer ou non sur leurs produits. Ainsi, en France, en 2022, 700 entreprises s'étaient engagées dans la démarche Nutri-score ; en pratique, (seulement !) 57 % des produits affichaient donc un Nutri-Score sur leurs packagings !

Vidéo du jour :

Comment est calculé le Nutri-Score ?

Pour chaque produit, on s'intéresse aux nutriments négatifs (dont la consommation excessive nuit à la santé) et aux nutriments positifs dans 100 g de produits. Un calcul fastidieux ? Pas tout à fait puisqu'en réalité c'est une intelligence artificielle qui calcule tous les Nutri-Score en appliquant un algorithme mis au point par des chercheurs. Ultime précision : "le Nutri-Score est conçu pour choisir de manière éclairée entre différents produits comparables. C'est-à-dire qui ont une pertinence à se substituer les uns aux autres dans notre consommation", expliquaient les chercheurs à Que-Choisir ?. Résultat : en comparant des produits diamétralement opposés on pouvait obtenir des résultats surprenants. Et cela avait alimenté les discours de nombreux détracteurs... certains affirmant que comme le Cola light étant mieux noté que les sardines à l'huile cela signifiait que le Nutri-Score n'était pas fiable !

En 2024, le calcul du Nutri-Score a été revu et amélioré. Résultat ? "La note de certains poissons gras et des huiles riches en bonnes graisses va s'améliorer alors que celle d'autres produits encore trop sucrés ou trop salés va se dégrader", explique Santé Publique France. Exemple : les sodas lights contenant des édulcorants ne seront plus notés B, mais de C à E. Et les

Un mauvais Nutri-Score est-il dangereux pour la santé ?

Oui. Ce sont les conclusions nettes d'une étude récente (publiée dans la revue scientifique le Lancet Regional Health-Europe) : il y a bien un lien entre la consommation d'aliments mal classés au Nutri-score et un risque accru de maladies cardiovasculaires.



https://cache.magazine-avantages.fr/data/photo/w1200_h630_ci/6x/nutriscore-nutri-score-cardiovasculaire-sante-coeur.jpg



Une étude scientifique valide l'intérêt du Nutri-Score

Les aliments mal notés sont associés à un risque accru de maladies cardiovasculaires.

Les aliments les moins bien notés sur l'échelle du Nutri-Score sont associés à un risque accru de maladies cardiovasculaires comme les infarctus et les accidents vasculaires cérébraux (AVC), principale cause de mortalité en Europe occidentale. Tel est le principal résultat d'une vaste étude menée par une équipe de scientifiques rassemblant l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (**Inserm**), l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae),

le Conservatoire national des arts et métiers (Cnam), les universités Sorbonne Paris Nord et Paris Cité, en collaboration avec des chercheurs du Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) au sein de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Les résultats des travaux menés sur un total de 345 533 participants de sept pays d'Europe de la cohorte européenne European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (Epic) sont publiés dans le Lancet Regional Health Europe.

Obligatoire et harmonisé

Les résultats de l'étude « *fournissent des éléments clés pour soutenir l'adoption du Nutri-Score comme logo nutritionnel obligatoire en Europe* », estime Mathilde Touvier, directrice de recherche à **Inserm**. Pour mémoire, le Nutri-Score, facultatif, classe les aliments de « A » à « E » sur une échelle allant du vert au rouge en fonction de leurs qualités nutritionnelles. En raison de très fortes oppositions, l'Union européenne n'est pas encore parvenue à établir un système d'information nutritionnelle (SIN) obligatoire et harmonisé en face avant — Front of Pack (FoP) — des emballages. Au mois de septembre, Danone a annoncé vouloir le supprimer de ses yaourts à boire.

Sélectionné **pour vous**

Top 500 des entreprises de l'emballage

Abonnés

Retrouvez le classement annuel des 500 premières entreprises de l'emballage en France

[Je découvre le classement](#)

L'actu vue par REMAIDES : « Pauvreté, précarité : un impact sur bien des domaines dont la santé »

Le respect de votre vie privée est notre priorité Par Jean-François Laforgerie L'actualité a été chargée ces dernières semaines dans le champ des infos de santé. On a notamment pu prendre connaissance du 18e baromètre de la pauvreté et de la précarité réalisé par Ipsos pour le Secours populaire français, il confirme (si besoin était) que la pauvreté et la précarité ont un net impact sur la santé et l'accès aux soins. Du côté des pouvoirs publics, on vient de lancer Mon Bilan Prévention, un dispositif de prévention innovant entièrement pris en charge par l'Assurance maladie qui entend pallier les lacunes de l'accès aux soins des personnes qui en sont éloignées. De son côté, France Assos Santé lance une enquête inédite sur « l'ampleur des restes à charge invisibles ». Elle sera menée jusqu'au 12 octobre. Côté recherche, une étude confirme l'efficacité réelle du Nutri-Score sur la santé cardiovasculaire. La rédaction de Remaides fait le point sur l'actu Santé.

Le 18e baromètre de la pauvreté et de la précarité réalisé par Ipsos pour le Secours populaire français est sorti le 12 septembre. Une fois de plus, il « brosse le tableau d'une précarité qui s'aggrave, s'étend et où l'accès à l'énergie, à la prévention et aux soins est fortement dégradé, en particulier pour les populations des zones rurales », souligne un communiqué du Secours populaire français. Alors que montre cette 18e édition du baromètre de la pauvreté et de la précarité Ipsos/Secours populaire ? D'une part que deux Français-es sur cinq disent désormais avoir traversé « une période de grande fragilité financière » au moins à un moment de leur vie. « Jamais ce niveau n'a été aussi élevé depuis le pic enregistré en 2013 », note l'ONG. Le niveau de difficulté est tel qu'au total, 62 % des Français-es déclarent avoir connu la pauvreté ou avoir été sur le point de la connaître. Un chiffre en hausse de quatre points par rapport à 2023. Assez logiquement, cette « fragilité financière » touche en premier lieu les catégories populaires. Ainsi, 80 % des ouvriers-ères déclarent « avoir connu la pauvreté ou avoir été sur le point de la connaître », un niveau en progression de six points en un an. « Parmi les personnes vivant dans les communes rurales, zones où la population est constituée d'une part importante d'ouvriers et d'employés, le niveau monte à 69 % », avance l'ONG.

La grande fragilité de nombreux ménages se reflète dans la hausse, pour la troisième année consécutive, du « seuil de pauvreté subjectif » : une personne seule doit désormais disposer de 1 396 euros par mois pour ne pas être considérée comme pauvre, selon les Français-es. Au terme d'une hausse de 19 euros par rapport à 2023, le « seuil de pauvreté subjectif » n'avait jamais été porté aussi haut par les personnes interrogées, le plaçant pour la première fois à 2 euros du SMIC (1 398 euros nets pour un mois travaillé à temps plein).

Et le Secours populaire français de commenter : « S'il faut disposer au minimum d'un SMIC pour faire face aux dépenses de la vie quotidienne, c'est que les fins de mois restent tendues : 52 % des répondants-es déclarent ne toujours pas réussir à mettre de l'argent de côté (-1 % seulement en un an). Surtout, 16 % des personnes interrogées sont même à découvert chaque mois. Là encore, la proportion est en recul par rapport à l'an dernier (-2 %), mais les ouvriers-ères, qui constituent la catégorie sociale la plus confrontée à cette précarité, voient leur compte bancaire plonger dans le rouge deux fois plus souvent que le reste de la population (31 %).

Près d'une personne sur deux a des difficultés à payer ses factures d'énergie : 47 %, un nouveau record, au terme d'une hausse de deux points depuis 2023. Les factures sont si lourdes que 43 % des personnes interrogées ne chauffent pas leur logement lorsqu'il fait froid, « parfois ou régulièrement ». Par ailleurs, le coût du logement continue de fragiliser les familles, à un niveau jamais mesuré auparavant : 38 % rencontrent des difficultés à payer leur loyer ou leur emprunt immobilier (+ quatre points). « Enfin, un autre record est à déplorer, dans le domaine de la santé cette fois : 29 % des répondants-es éprouvent de fortes contraintes pour disposer d'une mutuelle (+ trois points). De la même façon, du fait de la baisse de son pouvoir d'achat ces dernières années, un-e Français-e sur trois (32 %) est toujours contraint-e « parfois ou régulièrement » de ne pas faire trois repas par jour.

« De tels contrastes entre les différents niveaux de vie témoignent d'une aggravation des inégalités d'accès aux besoins essentiels. Ces écarts se mesurent aussi entre habitants des grandes villes, globalement plus aisés, et des petites communes rurales, où les catégories populaires sont très représentées. Ainsi, 57 % des ruraux peinent à partir en vacances au moins une fois par an. C'est neuf points au-dessus de l'ensemble de la population alors que les vacances participent au bien-être des personnes et à leur dignité (...) hors des métropoles, 40 % des répondants ont de grandes difficultés à disposer d'équipements numériques en état de fonctionnement. C'est sept points de plus que l'ensemble des Français. Une privation qui marginalise dans une société où l'accès aux services, et même aux services publics, a massivement migré sur Internet, rendant plus aléatoire la possibilité de faire valoir ses droits », indique le Baromètre. Toujours concernant la santé : un-e Français-e sur trois (34 %) juge difficile l'accès aux services de santé autour de chez lui-elle. Cette proportion atteint plus de deux habitants-es sur cinq en zone rurale (44 %).

Le baromètre de la pauvreté et de la précarité a été mené auprès de 996 personnes, constituant un échantillon représentatif de la population française âgée de 16 ans et plus. Elles ont été interrogées par téléphone les 24 au 26 mai 2024.

« Mon Bilan Prévention » est un dispositif de prévention innovant entièrement pris en charge par l'Assurance maladie. Il est accessible partout en France. Il est assuré par les médecins, les sages-femmes, les infirmiers-ères et pharmaciens-nes volontaires, il donne à « chaque personne la possibilité de devenir actrice de sa santé et d'être sensibilisée tout au long de sa vie sur les comportements favorables à la santé ». Une campagne d'information pour promouvoir ce nouveau dispositif a été lancée le 9 septembre. Ce dernier est censé être une des pierres angulaires de la « mise en œuvre d'une politique publique globale de prévention », une des priorités de la Stratégie nationale de santé 2022-2023. « Mon Bilan Prévention » entend être un « temps d'échange privilégié » avec un-e professionnel-le de santé qui « permet de faire le point sur ses habitudes de vie (nutrition, sommeil, activité physique, addictions, bien-être mental et social, santé sexuelle) et de développer les bons comportements grâce à des conseils adaptés (à l'âge et la situation individuelle) ». Ce dispositif cible des âges clés de la vie : 18-25 ans ; 45 - 50 ans ; 60 - 65 ans ; 70-75 ans. En pratique : il s'agit d'un « rendez-vous santé entièrement pris en charge ». On doit le préparer en amont à l'aide d'un auto-questionnaire adapté en fonction de la tranche d'âge. Cet auto-questionnaire est disponible sur Mon Espace Santé après connexion, ou sur le site du ministère du Travail, de la santé et des Solidarités, puis on prend rendez-vous avec l'un-e des professionnels-les de santé de son choix proposant ces bilans. Une carte disponible sur Santé.fr recense toutes les personnes habilitées. Le Bilan Prévention s'effectue à l'occasion d'une consultation de 30 à 45 minutes, en moyenne. Cet échange avec le-la professionnel-le de santé sur ses habitudes de vie permet de déterminer ensemble une ou deux priorités en matière de prévention en santé. À l'issue de cet entretien, un Plan personnalisé de prévention est rédigé et transmis au médecin traitant. Dans son communiqué, le ministère explique que l'objectif de cette « nouvelle offre personnalisée » est de rendre chaque personne « actrice de sa propre santé » de façon à « éviter la survenue de maladies chroniques en identifiant les facteurs de risques ; prévenir la dégradation de la santé mentale ; programmer dépistages et rappels de vaccinations si besoin ; vivre mieux et plus longtemps en bonne santé. Ce bilan est « pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie et la Mutualité sociale agricole » pour toutes les personnes assurées sociales, sans avance de frais. « Mon Bilan Prévention contribue aussi à lutter contre les inégalités sociales de santé, particulièrement chez les personnes vulnérables ou éloignées du système de santé », souligne le ministère de la Santé et de la Prévention. Vingt-et-un millions de personnes sont concernées par ce dispositif : une personne sur quatre souffre d'une maladie chronique en France, trois sur quatre après 65 ans.

France Assos Santé (FAS), collectif dont AIDES est membre, a lancé le 12 septembre une enquête sur les « restes à charge invisibles, ces frais non remboursés, ni par la Sécurité sociale ni par les complémentaires santé ». « Nulle trace de ces « RACI » dans les statistiques officielles. Pourtant, ils pèsent lourd sur le portefeuille des personnes malades, en situation de handicap ou de perte d'autonomie », indique FAS. Le collectif cite d'ailleurs dans son communiqué le contexte actuel : « Baisse du remboursement des soins dentaires, doublement des franchises médicales, restriction de la prise en charge des transports, et maintenant remise en cause des ALD et proposition de créer des franchises supplémentaires ; 2024, annus horribilis pour les usagers du système de santé et les patients. Clairement, la tendance, cette année, aura été de faire des économies à leurs dépens. Et rien n'indique, moins encore dans le contexte politique actuel, qu'elle devrait s'infléchir dans un sens plus favorable, en témoigne la menace qui plane sur le principe de la prise en charge à 100 % des soins liés aux affections longue durée (ALD) ». Cela, c'est ce que FAS appelle la « partie émergée des frais » qui ont vu leur remboursement se réduire. « Mais nombre d'usagers-ères doivent aussi composer avec des dépenses de santé qui passent sous les radars et, à ce titre, ne font l'objet d'aucune prise en charge. Ce sont les restes à charge dits « invisibles », ou RACI, tels que le petit matériel médical (aiguille, pansement, désinfectant, etc.), les crèmes, les consultations avec un psychologue et/ou une diététicienne, l'activité physique adaptée, etc. », note le collectif, qui a eu l'idée de connaître le « poids réel » de ces « restes à charges dits invisibles » sur le portefeuille des personnes concernées. C'est le sens du questionnaire, lancé, il y a quelques jours. Ce questionnaire en ligne et anonyme est accessible jusqu'au 12 octobre. « Mobilisez-vous : l'heure des bons comptes a sonné ! », conclut FAS.

La nouvelle version du Nutri-Score est contestée par plusieurs grandes entreprises agroalimentaires. Certaines marques (Danone, Bjorg, etc.) ont d'ailleurs décidé de retirer la mention sur certains de leurs produits en signe de protestation. Pourtant comme le

souligne le Quotidien du Médecin (11 septembre) sa « pertinence en termes de santé publique » vient d'être confirmée par un groupe de chercheurs-ses français-ses, notamment dans le domaine de la santé cardiovasculaire. Selon une nouvelle étude de cohorte (cohorte Epic), un régime alimentaire contenant davantage d'aliments bien notés sur l'échelle du Nutri-Score dans sa nouvelle version protégerait contre le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC) et d'infarctus du myocarde, explique le quotidien médical. On doit ce constat à des chercheurs-ses de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Cress-Eren), équipe mixte de l'Inserm, d'Inrae, du Cnam, de l'Université Sorbonne Paris Nord et de l'université Paris Cité, en collaboration avec des chercheurs-ses du Centre international de recherche sur le cancer (OMS-Circ). La cohorte Epic permet d'étudier les liens entre alimentation et santé cardiovasculaire. Plus de 345 533 personnes, réparties dans sept pays d'Europe et suivies pendant 12 ans, devaient renseigner le contenu de leurs assiettes, et donner régulièrement les tickets de caisses d'achats alimentaires, indique le journal. Entre 1992 et 2010, 16 214 participants-es ont développé une maladie cardiovasculaire (dont 6 565 infarctus du myocarde et 6 245 AVC). « Les résultats montrent que les personnes qui consommaient en moyenne plus d'aliments moins bien notés sur l'échelle du Nutri-Score présentaient un risque accru, notamment pour ces deux pathologies cardiovasculaires », explique le Quotidien du Médecin, faisant référence à un article publié dans The Lancet Regional Health. L'article explique que « chaque augmentation de un point sur la moyenne des Nutri-Score des aliments consommés (ce qui signifie une alimentation de moins bonne qualité) est associée à une augmentation de 3% du risque d'infarctus et de 4% de celui des AVC. « Ces résultats, combinés à l'ensemble des données disponibles concernant le Nutri-Score et l'algorithme qui le sous-tend, confirment la pertinence du Nutri-Score en tant qu'outil de santé publique pour guider les consommateurs dans leurs choix alimentaires dans une optique de prévention des maladies chroniques », souligne Mélanie Deschasaux-Tanguy, chargée de recherche à l'Inserm.

Santé

Les maladies cardiovasculaires demeurent la première cause de mortalité en Europe occidentale, représentant un tiers des décès en 2019. Face à ce constat alarmant, une étude publiée dans le Lancet Regional Health-Europe rappelle l'importance du Nutri-Score dans la prévention de ces pathologies. L'impact de l'alimentation sur la santé cardiovasculaire est considérable : 30 % des décès dus à ces maladies seraient attribuables au régime alimentaire.

C'est pourquoi, depuis 2017, le Nutri-score aide les consommateurs à mieux se nourrir en sélectionnant des produits moins sucrés, moins gras, moins salés... Sur l'emballage, cinq lettres, cinq couleurs. De « A-vert foncé » (pour une qualité nutritionnelle élevée) à « E-orange foncé » (pour les produits les moins bons d'un point de vue nutritionnel).

L'efficacité de ce Nutri-Score n'est plus à prouver . Plus de 140 publications scientifiques internationales ont démontré sa validité pour caractériser la qualité nutritionnelle des aliments et son impact positif sur les choix des consommateurs.

Une réduction du risque d'infarctus et d'AVC

Des chercheurs français* se sont intéressés à la version 2024 qui doit progressivement être adoptée. Une mise à jour pour aider davantage les consommateurs.

L'idée étant de revoir les méthodes de calcul. Pour les boissons par exemple, la présence d'édulcorants est désormais prise en compte afin d'éviter que les industriels n'utilisent ces additifs à la place du sucre pour améliorer la note de leurs produits. Les sodas lights contenant des édulcorants ne seront ainsi plus notés B, mais de C à E.

Les scientifiques ont donc utilisé cette version actualisée et ont étudié les dossiers de plus de 345 000 participants de la cohorte EPIC (European prospective investigation into cancer and nutrition).

Parmi eux, plus de 16 000 ont développé une maladie cardiovasculaire, dont 6 565 infarctus du myocarde et 6 245 accidents vasculaires cérébraux (AVC).

« Les résultats montrent clairement que les personnes consommant en moyenne plus d'aliments moins bien notés présentaient un risque accru de maladies cardiovasculaires, en particulier d'infarctus et d'AVC », notent les auteurs de l'étude dont les résultats ont été publiés ce 11 septembre dans le Lancet Regional Health-Europe.

Mélanie Deschasaux-Tanguy, chargée de recherche Inserm, souligne que « ces résultats confirment la pertinence du Nutri-Score en tant qu'outil de santé publique pour guider les consommateurs dans leurs choix alimentaires dans une optique de prévention des maladies chroniques. »

Obésité : « La bataille pour la santé contre l'industrie de la malbouffe est inégale » 1

Mathilde Touvier, directrice de recherche Inserm explique le lien entre explosion des maladies cardiovasculaires et la consommation d'aliments mal classés par le Nutri-score. Cet étiquetage Plus d'informations

Un mauvais Nutri-Score c'est un mauvais score pour le cœur !

Paris, le vendredi 13 septembre 2024 — Manger des aliments mal notés sur le Nutri-Score aggraverait le risque de développer des maladies cardiovasculaires : c'est la conclusion d'une étude parue cette semaine dans le *Lancet Regional Health-Europe* et menée en partie par l'Inserm.

Le Nutri-Score est désormais bien connu des Français. Adopté en 2017 dans l'Hexagone puis dans six autres pays européens par la suite, le système d'étiquette nutritionnelle Made in France est l'objet de nombreuses études depuis son lancement, qui ont ainsi prouvé qu'il aidait les consommateurs à choisir des aliments de meilleure qualité.

Plusieurs études ont également montré que la consommation d'aliments moins bien classés sur l'échelle Nutri-Score avait un lien avec un risque accru de maladies cardiovasculaires, ainsi que de diverses pathologies chroniques et une mortalité accrue.

Plus de 300 000 participants suivis pendant 12 ans

Dans une nouvelle étude, publiée le 11 septembre dernier dans le *Lancet Regional Health-Europe*, des chercheurs sont arrivés à la même conclusion concernant l'algorithme mis à jour cette année du Nutri-Score.

Dans cette nouvelle enquête, au total, 345 533 participants de la cohorte européenne EPIC, répartis dans 7 pays d'Europe et suivis pendant 12 ans (entre 1992 et 2010), ont été inclus dans les analyses.

Parmi tous ces participants, 16 214 participants ont développé une maladie cardiovasculaire (dont 6 565 infarctus du myocarde et 6 245 accidents vasculaires cérébraux ou AVC).

Or, les résultats montrent que les participants consommant en moyenne plus d'aliments moins bien notés sur le Nutri-Score présentaient un risque accru de maladies cardiovasculaires — et en particulier d'infarctus du myocarde et d'AVC. Les associations étaient significatives après la prise en compte de plusieurs facteurs sociodémographiques et liés au mode de vie.

« Ces résultats confirment la pertinence du Nutri-Score »

Pour Mélanie Deschasaux-Tanguy, chargée de recherche Inserm, « ces résultats, combinés à l'ensemble des données disponibles concernant le Nutri-Score et l'algorithme qui le sous-tend, confirment la pertinence du Nutri-Score en tant qu'outil de santé publique pour guider les consommateurs dans leurs choix alimentaires dans une optique de prévention des maladies chroniques ».

Pour rappel, la nouvelle version du Nutri-Score est entrée en vigueur cette année, avec un déploiement progressif dans les mois suivants. Plusieurs changements ont été retenus pour cette mise à jour, notamment une augmentation du nombre de points de pénalisation pour la teneur en sucre, en sel ou en protéines.

Diverses boissons (lait, boissons lactées, boissons végétales...) sont aussi désormais incluses dans la catégorie des boissons, et non plus dans les aliments généraux.

Une étude de plus souligne l'intérêt du Nutri-Score pour la santé

Une étude de plusieurs organismes de recherche montre que la consommation de produits alimentaires moins bien classés au Nutri-Score est associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires. Article réservé aux abonnés

Plusieurs organismes scientifiques français, dont l'Inrae, publient le 11 septembre 2024 dans la revue internationale Lancet Regional Health-Europe, une étude qui établit un lien entre les maladies cardiovasculaires et la consommation de produits alimentaires moins bien classés au Nutri-Score (version 2024).

Un total de 345 533 participants d'une cohorte européenne, répartis dans sept pays d'Europe, a été inclus dans les analyses. Pendant douze ans, entre 1992 et 2010, 16 214 de ces Européens ont développé une maladie cardiovasculaire (dont 6 565 infarctus du myocarde et 6 245 accidents vasculaires cérébraux). Un score a été attribué à chaque aliment consommé. Il est apparu que les participants consommant en moyenne plus d'aliments moins bien notés au Nutri-Score présentaient un risque accru de maladies cardiovasculaires, notamment d'infarctus et d'AVC. Et « ces associations étaient significatives après la prise en compte d'un grand nombre de facteurs sociodémographiques et liés au mode de vie », est-il souligné dans un communiqué de l'Inserm.

Cancers et mortalité

Des études précédentes avaient déjà montré un tel lien en France. Elles prenaient en compte l'ancienne version de l'algorithme du Nutri-Score, modifiée en 2024. Deux autres études, menées sur la même cohorte de population, avaient aussi établi l'intérêt du Nutri-Score pour la prévention des cancers (en 2018) et sur la mortalité générale (en 2020).

« Ces résultats confirment la pertinence du Nutri-Score en tant qu'outil de santé publique pour guider les consommateurs dans leurs choix alimentaires dans une optique de prévention des maladies chroniques », souligne Mélanie Deschasaux-Tanguy, chargée de recherche à l'Inserm.

Retrait partiel de Danone

La publication de cette étude intervient au moment où Danone annonce se retirer du Nutri-Score pour certains de ses produits laitiers et de ses boissons végétales. Le géant laitier avait pourtant été un ardent partisan de la création du Nutri-Score en 2017. Mais la modification de 2024 n'a pas plu à l'entreprise puisqu'elle basculait les yaourts à boire dans la catégorie des boissons et non plus des aliments. De ce fait, leurs scores étaient dégradés, notamment en les comparant à l'eau, seule boisson à pouvoir apposer l'index Nutri-Score A.

L'enjeu actuel est de savoir si le Nutri-Score, adopté uniquement dans quelques pays et sur la base du volontariat des entreprises, peut devenir obligatoire et s'étendre à l'ensemble de l'Union européenne. La Commission européenne sortante avait renoncé à présenter une proposition sur l'étiquetage nutritionnel, notamment face à la vive opposition de l'Italie.

Les organismes ayant participé à l'étude sur les maladies cardiovasculaires sont l'Inserm, l'Inrae, le Cnam, les universités Sorbonne Paris Nord et Paris Cité, en collaboration avec des chercheurs du Centre international de recherche sur le cancer (OMS-CIRC).

Une étude scientifique valide l'intérêt du Nutri-Score

Les aliments mal notés sont associés à un risque accru de maladies cardiovasculaires. Les aliments les moins bien notés sur l'échelle du Nutri-Score sont associés à un risque accru de maladies cardiovasculaires comme les infarctus et les accidents vasculaires cérébraux (AVC), principale cause de mortalité en Europe occidentale. Tel est le principal résultat d'une vaste étude menée par une équipe de scientifiques rassemblant l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), de l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae),

du Conservatoire national des arts et métiers (Cnam), des universités Sorbonne Paris Nord et Paris Cité, en collaboration avec des chercheurs du Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) au sein de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Les résultats des travaux menés sur un total de 345 533 participants de sept pays d'Europe de la cohorte européenne European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (Epic) sont publiés dans le Lancet Regional Health Europe.

Obligatoire et harmonisé

Les résultats de l'étude « fournissent des éléments clés pour soutenir l'adoption du Nutri-Score comme logo nutritionnel obligatoire en Europe », estime Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm. Pour mémoire, le Nutri-Score, facultatif, classe les aliments de « A » à « E » sur une échelle allant du vert au rouge en fonction de leurs qualités nutritionnelles. En raison de très fortes oppositions, l'Union européenne n'est pas encore parvenue à établir un système d'information nutritionnelle (SIN) obligatoire et harmonisé en face avant — Front of Pack (FoP) — des emballages. Au mois de septembre, Danone annoncé vouloir le supprimer de ses yaourts à boire.



Le Nutri-Score est utile pour prévenir les maladies cardio-vasculaires selon une étude



La Commission européenne sortante avait renoncé à présenter une proposition sur l'étiquetage nutritionnel, notamment face à la vive opposition de l'Italie. - M. Gile/ SIPA

Nouvel élément à l'appui du Nutri-Score, objet de batailles persistantes : une vaste étude, publiée mercredi, conclut que la consommation d'aliments moins bien classés dans cet étiquetage est associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires, principale cause de mortalité en Europe occidentale.

Une équipe de scientifiques de **Inserm**, de l'Inrae, du Cnam, des universités Sorbonne-Paris-Nord et Paris-Cité, en collaboration avec des chercheurs du Centre international de recherche sur le cancer (OMS-CIRC), s'est penchée sur la nouvelle version de l'algorithme sous-tendant le Nutri-Score en lien avec le risque de maladies cardiovasculaires. Leurs travaux sont publiés dans le *Lancet Régional Health Europe*. « Associations significatives »

Un total de 345.533 participants d'une cohorte européenne (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), répartis dans sept pays d'Europe, ont été inclus dans les analyses. Entre 1992 et 2010, 16.214 de ces Européens ont développé une maladie cardiovasculaire (dont 6.565 infarctus du myocarde et 6.245 accidents vasculaires cérébraux ou AVC).

Un score a été attribué à chaque aliment consommé. Il est apparu que les participants consommant en moyenne plus d'aliments moins bien notés au Nutri-Score présentaient un risque accru de maladies cardiovasculaires, notamment d'infarctus et d'AVC. Et « ces associations étaient significatives après la prise en compte d'un grand nombre de facteurs sociodémographiques et liés au mode de vie », est-il souligné dans un communiqué de **Inserm**.

Désunion européenne sur le Nutri-Score

La publication de cette étude intervient une semaine après que le géant agroalimentaire français Danone a annoncé qu'il n'afficherait plus le Nutri-Score sur ses yaourts à boire, désormais défavorablement notés. Le Nutri-Score est un système d'étiquetage visant à

renseigner le consommateur sur les bénéfices ou les désavantages pour la santé des aliments ou boissons vendus en magasin.

Le mode de calcul a changé fin 2023, via un nouvel algorithme, pour mieux prendre en compte les connaissances en matière d'alimentation et de santé. Le sucre, le sel, les mauvaises graisses, comme l'absence de fibres ou d'autres nutriments, ont ainsi été davantage pénalisés. Avec ses pastilles allant du vert au rouge, assorties des lettres de A à E, le Nutri-Score, lancé en France en 2017, existe aussi, sur une base volontaire, dans six autres pays européens : Allemagne, Belgique, Espagne, Luxembourg, Pays-Bas et Suisse.

La Commission européenne sortante avait renoncé à présenter une proposition sur l'étiquetage nutritionnel, notamment face à la vive opposition de l'Italie, qui avait aussi rallié Chypre, la Grèce, la République tchèque, la Roumanie ou la Hongrie. Les résultats de l'étude « fournissent des éléments clés pour soutenir l'adoption du Nutri-Score comme logo nutritionnel obligatoire en Europe », a plaidé Mathilde Touvier, directrice de recherche à [l'Inserm](#), citée dans le communiqué.

Les résultats sont tombés : le Nutri-Score révèle son véritable impact sur votre santé

[EN VIDÉO] Naturellement vôtre : les risques liés aux cocktails des additifs alimentaires Dans cet épisode de Naturellement vôtre, le nutritionniste Arnaud Cocaul met en garde contre les... Un risque plus élevé de maladies cardiovasculaires a été relevé chez des patients consommant des aliments moins bien classés sur l'échelle du Nutri-Score. Une récente étude confirme que cet outil de santé publique est pertinent et permet aux consommateurs de choisir des produits de meilleure qualité nutritionnelle. Malheureusement, l'étiquetage du Nutri-score reste encore facultatif et ne repose que sur le volontariat des entreprises agro-alimentaires.

Les maladies cardiovasculaires demeurent la première cause de mortalité en Europe occidentale, représentant un tiers des décès en 2019. Face à ce constat alarmant, une étude publiée dans le rappelle l'importance du Nutri-Score dans la de ces pathologies. L'impact de l'alimentation sur la santé cardiovasculaire est considérable : 30 % des décès dus à ces maladies seraient attribuables au régime alimentaire.

C'est pourquoi, depuis 2017, le Nutri-Score aide les consommateurs à mieux se nourrir en sélectionnant des produits moins sucrés, moins gras, moins salés... Sur l'emballage, cinq lettres, cinq . De « A-vert foncé » (pour une qualité nutritionnelle élevée) à « E-orange foncé » (pour les produits les moins bons d'un point de vue nutritionnel).

L'efficacité de ce Nutri-Score n'est plus à prouver. Plus de 140 publications scientifiques internationales ont démontré sa validité pour caractériser la qualité nutritionnelle des aliments et son impact positif sur les choix des consommateurs.

Les additifs, mieux pris en compte dans le Nutri-Score

Des chercheurs français -- équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Cress-Eren), équipe mixte de l'Inserm, d'Inrae, du Cnam, de l'Université Sorbonne Paris Nord et de l'université Paris Cité, en collaboration avec des chercheurs du Centre international de recherche sur le cancer (OMS-Circ) -- se sont intéressés à la version 2024 qui doit progressivement être adoptée. Une mise à jour pour aider davantage les consommateurs. L'idée étant de revoir les méthodes de calcul.

Pour les boissons par exemple, la présence d'édulcorants est désormais prise en compte afin d'éviter que les industriels n'utilisent ces additifs à la place du sucre pour améliorer la note de leurs produits. Les sodas lights contenant des édulcorants ne seront ainsi plus notés B, mais de C à E.

Le Nutri-Score, un outil de prévention et de Santé publique

Les scientifiques ont donc utilisé cette version actualisée et ont étudié les dossiers de plus de 345 000 participants de la Epic (European prospective investigation into cancer and nutrition . Parmi eux, plus de 16 000 ont développé une maladie cardiovasculaire, dont 6 565 et 6 245 vasculaires cérébraux (

« Les résultats montrent clairement que les personnes consommant en moyenne plus d'aliments moins bien notés présentaient un risque accru de maladies cardiovasculaires, en particulier d'infarctus et d'AVC », notent les auteurs de l'étude. Mélanie Deschasaux-Tanguy, chargée de recherche Inserm, souligne que « ces résultats confirment la pertinence du Nutri-Score en tant qu'outil de santé publique pour guider les consommateurs dans leurs choix alimentaires dans une optique de prévention des maladies chroniques »

À noter que cet étiquetage nutritionnel reste malheureusement facultatif et repose sur le volontariat des entreprises agro-alimentaires.

Le Nutri-Score est utile pour prévenir les maladies cardio-vasculaires selon une étude

Des chercheurs ont suivi la santé cardiaque de près de 350.000 Européens pendant vingt ans en attribuant un score à chaque aliment consommé Etude

•

20 Minutes avec AFP

Publié le 12/09/2024 à 11h00 • Mis à jour le 12/09/2024 à 11h00

Nouvel élément à l'appui du Nutri-Score, objet de batailles persistantes : une vaste étude, publiée mercredi, conclut que la consommation d'aliments moins bien classés dans cet étiquetage est associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires, principale cause de mortalité en Europe occidentale.

Une équipe de scientifiques de l'Inserm, de l'INRAE, du Cnam, des universités Sorbonne Paris Nord et Paris Cité, en collaboration avec des chercheurs du Centre international de recherche sur le cancer (OMS-CIRC), s'est penchée sur la nouvelle version de l'algorithme sous-tendant le Nutri-Score en lien avec le risque de maladies cardiovasculaires. Leurs travaux sont publiés dans le *Lancet Regional Health Europe*

« Associations significatives »

Un total de 345.533 participants d'une cohorte européenne (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), répartis dans sept pays d'Europe, ont été inclus dans les analyses. Entre 1992 et 2010, 16.214 de ces Européens ont développé une maladie cardiovasculaire (dont 6.565 infarctus du myocarde et 6.245 accidents vasculaires cérébraux ou AVC).

Un score a été attribué à chaque aliment consommé. Il est apparu que les participants consommant en moyenne plus d'aliments moins bien notés au Nutri-Score présentaient un risque accru de maladies cardiovasculaires, notamment d'infarctus et d'AVC. Et « ces associations étaient significatives après la prise en compte d'un grand nombre de facteurs sociodémographiques et liés au mode de vie », est-il souligné dans un communiqué de l'Inserm.

Désunion européenne sur le Nutri-Score

La publication de cette étude intervient une semaine après que le géant agroalimentaire français Danone a annoncé qu'il n'afficherait plus le Nutri-Score sur ses yaourts à boire, désormais défavorablement notés. Le Nutri-Score est un système d'étiquetage visant à renseigner le consommateur sur les bénéfices ou les désavantages pour la santé des aliments ou boissons vendus en magasin.

Le mode de calcul a changé fin 2023, via un nouvel algorithme, pour mieux prendre en compte les connaissances en matière d'alimentation et de santé. Le sucre, le sel, les mauvaises graisses, comme l'absence de fibres ou d'autres nutriments, ont ainsi été davantage pénalisés. Avec ses pastilles allant du vert au rouge, assorties des lettres de A à E, le Nutri-Score, lancé en France en 2017, existe aussi, sur une base volontaire, dans six autres pays européens : Allemagne, Belgique, Espagne, Luxembourg, Pays-Bas et Suisse.

La Commission européenne sortante avait renoncé à présenter une proposition sur l'étiquetage nutritionnel, notamment face à la vive opposition de l'Italie, qui avait aussi rallié Chypre, la Grèce, la République tchèque, la Roumanie ou la Hongrie. Les résultats de l'étude « fournissent des éléments clés pour soutenir l'adoption du Nutri-Score comme logo nutritionnel obligatoire en Europe », a

plaidé Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, citée dans le communiqué.

Un Nutri-Score mal noté augmente le risque de maladie cardiovasculaire selon l'Inserm

Alors que les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité en Europe, des chercheurs de l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (Inserm), se sont intéressés au lien entre ces pathologies et la consommation de produits alimentaires moins bien notés au Nutri-Score. Powered by Audion

Ecouter cet article

Un Nutri-Score mal noté augmente le risque de maladie cardiovasculaire selon l'Inserm

Des équipes de scientifiques de l'Inserm, de l'Inrae, du Cnam, de l'Université Sorbonne Paris Nord et de l'université Paris Cité en collaboration avec des chercheurs du Centre international de recherche sur le cancer, confirment dans une étude publiée le 10 septembre dans la revue médicale *The Lancet regional health europe*, que des aliments mal notés au Nutri Score augmentent le risque de développer une maladie cardiovasculaire. "L'alimentation serait responsable d'environ des décès dus aux maladies cardiovasculaires", rappelle l'Inserm dans un communiqué

A lire aussi :

[Pourquoi Danone retire le Nutri-Score de ses produits ?](#)

Dans cette étude, les chercheurs se sont intéressés à la nouvelle version du Nutri-Score actualisée en 2024. Leur objectif est de fournir de nouveaux éléments scientifiques pour la validation de ce score alimentaire à une échelle européenne, en lien avec le risque de maladies cardiovasculaires. Elle fait suite à deux travaux de recherche publiés en 2018 et en 2020 dans la même population et portant sur le risque de cancer et sur la mortalité

Au total, 345 533 participants de la cohorte EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) ont été inclus dans les analyses. Entre 1992 et 2010, les relations entre l'alimentation, la nutrition, le mode de vie, les facteurs environnementaux, et l'incidence du cancer et d'autres maladies chroniques ont été étudiées par les chercheurs dans plusieurs pays d'Europe.

"Ces résultats, combinés à l'ensemble des données disponibles, confirment la pertinence du Nutri-Score en tant qu'outil de santé publique pour guider les consommateurs dans leurs choix alimentaires dans une optique de prévention des maladies chroniques"

"Les résultats montrent que 16 214 participants ont développé une maladie cardiovasculaire dont 6 565 un infarctus du myocarde et 6 245 des accidents vasculaires cérébraux ou AVC", précise l'étude. Les participants consommaient en moyenne plus d'aliments moins bien notés sur l'échelle du Nutri-Score, reflétant une moins bonne qualité nutritionnelle, et présentant un risque accru de maladies cardiovasculaires.

"Ces résultats, combinés à l'ensemble des données disponibles, confirment la pertinence du Nutri-Score en tant qu'outil de santé publique pour guider les consommateurs dans leurs choix alimentaires dans une optique de prévention des maladies chroniques", souligne Mélanie Deschasaux-Tanguy, chargée de recherche Inserm dans l'étude.

"Enfin, ces résultats fournissent des éléments clés pour soutenir l'adoption du Nutri-Score comme logo nutritionnel obligatoire en Europe", explique Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm dans l'étude.

Adopté en France en 2017 le Nutri Score vise à fournir une information rapide sur la qualité nutritionnelle des aliments et boissons pour aider les consommateurs à les comparer entre eux et les inciter à choisir ceux présentant la meilleure qualité nutritionnelle.



Nutri-Score : une étude apporte une preuve supplémentaire de l'intérêt de son extension en Europe

Une étude publiée mercredi 11 septembre et menée notamment par **Inserm** montre un lien entre consommation des aliments les plus mal classés et un risque accru de maladies cardiovasculaires. Une décision de la Commission européenne est toujours attendue pour rendre l'outil obligatoire.

Une nouvelle arme dans la bataille pour rendre obligatoire le Nutri-Score dans l'Union européenne. Elle provient cette fois d'une étude publiée mercredi 11 septembre dans *The Lancet Regional Health-Europe* menée notamment par des scientifiques de **Inserm** et l'Inrae, du Cnam, des universités Sorbonne Paris Nord et Paris Cité, en collaboration avec des chercheurs du Centre international de recherche sur le cancer. Elle montre, en résumé, qu'avoir l'habitude de manger des aliments les moins bien classés et donc avec une mauvaise qualité nutritionnelle, est associé à un risque accru de maladies cardiovasculaires.

Plus de 345 000 personnes, vivant dans sept pays d'Europe, ont été suivies entre 1992 et 2010. 16 214 de ces Européens ont développé une maladie cardiovasculaire sur les douze ans : un peu plus de 6 500 infarctus ont été notés, ajoutés à quelque 6 200 accidents vasculaires cérébraux. Les participants consommant en moyenne plus d'aliments qui seraient moins bien notés par le Nutri-Score avaient plus de risques de présenter ces pathologies. Les scientifiques ont par exemple relevé 490 événements cardiovasculaires pour 100 000 personnes dans la catégorie (sur 5) consommant le plus de produits de mauvaise qualité nutritionnelle, contre 364 pour 100 000 chez celle consommant le plus d'aliments de bonne qualité.

Aider les consommateurs et inciter les industriels à revoir leurs recettes

« Cette nouvelle étude apporte une pierre supplémentaire à l'édifice pour montrer la pertinence du Nutri-Score comme outil de santé publique, commente auprès de Libération Mathilde Touvier, directrice de recherche à **Inserm**. Sur cette large cohorte de personnes, nous avons déjà étudié le risque de mortalité et de cancer associé aux produits les moins bien classés par la nouvelle version de l'algorithme, mais pas les maladies cardiovasculaires. » Les facteurs sociodémographiques et de modes de vie ont été pris en compte dans les calculs des chercheurs, afin de ne se concentrer que sur l'impact de la valeur nutritionnelle de leur alimentation.

Ces résultats sont une nouvelle preuve de l'intérêt de l'algorithme, qui classe du « A » vert foncé au « E » orange foncé les aliments et boissons selon leur composition pour 100 grammes, entre les éléments à limiter (énergie, sucres, acides gras saturés, sel) et ceux à favoriser (protéines, fruits, légumes et légumineuses). L'idée est double : aider les consommateurs à choisir des produits bénéfiques pour leur santé, et inciter les industriels à revoir leurs recettes. Le calcul a évolué en 2024, pour mieux prendre en compte les avancées de la recherche scientifique « comme le classement des édulcorants en cancérigène possible pour l'homme » et « corriger des imperfections ». C'est-à-dire pénaliser davantage les produits très sucrés, salés, ou avec beaucoup d'acides gras saturés et mieux valoriser les aliments riches en fibres ou en oméga 3.

L'autre objectif de cette étude est de renforcer un peu plus le rapport de force en faveur de l'extension de cet outil. « Ces résultats sont effectivement un nouvel argument pour son adoption comme logo européen et de manière obligatoire », convient Mathilde

Touvier. Car ces nouveaux chiffres s'appuient sur une large cohorte, européenne et pas seulement française. Ils montrent aussi que l'outil peut signaler des produits détériorant la santé cardiovasculaire – en plus d'autres pathologies étudiées dans de précédents travaux – et donc inciter d'une part les consommateurs à les limiter, d'autre part les industriels à les modifier pour voir leur classement s'améliorer.

Étiquetage nutritionnel harmonisé

Les couleurs du Nutri-Score se sont certes invitées sur certains emballages depuis 2017 dans les supermarchés français, avant de s'étendre aux étals belges, espagnols, allemands, suisses, luxembourgeois et portugais. Mais elles restent optionnelles. Sans grande surprise, beaucoup de marques choisissent ce qui leur sera le plus bénéfique ou le moins pénalisant. Dernier exemple en date : Danone, qui a décidé le 4 septembre de ne plus l'afficher sur ses yaourts à boire puisque leur note chuterait de B à D avec le nouveau calcul – l'industriel se garde bien de le retirer des produits où le logo reste au vert. Logique similaire pour la marque bio Bjorg, qui l'a retiré de tous ses paquets. L'association de défense des consommateurs Foodwatch a d'ailleurs lancé une nouvelle pétition pour dénoncer ces pratiques – elle a recueilli plus de 12 000 signatures.

Pourquoi ne pas simplement le rendre obligatoire pour éviter ces ronds de jambe ? Il s'agit là d'une prérogative dont ne disposent pas les États-membres de l'Union européenne. Toute obligation qui touche les emballages alimentaires doit passer par une décision de la Commission. Elle s'était engagée à présenter un étiquetage nutritionnel harmonisé à l'échelle européenne en 2020. La fumée blanche ne s'est toujours pas échappée de Bruxelles.

Se baser sur un calcul plus clément

Un bras de fer s'est engagé avec certains groupes agroalimentaires qui s'opposent farouchement au classement coloré, dont Coca-Cola et Ferrero – rejoints par des pays comme l'Italie, la Grèce ou la Hongrie – au nom du patrimoine culinaire « Il y a plein d'initiatives de la part des industriels pour torpiller ou contourner le Nutri-Score, pointe Mathilde Touvier. Ils proposent des alternatives comme de baser le calcul non pas sur 100 grammes mais des portions, qu'eux-mêmes définiraient. On a montré scientifiquement que ces options sont beaucoup moins efficaces. Certaines augmentaient même la consommation de produits gras, sucrés, salés. »

Même si l'UE adopte finalement un étiquetage nutritionnel généralisé, le risque serait aussi de ne pas retenir la formule du Nutri-Score, mais de se baser sur un calcul plus clément. « Il y a déjà plus de 140 publications scientifiques qui confirment son intérêt, un rapport de l'OCDE montre aussi qu'une obligation du Nutri-Score en Europe éviterait d'ici 2050 deux millions de cas de maladie chronique, martèle la chercheuse. Les preuves sont là. Maintenant c'est une question entre santé publique, lobbys industriels et intérêts économiques. »

Pour aller plus loin :

RTL VOUS EXPLIQUE - Que signifient les lettres du Nutriscore ?

Une étude de l'Inserm confirme ce matin que les personnes qui consomment régulièrement des aliments mal classés par le Nutriscore ont plus de risques de développer une maladie cardiovasculaire.

Dans "RTL vous explique", notre journaliste santé Agathe Landais revient sur ce que signifient les lettres du Nutriscore.

Ecoutez RTL vous explique avec Agathe Landais du 11 septembre 2024.



<https://images.rtl.fr/~c/2000v2000/rtl/www/1699326-rtl-vous-explique-que-signifient-les-lettres-du-nutriscore.jpg>



l'intérêt du Nutri-Score confirmé par une vaste étude – L'Express



Nouvel élément à l'appui du Nutri-Score, ce logo visant à fournir une information rapide sur la qualité nutritionnelle des aliments et boissons, lancé en 2017 : une vaste étude, publiée mercredi 11 septembre dans le *Lancet Regional Health-Europe*, conclut que la consommation d'aliments moins bien classés dans cet étiquetage est associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires, principale cause de mortalité en Europe occidentale.

Une équipe de scientifiques de **I'Inserm**, de l'INRAE, du Cnam, des universités Sorbonne Paris Nord et Paris Cité, en collaboration avec des chercheurs du Centre international de recherche sur le cancer (OMS-CIRC), a observé 345 533 participants d'une cohorte européenne répartis dans sept pays d'Europe. Entre 1992 et 2010, 16 214 de ces Européens ont développé une maladie cardiovasculaire (dont 6 565 infarctus du myocarde et 6 245 accidents vasculaires cérébraux ou AVC). Il est apparu que les participants consommant en moyenne plus d'aliments moins bien notés au Nutri-Score présentaient un risque accru de maladies cardiovasculaires, notamment d'infarctus et d'AVC. Et "ces associations étaient significatives après la prise en compte d'un grand nombre de facteurs sociodémographiques et liés au mode de vie", est-il souligné dans un communiqué de **I'Inserm**.

Un nouvel algorithme

La publication de cette étude intervient une semaine après que le géant agroalimentaire français Danone a annoncé qu'il n'afficherait plus le Nutri-Score sur ses yaourts à boire, désormais défavorablement notés. Le mode de calcul a changé fin 2023, via un nouvel algorithme, pour mieux prendre en compte les connaissances en matière d'alimentation et de santé. Le sucre, le sel, les mauvaises graisses, comme l'absence de fibres ou d'autres nutriments, ont ainsi été davantage pénalisés.

Avec ses pastilles allant du vert au rouge, assorties des lettres de A à E, le Nutri-Score existe aussi, sur une base volontaire, dans six autres pays européens : Allemagne, Belgique, Espagne, Luxembourg, Pays-Bas et Suisse. La Commission européenne sortante avait renoncé à présenter une proposition sur l'étiquetage nutritionnel, notamment face à la vive opposition de l'Italie, qui avait aussi rallié Chypre, la Grèce, la République tchèque, la Roumanie ou la Hongrie. Les résultats de l'étude "fournissent alors des éléments clés pour soutenir l'adoption du Nutri-Score comme logo nutritionnel obligatoire en Europe", a plaidé Mathilde Touvier, directrice de recherche à **I'Inserm**, citée dans le communiqué. Par le passé, plus de 140 publications publiées dans des

journaux scientifiques internationaux avaient déjà démontré la validité de cet outil.



Nutri-Score : la nouvelle notation, vantée par une étude, fait grincer des dents certains industriels

Selon une étude européenne, les nouvelles exigences du Nutri-Score sont un succès pour la santé des consommateurs. Mais certains groupes de l'agro-alimentaire ne voient pas les choses du même oeil. (France 2)

Selon une étude européenne, les nouvelles exigences du Nutri-Score sont un succès pour la santé des consommateurs. Mais certains groupes de l'agro-alimentaire ne voient pas les choses du même oeil.

Qu'ils soient trop sucrés ou trop salés, cette année, le Nutri-Score est plus exigeant avec ses produits. Un durcissement positif, selon une nouvelle étude européenne réalisée sur près de 350 000 personnes. *"L'intérêt de cette étude est de montrer que ce score marche très bien pour classer les aliments selon leur profil nutritionnel et mettre ça en lien avec un risque de maladie cardio-vasculaire"*, explique Mathilde Touvier, directrice de recherche à **Inserm**.

Mais avec la nouvelle notation, certains industriels voient rouge, car la note de leurs produits dégringole. Un yaourt à boire, considéré comme une boisson sucrée, passe par exemple d'un B à un D. Concerné, Danone a répliqué en retirant l'indicateur de ses étiquettes. Une décision *"hypocrite"* de la part du groupe, juge Serge Hercberg, créateur du Nutri-Score. À Bruxelles, des négociations ont été entamées pour un indicateur commun. Elles n'ont toujours pas abouti.

Contre les maladies cardiovasculaires, une étude confirme l'intérêt du Nutri-score



11 septembre 2024

Les maladies cardiovasculaires demeurent la première cause de mortalité en Europe occidentale, représentant un tiers des décès en 2019. Face à ce constat alarmant, une étude publiée dans le *Lancet Regional Health-Europe* rappelle l'importance du Nutri-Score dans la prévention de ces pathologies.

L'impact de l'alimentation sur la santé cardiovasculaire est considérable : 30 % des décès dus à ces maladies seraient attribuables au régime alimentaire.

C'est pourquoi, depuis 2017, le Nutri-score aide les consommateurs à mieux se nourrir en sélectionnant des produits moins sucrés, moins gras, moins salés... Sur l'emballage, cinq lettres, cinq couleurs. De « A-vert foncé » (pour une qualité nutritionnelle élevée) à « E-orange foncé » (pour les produits les moins bons d'un point de vue nutritionnel).

L'efficacité de ce Nutri-Score n'est plus à prouver. Plus de 140 publications scientifiques internationales ont démontré sa validité pour caractériser la qualité nutritionnelle des aliments et son impact positif sur les choix des consommateurs.

Une réduction du risque d'infarctus et d'AVC

Des chercheurs français* se sont intéressés à la version 2024 qui doit progressivement être adoptée. Une mise à jour pour aider davantage les consommateurs. L'idée étant de revoir les méthodes de calcul. Pour les boissons par exemple, la présence d'édulcorants est désormais prise en compte afin d'éviter que les industriels n'utilisent ces additifs à la place du sucre pour améliorer la note de leurs produits. Les sodas lights contenant des édulcorants ne seront ainsi plus notés B, mais de C à E.

Les scientifiques ont donc utilisé cette version actualisée et ont étudié les dossiers de plus de 345 000 participants de la cohorte EPIC (European prospective investigation into cancer and nutrition). Parmi eux, plus de 16 000 ont développé une maladie cardiovasculaire, dont 6 565 infarctus du myocarde et 6 245 accidents vasculaires cérébraux (AVC).



URL: <http://www.Destinationsante.com/>

COUNTRY: France

TYPE: Web Grand Public

AVE : 0,41 K€

► 11 September 2024 - 06:01

> [Online version](#)

« Les résultats montrent clairement que les personnes consommant en moyenne plus d'aliments moins bien notés présentaient un risque accru de maladies cardiovasculaires, en particulier d'infarctus et d'AVC », notent les auteurs de l'étude dont les résultats ont été publiés ce 11 septembre dans le *Lancet Regional Health-Europe*.

Mélanie Deschasaux-Tanguy, chargée de recherche **Inserm**, souligne que « ces résultats confirment la pertinence du Nutri-Score en tant qu'outil de santé publique pour guider les consommateurs dans leurs choix alimentaires dans une optique de prévention des maladies chroniques. »

A noter : Cet étiquetage nutritionnel reste malheureusement facultatif et repose sur le volontariat des entreprises agro-alimentaires.

* Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (CRESS-EREN), équipe mixte de l'**Inserm**, d'INRAE, du Cnam, de l'Université Sorbonne Paris Nord et de l'université Paris Cité, en collaboration avec des chercheurs du Centre international de recherche sur le cancer (OMS-CIRC)



- Source : Inserm



Écrit par : Vincent Roche – Edité par : Emmanuel Ducreuzet



Nutri-Score : une mauvaise note augmente le risque de maladies cardiovasculaires

Une étude coordonnée par [l'Inserm](#) sur plus de 345.000 personnes souligne le risque accru de maladies cardiovasculaires pour les aliments moins bien classés par le nouvel algorithme du Nutri-Score. Le Nutri-Score change d'algorithme, mais le constat des scientifiques reste le même. Dans une nouvelle étude publiée ce mercredi dans la revue « The Lancet », des chercheurs se sont intéressés à la nouvelle version de cet outil destiné à fournir une information rapide sur la qualité nutritionnelle des aliments et boissons . « Plus de 345.000 participants dans 7 pays européens ont été suivis pendant une douzaine d'années pour enregistrer leur consommation alimentaire au fil du temps et suivre leur état de santé et l'apparition de maladies cardiovasculaires », explique Mathilde Touvier, la directrice de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle à [l'Inserm](#), qui a coordonné l'étude.

Résultat : les participants consommant en moyenne plus d'aliments moins bien notés sur l'échelle du Nutri-Score présentaient un risque accru de maladies cardiovasculaires, et en particulier d'infarctus du myocarde et d'AVC. « Ces résultats, combinés à l'ensemble des données disponibles concernant le Nutri-Score et l'algorithme qui le sous-tend, confirment la pertinence du Nutri-Score en tant qu'outil de santé publique pour guider les consommateurs dans leurs choix alimentaires dans une optique de prévention des maladies chroniques », souligne Mélanie Deschasaux-Tanguy, chargée de recherche à [l'Inserm](#).

En effet, ces résultats interviennent à la suite de deux précédentes études sur la même population qui avaient conclu que la consommation d'aliments avec un moins bon Nutri-Score était associée à une mortalité plus élevée, ainsi qu'à l'augmentation du risque de cancer. « C'est une nouvelle pierre à l'édifice de 140 publications dans le monde entier qui montre l'intérêt de santé publique du Nutri-Score », souligne Mathilde Touvier.

Si le système n'est pas obligatoire pour les marques mais il est devenu difficile d'en faire l'impasse. Depuis sa mise en place en 2017, ce logo a trouvé petit à petit sa place sur l'emballage des produits et dans le Caddie des Français. « Toutes les études montrent l'impact réel du Nutri-Score sur les changements de consommation et sur les paniers d'achat », ajoute la scientifique. D'après NielsenIQ, les produits les mieux notés, sont généralement ceux qui performant le mieux en rayon. Le panéliste avait relevé l'année dernière que les ventes de jambons cuits et rôtis notés B (deuxième meilleure note) ont progressé de 12 % en mai sur un an, alors que ceux notés C ont vu leurs ventes baisser de 3 % et ceux sans Nutri-Score de 13 %.

Mais la nouvelle recette du Nutri-Score ne plaît pas à tout le monde. Son nouvel algorithme modifie les notes de certains produits, à la hausse, comme à la baisse. Au point de provoquer une levée de boucliers chez certains industriels, comme Danone, qui

a décidé de supprimer toute mention du Nutri-Score sur ces produits, comme avait déjà pu le faire Bjorg en 2023. « Une initiative qui souligne le côté marketing, plutôt que santé publique, de leur démarche », commente Mathilde Touvier, qui défend « l'adoption du Nutri-Score comme logo nutritionnel obligatoire en Europe ».

Si les négociations sont toujours au point mort, l'efficacité du Nutri-Score français avait été soulignée par l'OCDE, qui avait évalué à 2 millions le nombre de cas de maladie qui pouvaient être évités entre 2023 et 2050. Sa mise en place à l'échelle européenne permettrait ainsi de faire des économies en termes de dépenses de santé avec une baisse évaluée par l'OCDE à 0,05 % chaque année.



Nutri-score : attaques et renoncements des industriels



L'indication du Nutriscore reste volontaire ©AFP - Loïc Venance
Mercredi 11 septembre 2024

L'indication du Nutriscore reste volontaire ©AFP - Loïc Venance

Frontales ou détournées, les attaques des lobbys de l'agro-alimentaires contre le Nutri-score, restent fortes et répétées. Attaqué avec virulence dès sa création en 2017, le Nutri-score a finalement été adopté par environ 1 200 marques même parmi les plus grandes. Pour autant, il reste volontaire.

Certaines marques font marche arrière. C'est le cas de Danone. Après avoir clamé l'intérêt du Nutri-score pour la santé, l'industriel a décidé de ne plus le mettre sur certains de ses produits, comme ses yaourts à boire et ses boissons végétales.. Car la manière de calculer le Nutri-score a changé. Et c'est cela que conteste Danone. Seulement, cette modification de l'algorithme qui sous-tend le Nutri-score, prévue d'emblée pour suivre les évolutions et du marché agro-alimentaire et des connaissances, été établie par un comité scientifique de sept pays, rappelle Mathilde Touvier, la directrice de l'équipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle (EREN) de **l'Inserm**.

"Des modifications de l'algorithme, du mode de calcul du Nutri-Score ont été proposées pour permettre de plus pénaliser les produits qui restent sucrés, salés ou avec beaucoup d'acide gras saturé et à l'inverse de mieux favoriser les aliments riches en fibres et de mieux faire la distinction entre ces produits."

D'ailleurs une nouvelle étude scientifique, réalisée par de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle CRESS ERENp et publiée le 11 septembre par le *Lancet Regional Health-Europe* confirme le lien entre la consommation d'aliments moins bien classés au Nutri-Score et un risque plus élevé des maladies cardiovasculaires. Ces dernières représentent la deuxième cause de mortalité en Europe. Et elles sont pour 30% d'entre elles liées à l'alimentation. Les chercheurs ont suivi pendant douze ans une cohorte de plus de 345 000 personnes, répartis dans sept pays d'Europe. Ils s'appuient aussi sur la nouvelle version de l'algorithme du Nutriscore. Et ils concluent que leurs résultats *"confirment la pertinence du Nutriscore comme outil de santé publique pour guider les consommateurs dans leurs choix alimentaires, dans un but de prévention des maladies chroniques"*

Or avec les ajustements du mode de calcul, un certain nombre d'industriels voient leurs produits moins bien classés et décident de retirer le Nutri-score de leurs emballages. Elles le peuvent puisque ce n'est pas obligatoire. Même si en Belgique, par exemple, certains juristes mettent en doute la légalité d'une telle utilisation sélective du Nutri-score.

Pour saper le Nutri-score, les industriels n'hésitent pas non plus à utiliser des techniques plus détournées. Comme ne l'indiquer que sur un site Internet que personne ne va voir. Ou le remplacer par d'autres labels. C'est ce qu'a fait Bjorg l'an dernier en remplaçant le Nutri-score par le "Planet Score", un indicateur environnemental. De loin, le logo ressemble à s'y méprendre, même forme même couleur. Le problème c'est que cela ne mesure pas du tout la même chose. Et selon l'UFC-Que choisir, cela masque aussi le fait qu'une bonne partie des biscuits et boissons végétales de la marque auraient vu leur note dégringoler avec le nouveau calcul.

L'illusion de la portion

Autre technique : jouer sur la quantité observée. Le Nutri-score appuie sa notation sur 100 grammes ou 100 millilitres. Le but, c'est que les produits soient comparables entre eux. Pour contrer cela, l'une des techniques des gros industriels consiste à calculer par portion. Portion dont il n'existe pas de définition réglementaire officielle, rappelle Mathilde Touvier.

"Alors évidemment, pour les produits très gras, sucrés, salés, caloriques, etc. les industriels ont tendance à minimiser les tailles de portions recommandées ou consommées. Par exemple, quand on parle de célèbres barres chocolatées qui vont par deux, ils parlent d'une portion qui est une seule barre. Ou de biscuits dont on a évidemment beaucoup de mal, - e tout le marketing est basé là-dessus aussi- à n'en manger qu'un, ils vont parler d'un seul biscuit comme étant une portion de référence. Donc, tous les logos ou les repères qui sont poussés par certains industriels et qui se basent sur les portions de consommation sont dangereux puisqu'on est là dans une subjectivité orientée par ce marketing un peu agressif qui peut conduire vraiment, et ça on l'a objectivé par des études scientifiques, à une surconsommation de ces produits très gras, sucrés, salés qu'on souhaite limiter pour la santé", insiste la chercheuse.

Et puis le principe même du Nutri-score continue d'être attaqué. Son créateur, Serge Hercberg, a beaucoup raconté les attaques et menaces pour empêcher sa création. Et cela continue pour contrer sa généralisation.

Affichage obligatoire ; une promesse européenne jamais réalisée

L'an dernier, l'association Foodwatch et le Bureau européen des unions de consommateurs ont obtenu les informations sur les rendez-vous des directions Santé et l'agriculture de la Commission européenne. Ils ont ainsi avaient éclairé le lobbying Bruxelles de l'agro-industrie et de certains États comme l'Italie pour empêcher son affichage obligatoire. Celle-ci met en avant une forme de gastro-nationalisme : ce sont les produits du terroirs, comme le fromage, que l'on attaquerait. Derrière cette position, on retrouve la fédération agroalimentaire italienne et les intérêts de groupes comme Ferrero. L'affichage obligatoire pourtant prévu par "la stratégie de la ferme à la fourchette". Mais le processus a été mis à l'arrêt. Foodwatch a demandé à la Commission européenne de s'expliquer formellement Pas de réponse jusque là. Entre temps les élections européennes sont passés par là. Reste à savoir ce que la future Commission fera des engagements passés.



Nutri-Score : les notes sur les aliments ont-elles vraiment une incidence sur votre santé ?



par A.B. avec AFP

Publié le 11 septembre 2024 à 14h24

Une vaste étude publiée mercredi fait le lien entre aliments mal classés au Nutri-Score et problèmes de santé. Elle assure que les aliments les moins bien classés sont associés à un risque accru de maladies cardiovasculaires. Ces pathologies sont la principale cause de mortalité en Europe occidentale.

Souvent remis en cause, le Nutri-Score reste un bon indicateur pour déterminer les bienfaits - ou non - des aliments sur la santé. C'est en tout cas ce que met en avant une étude, publiée mercredi 11 septembre, dans la revue *Lancet Regional Health Europe*.

Menée par une équipe de scientifiques de **l'Inserm**, de l'INRAE, du Cnam, des universités Sorbonne Paris Nord et Paris Cité, en collaboration avec des chercheurs du Centre international de recherche sur le cancer (OMS-CIRC), elle conclut que la consommation d'aliments moins bien classés par le Nutri-score est associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires, principales causes de mortalité en Europe occidentale.

Pour une obligation du Nutri-Score en Europe ?

Pour leur étude, les chercheurs ont suivi 345.533 personnes entre 1992 et 2010 dans sept pays européens dans lesquels le Nutri-Score est appliqué (France, Belgique, Allemagne, Espagne, Pays-Bas, Suisse et Luxembourg). Ils ont attribué un score, en s'appuyant sur la nouvelle version de l'algorithme, à chaque aliment consommé. Selon les résultats, les participants consommant en moyenne plus d'aliments moins bien notés au Nutri-Score présentaient un risque accru de maladies cardiovasculaires, notamment d'infarctus et d'AVC. 16.214 d'entre eux ont développé une pathologie, dont 656 un infarctus du myocarde et 6245 des accidents vasculaires cérébraux ou AVC.

Les associations entre alimentation et maladies cardiaques *"étaient significatives après la prise en compte d'un grand nombre de facteurs sociodémographiques et liés au mode de vie"*, souligne **l'Inserm** dans un communiqué. Des résultats qui *"fournissent des éléments clés pour soutenir l'adoption du Nutri-Score comme logo nutritionnel obligatoire en Europe"*, a plaidé Mathilde Touvier, directrice de recherche à **l'Inserm**, citée dans le

document.

La publication de l'étude intervient dans un contexte particulier, une semaine après que le géant de l'agroalimentaire français Danone a annoncé qu'il n'afficherait plus le Nutri-Score sur ses yaourts à boire, défavorablement notés avec le nouveau barème. L'algorithme adopté fin 2023 prend en effet mieux en compte les connaissances en matière d'alimentation et de santé et pénalise davantage le sucre, le sel, les mauvaises graisses, mais aussi l'absence de fibres ou d'autres nutriments.

Sur le

même thème

Voir plus

Tout

TF1 Info

Maladies cardiovasculaires: une vaste étude appuie l'intérêt du Nutri-Score

(AFP) - Nouvel élément à l'appui du Nutri-Score, objet de batailles persistantes: une vaste étude, publiée mercredi, conclut que la consommation d'aliments moins bien classés dans cet étiquetage est associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires, principale cause de mortalité en Europe occidentale.

Une équipe de scientifiques de l'Inserm, de l'INRAE, du Cnam, des universités Sorbonne Paris Nord et Paris Cité, en collaboration avec des chercheurs du Centre international de recherche sur le cancer (OMS-CIRC), s'est penchée sur la nouvelle version de l'algorithme sous-tendant le Nutri-Score en lien avec le risque de maladies cardiovasculaires. Leurs travaux sont publiés dans le Lancet Regional Health Europe.

Un total de 345.533 participants d'une cohorte européenne (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), répartis dans sept pays d'Europe, ont été inclus dans les analyses.

Entre 1992 et 2010, 16.214 de ces Européens ont développé une maladie cardiovasculaire (dont 6.565 infarctus du myocarde et 6.245 accidents vasculaires cérébraux ou AVC).

Un score a été attribué à chaque aliment consommé. Il est apparu que les participants consommant en moyenne plus d'aliments moins bien notés au Nutri-Score présentaient un risque accru de maladies cardiovasculaires, notamment d'infarctus et d'AVC.

Et "ces associations étaient significatives après la prise en compte d'un grand nombre de facteurs sociodémographiques et liés au mode de vie", est-il souligné dans un communiqué de l'Inserm.

La publication de cette étude intervient une semaine après que le géant agroalimentaire français Danone a annoncé qu'il n'afficherait plus le Nutri-Score sur ses yaourts à boire, désormais défavorablement notés.

Le Nutri-Score est un système d'étiquetage visant à renseigner le consommateur sur les bénéfices ou les désavantages pour la santé des aliments ou boissons vendus en magasin.

Le mode de calcul a changé fin 2023, via un nouvel algorithme, pour mieux prendre en compte les connaissances en matière d'alimentation et de santé. Le sucre, le sel, les mauvaises graisses, comme l'absence de fibres ou d'autres nutriments, ont ainsi été davantage pénalisés.

Avec ses pastilles allant du vert au rouge, assorties des lettres de A à E, le Nutri-Score, lancé en France en 2017, existe aussi, sur une base volontaire, dans six autres pays européens: Allemagne, Belgique, Espagne, Luxembourg, Pays-Bas et Suisse.

La Commission européenne sortante avait renoncé à présenter une proposition sur l'étiquetage nutritionnel, notamment face à la vive opposition de l'Italie, qui avait aussi rallié Chypre, la Grèce, la République tchèque, la Roumanie ou la Hongrie.

Les résultats de l'étude "fournissent des éléments clés pour soutenir l'adoption du Nutri-Score comme logo nutritionnel obligatoire en Europe", a plaidé Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, citée dans le communiqué.

Nutri-Score : à partir de cette note, vous pouvez conclure qu'un aliment est nocif pour le cœur

En seulement quelques années, le Nutri-Score est devenu un outil clé dans l'information nutritionnelle. Ce système de notation simplifié permet de mieux comprendre la qualité nutritionnelle des aliments, en les classant de A (le meilleur) à E (le moins favorable). Mais à partir de quelle note peut-on dire qu'un aliment est dangereux pour la santé, et notamment, pour la santé cardiovasculaire ? Une étude récente, publiée ce mercredi 11 septembre 2024 dans la revue *Lancet Regional Health – Europe*, apporte une réponse claire à cette question.

Nutri-Score et maladies cardiovasculaires : un lien confirmé

Cette étude a été menée par des chercheurs de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (CRESS-EREN), composée de membres de l'Inserm, de l'Inrae, du Cnam, de l'Université Sorbonne Paris Nord et de l'Université Paris Cité, en collaboration avec des chercheurs du Centre international de recherche sur le cancer (OMS-CIRC). Les données de 345 533 participants, répartis dans 7 pays européens ont été analysées.

Les aliments classés D ou E augmentent les risques d'infarctus et d'AVC

Selon les résultats de ces travaux, il existe un lien direct entre la consommation d'aliments mal notés sur l'échelle du Nutri-Score et une augmentation des risques de maladies cardiovasculaires. En moyenne, les participants ayant consommé plus d'aliments classés D ou E présentaient un risque plus élevé de développer des maladies cardiovasculaires, et en particulier l'infarctus du myocarde et l'accident vasculaire cérébral (AVC).

Autrement dit, les aliments classés D et E sur l'échelle du Nutri-Score, tels que les produits riches en sucres, en graisses saturées ou en sel, sont les plus nocifs pour la santé cardiovasculaire. Ces catégories incluent souvent des aliments transformés, des snacks industriels et des boissons sucrées. À l'inverse, les aliments classés A et B, riches en fibres, protéines et micronutriments, sont à privilégier pour une alimentation plus saine.

Plus on consomme ces produits, plus le risque augmente

Les chercheurs ont suivi les participants à l'étude pendant 12 ans, période durant laquelle 16 214 cas de maladies cardiovasculaires ont été enregistrés. Parmi eux, 6 565 personnes ont subi un infarctus du myocarde et 6 245 un AVC. Les résultats montrent que chaque augmentation d'un point sur la note uNS-NPS, un indicateur basé sur le Nutri-Score, entraîne une hausse de 3 à 4 % du risque de maladies cardiovasculaires

"Ces résultats confirment la pertinence du Nutri-Score comme outil de santé publique pour guider les consommateurs dans leurs choix alimentaires dans le but de prévenir les maladies chroniques", souligne Mélanie Deschasaux-Tanguy, chercheuse à l'Inserm.

Nutri-score : un outil indispensable, mais encore perfectible

Adopté en France en 2017 et révisé en 2024, le Nutri-Score se veut un guide pour les consommateurs. Il a pour objectif non seulement d'informer rapidement sur la qualité nutritionnelle des produits, mais aussi d'inciter les industriels à améliorer leurs recettes. Cependant, malgré son adoption volontaire par plus de 1 400 marques en France, les fabricants n'ont aucune obligation d'utiliser le Nutri-Score sur leurs emballages.

De plus, "une harmonisation au niveau européen est nécessaire pour garantir la mise en place obligatoire d'un logo unique efficace et utile aux citoyens", rappelle l'Inserm dans un communiqué. Une envisagée dans le cadre de la stratégie « De la ferme à la table » de la Commission européenne. Selon Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, les résultats de cette étude "apportent

des éléments clés pour soutenir l'adoption du Nutri-Score comme logo nutritionnel obligatoire en Europe".

Nutri-Score : une étude apporte une preuve supplémentaire de l'intérêt de son extension en Europe

Une étude publiée mercredi 11 septembre et menée notamment par l'Inserm montre un lien entre consommation des aliments les plus mal classés et un risque accru de maladies cardiovasculaires. Une décision de la Commission européenne est toujours attendue pour rendre l'outil obligatoire.

Une nouvelle arme dans la bataille pour rendre obligatoire le Nutri-Score dans l'Union européenne. Elle provient cette fois d'une étude publiée mercredi 11 septembre dans *The Lancet Regional Health-Europe* menée notamment par des scientifiques de l'Inserm et l'Inrae, du Cnam, des universités Sorbonne Paris Nord et Paris Cité, en collaboration avec des chercheurs du Centre international de recherche sur le cancer. Elle montre, en résumé, qu'avoir l'habitude de manger des aliments les moins bien classés et donc avec une mauvaise qualité nutritionnelle, est associé à un risque accru de maladies cardiovasculaires.

Plus de 345 000 personnes, vivant dans sept pays d'Europe, ont été suivies entre 1992 et 2010. 16 214 de ces Européens ont développé une maladie cardiovasculaire sur les douze ans : un peu plus de 6 500 infarctus ont été notés, ajoutés à quelque 6 200 accidents vasculaires cérébraux. Les participants consommant en moyenne plus d'aliments qui seraient moins bien notés par le Nutri-Score avaient plus de risques de présenter ces pathologies. Les scientifiques ont par exemple relevé 490 événements cardiovasculaires pour 100 000 personnes dans la catégorie (sur 5) consommant le plus de produits de mauvaise qualité nutritionnelle, contre 364 pour 100 000 chez celle consommant le plus d'aliments de bonne qualité.

Aider les consommateurs et inciter les industriels à revoir leurs recettes

« Cette nouvelle étude apporte une pierre supplémentaire à l'édifice pour montrer la pertinence du Nutri-Score comme outil de santé publique, commente auprès de Libération Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm. Sur cette large cohorte de personnes, nous avons déjà étudié le risque de mortalité et de cancer associé aux produits les moins bien classés par la nouvelle version de l'algorithme, mais pas les maladies cardiovasculaires. » Les facteurs sociodémographiques et de modes de vie ont été pris en compte dans les calculs des chercheurs, afin de ne se concentrer que sur l'impact de la valeur nutritionnelle de leur alimentation.

Ces résultats sont une nouvelle preuve de l'intérêt de l'algorithme, qui classe du « A » vert foncé au « E » orange foncé les aliments et boissons selon leur composition pour 100 grammes, entre les éléments à limiter (énergie, sucres, acides gras saturés, sel) et ceux à favoriser (protéines, fruits, légumes et légumineuses). L'idée est double : aider les consommateurs à choisir des produits bénéfiques pour leur santé, et inciter les industriels à revoir leurs recettes. Le calcul a évolué en 2024, pour mieux prendre en compte les avancées de la recherche scientifique « comme le classement des édulcorants en cancérigène possible pour l'homme » et « corriger des imperfections ». C'est-à-dire pénaliser davantage les produits très sucrés, salés, ou avec beaucoup d'acides gras saturés et mieux valoriser les aliments riches en fibres ou en oméga 3.

L'autre objectif de cette étude est de renforcer un peu plus le rapport de force en faveur de l'extension de cet outil. « Ces résultats sont effectivement un nouvel argument pour son adoption comme logo européen et de manière obligatoire », convient Mathilde Touvier. Car ces nouveaux chiffres s'appuient sur une large cohorte, européenne et pas seulement française. Ils montrent aussi que l'outil peut signaler des produits détériorant la santé cardiovasculaire – en plus d'autres pathologies étudiées dans de précédents travaux – et donc inciter d'une part les consommateurs à les limiter, d'autre part les industriels à les modifier pour voir leur classement s'améliorer.

Étiquetage nutritionnel harmonisé

Les couleurs du Nutri-Score se sont certes invitées sur certains emballages depuis 2017 dans les supermarchés français, avant de s'étendre aux états belges, espagnols, allemands, suisses, luxembourgeois et portugais. Mais elles restent optionnelles. Sans grande surprise, beaucoup de marques choisissent ce qui leur sera le plus bénéfique ou le moins pénalisant. Dernier exemple en date : Danone, qui a décidé le 4 septembre de ne plus l'afficher sur ses yaourts à boire puisque leur note chuterait de B à D avec le nouveau calcul – l'industriel se garde bien de le retirer des produits où le logo reste au vert. Logique similaire pour la marque bio Bjorg, qui l'a retiré de tous ses paquets. L'association de défense des consommateurs Foodwatch a d'ailleurs lancé une nouvelle pétition pour dénoncer ces pratiques – elle a recueilli plus de 12 000 signatures.

Pourquoi ne pas simplement le rendre obligatoire pour éviter ces ronds de jambe ? Il s'agit là d'une prérogative dont ne disposent pas les Etats-membres de l'Union européenne. Toute obligation qui touche les emballages alimentaires doit passer par une décision de la Commission. Elle s'était engagée à présenter un étiquetage nutritionnel harmonisé à l'échelle européenne en 2020. La fumée blanche ne s'est toujours pas échappée de Bruxelles.

Se baser sur un calcul plus clément

Un bras de fer s'est engagé avec certains groupes agroalimentaires qui s'opposent farouchement au classement coloré, dont Coca-Cola et Ferrero – rejoints par des pays comme l'Italie, la Grèce ou la Hongrie – au nom du patrimoine culinaire « Il y a plein d'initiatives de la part des industriels pour torpiller ou contourner le Nutri-Score, pointe Mathilde Touvier. Ils proposent des alternatives comme de baser le calcul non pas sur 100 grammes mais des portions, qu'eux-mêmes définiraient. On a montré scientifiquement que ces options sont beaucoup moins efficaces. Certaines augmentaient même la consommation de produits gras, sucrés, salés. »

Même si l'UE adopte finalement un étiquetage nutritionnel généralisé, le risque serait aussi de ne pas retenir la formule du Nutri-Score, mais de se baser sur un calcul plus clément. « Il y a déjà plus de 140 publications scientifiques qui confirment son intérêt, un rapport de l'OCDE montre aussi qu'une obligation du Nutri-Score en Europe éviterait d'ici 2050 deux millions de cas de maladie chronique, martèle la chercheuse. Les preuves sont là. Maintenant c'est une question entre santé publique, lobbys industriels et intérêts économiques. »

Pour aller plus loin :

Contre les maladies cardiovasculaires, une étude confirme l'intérêt du Nutri-score

Les maladies cardiovasculaires demeurent la première cause de mortalité en Europe occidentale, représentant un tiers des décès en 2019. Face à ce constat alarmant, une étude publiée dans le Lancet Regional Health-Europe rappelle l'importance du Nutri-Score dans la prévention de ces pathologies. L'impact de l'alimentation sur la santé cardiovasculaire est considérable : 30 % des décès dus à ces maladies seraient attribuables au régime alimentaire.

C'est pourquoi, depuis 2017, le Nutri-score aide les consommateurs à mieux se nourrir en sélectionnant des produits moins sucrés, moins gras, moins salés... Sur l'emballage, cinq lettres, cinq couleurs. De « A-vert foncé » (pour une qualité nutritionnelle élevée) à « E-orange foncé » (pour les produits les moins bons d'un point de vue nutritionnel).

L'efficacité de ce Nutri-Score n'est plus à prouver . Plus de 140 publications scientifiques internationales ont démontré sa validité pour caractériser la qualité nutritionnelle des aliments et son impact positif sur les choix des consommateurs.

Une réduction du risque d'infarctus et d'AVC

Des chercheurs français (*) se sont intéressés à la version 2024 qui doit progressivement être adoptée. Une mise à jour pour aider davantage les consommateurs. L'idée étant de revoir les méthodes de calcul. Pour les boissons, par exemple, la présence d'édulcorants est désormais prise en compte afin d'éviter que les industriels n'utilisent ces additifs à la place du sucre pour améliorer la note de leurs produits. Les sodas lights contenant des édulcorants ne seront ainsi plus notés B, mais de C à E.

Les scientifiques ont donc utilisé cette version actualisée et ont étudié les dossiers de plus de 345 000 participants de la cohorte EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and nutrition). Parmi eux, plus de 16 000 ont développé une maladie cardiovasculaire, dont 6 565 infarctus du myocarde et 6 245 accidents vasculaires cérébraux (AVC).

« Les résultats montrent clairement que les personnes consommant en moyenne plus d'aliments moins bien notés présentaient un risque accru de maladies cardiovasculaires, en particulier d'infarctus et d'AVC », notent les auteurs de l'étude dont les résultats ont été publiés, ce mercredi 11 septembre, dans le Lancet Regional Health-Europe.

Un outil de santé publique

Mélanie Deschasaux-Tanguy, chargée de recherche Inserm, souligne que « ces résultats confirment la pertinence du Nutri-Score en tant qu'outil de santé publique pour guider les consommateurs dans leurs choix alimentaires dans une optique de prévention des maladies chroniques. »

À noter : cet étiquetage nutritionnel reste malheureusement facultatif et repose sur le volontariat des entreprises agroalimentaires.

* Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (CRESS-EREN), équipe mixte de l'Inserm, d'INRAE, du Cnam, de l'Université Sorbonne Paris Nord et de l'université Paris Cité, en collaboration avec des chercheurs du Centre international de recherche sur le cancer (OMS-CIRC).

Contre les maladies cardiovasculaires, une étude confirme l'intérêt du Nutri-score

L'impact de l'alimentation sur la santé cardiovasculaire est considérable : 30 % des décès dus à ces maladies seraient attribuables au régime alimentaire. C'est pourquoi, depuis 2017, le Nutri-score aide les consommateurs à mieux se nourrir en sélectionnant des produits moins sucrés, moins gras, moins salés... Sur l'emballage, cinq lettres, cinq couleurs. De « A-vert foncé » (pour une qualité nutritionnelle élevée) à « E-orange foncé » (pour les produits les moins bons d'un point de vue nutritionnel).

L'efficacité de ce Nutri-Score n'est plus à prouver. Plus de 140 publications scientifiques internationales ont démontré sa validité pour caractériser la qualité nutritionnelle des aliments et son impact positif sur les choix des consommateurs.

Une réduction du risque d'infarctus et d'AVC

Des chercheurs français* se sont intéressés à la version 2024 qui doit progressivement être adoptée. Une mise à jour pour aider davantage les consommateurs. L'idée étant de revoir les méthodes de calcul. Pour les boissons par exemple, la présence d'édulcorants est désormais prise en compte afin d'éviter que les industriels n'utilisent ces additifs à la place du sucre pour améliorer la note de leurs produits. Les sodas lights contenant des édulcorants ne seront ainsi plus notés B, mais de C à E.

Les scientifiques ont donc utilisé cette version actualisée et ont étudié les dossiers de plus de 345 000 participants de la cohorte EPIC (European prospective investigation into cancer and nutrition). Parmi eux, plus de 16 000 ont développé une maladie cardiovasculaire, dont 6 565 infarctus du myocarde et 6 245 accidents vasculaires cérébraux (AVC).

« Les résultats montrent clairement que les personnes consommant en moyenne plus d'aliments moins bien notés présentaient un risque accru de maladies cardiovasculaires, en particulier d'infarctus et d'AVC », notent les auteurs de l'étude dont les résultats ont été publiés ce 11 septembre dans le *Lancet Regional Health-Europe*.

Mélanie Deschasaux-Tanguy, chargée de recherche Inserm, souligne que « ces résultats confirment la pertinence du Nutri-Score en tant qu'outil de santé publique pour guider les consommateurs dans leurs choix alimentaires dans une optique de prévention des maladies chroniques. »

A noter : Cet étiquetage nutritionnel reste malheureusement facultatif et repose sur le volontariat des entreprises agro-alimentaires.

* Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (CRESS-EREN), équipe mixte de l'Inserm, d'INRAE, du Cnam, de l'Université Sorbonne Paris Nord et de l'université Paris Cité, en collaboration avec des chercheurs du Centre international de recherche sur le cancer (OMS-CIRC)

La nouvelle notation, saluée par une étude, fait grincer des dents certains industriels

Publié Mis à jour Durée de la vidéo : 2 min Nutri-Score : le nouveau classement, salué par une étude, fait grincer des dents certains industriels Selon une étude européenne, les nouvelles exigences du Nutri-Score sont un succès pour la santé des consommateurs. Mais certains groupes de l'industrie agroalimentaire ne voient pas les choses de la même façon.

(France 2)

Selon une étude européenne, les nouvelles exigences du Nutri-Score sont un succès pour la santé des consommateurs. Mais certains groupes de l'industrie agroalimentaire ne voient pas les choses de la même façon.

Qu'ils soient trop sucrés ou trop salés, cette année, le Nutri-Score se montre plus exigeant avec ses produits. Un durcissement positif, selon une nouvelle étude européenne réalisée sur près de 350 000 personnes. « L'intérêt de cette étude est de montrer que ce score fonctionne très bien pour classer les aliments selon leur profil nutritionnel et de relier cela à un risque de maladie cardiovasculaire » explique Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm.

Mais avec la nouvelle notation, certains industriels voient rouge, car la note de leurs produits est en chute libre. Un yaourt à boire, considéré comme une boisson sucrée, passe par exemple d'un B à un D. Inquiet, Danone a réagi en retirant l'indicateur de ses étiquettes. Une décision « hypocrite » Du côté du groupe, juge Serge Hercberg, créateur du Nutri-Score. A Bruxelles, des négociations ont été lancées pour un indicateur commun. Elles n'ont toujours pas abouti.

Partager : l'article sur les réseaux sociaux

mots-clés associés à cet article

francetvinfo

Tags:

certains

dents

des

étude

fait

grincer

industriels

notation

nouvelle

par

saluée

Une

Nutri-Score : la nouvelle notation, vantée par une étude, fait grincer des dents certains industriels

Selon une étude européenne, les nouvelles exigences du Nutri-Score sont un succès pour la santé des consommateurs. Mais certains groupes de l'agro-alimentaire ne voient pas les choses du même oeil. Qu'ils soient trop sucrés ou trop salés, cette année, le Nutri-Score est plus exigeant avec ses produits. Un durcissement positif, selon une nouvelle étude européenne réalisée sur près de 350 000 personnes. "L'intérêt de cette étude est de montrer que ce score marche très bien pour classer les aliments selon leur profil nutritionnel et mettre ça en lien avec un risque de maladie cardio-vasculaire", explique Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm.

Vers un indicateur commun pour l'Union européenne ?

Mais avec la nouvelle notation, certains industriels voient rouge, car la note de leurs produits dégringole. Un yaourt à boire, considéré comme une boisson sucrée, passe par exemple d'un B à un D. Concerné, Danone a répliqué en retirant l'indicateur de ses étiquettes. Une décision "hypocrite" de la part du groupe, juge Serge Hercberg, créateur du Nutri-Score. À Bruxelles, des négociations ont été entamées pour un indicateur commun. Elles n'ont toujours pas abouti.

Contre les maladies cardiovasculaires, une étude confirme l'intérêt du Nutri-score

Les maladies cardiovasculaires demeurent la première cause de mortalité en Europe occidentale, représentant un tiers des décès en 2019. Face à ce constat alarmant, une étude publiée dans le Lancet Regional Health-Europe rappelle l'importance du Nutri-Score dans la prévention de ces pathologies.

L'impact de l'alimentation sur la santé cardiovasculaire est considérable : 30 % des décès dus à ces maladies seraient attribuables au régime alimentaire.

C'est pourquoi, depuis 2017, le Nutri-score aide les consommateurs à mieux se nourrir en sélectionnant des produits moins sucrés, moins gras, moins salés... Sur l'emballage, cinq lettres, cinq couleurs. De "A-vert foncé" (pour une qualité nutritionnelle élevée) à "E-orange foncé" (pour les produits les moins bons d'un point de vue nutritionnel).

L'efficacité de ce Nutri-Score n'est plus à prouver. Plus de 140 publications scientifiques internationales ont démontré sa validité pour caractériser la qualité nutritionnelle des aliments et son impact positif sur les choix des consommateurs.

Une réduction du risque d'infarctus et d'AVC

Des chercheurs français* se sont intéressés à la version 2024 qui doit progressivement être adoptée. Une mise à jour pour aider davantage les consommateurs. L'idée étant de revoir les méthodes de calcul. Pour les boissons par exemple, la présence d'édulcorants est désormais prise en compte afin d'éviter que les industriels n'utilisent ces additifs à la place du sucre pour améliorer la note de leurs produits. Les sodas lights contenant des édulcorants ne seront ainsi plus notés B, mais de C à E.

Les scientifiques ont donc utilisé cette version actualisée et ont étudié les dossiers de plus de 345 000 participants de la cohorte EPIC (European prospective investigation into cancer and nutrition). Parmi eux, plus de 16 000 ont développé une maladie cardiovasculaire, dont 6 565 infarctus du myocarde et 6 245 accidents vasculaires cérébraux (AVC).

"Les résultats montrent clairement que les personnes consommant en moyenne plus d'aliments moins bien notés présentaient un risque accru de maladies cardiovasculaires, en particulier d'infarctus et d'AVC", notent les auteurs de l'étude dont les résultats ont été publiés ce 11 septembre dans le Lancet Regional Health-Europe.

Mélanie Deschasaux-Tanguy, chargée de recherche Inserm, souligne que "ces résultats confirment la pertinence du Nutri-Score en tant qu'outil de santé publique pour guider les consommateurs dans leurs choix alimentaires dans une optique de prévention des maladies chroniques.

A noter : Cet étiquetage nutritionnel reste malheureusement facultatif et repose sur le volontariat des entreprises agro-alimentaires.

* Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (CRESS-EREN), équipe mixte de l'Inserm, d'INRAE, du Cnam, de l'Université Sorbonne Paris Nord et de l'université Paris Cité, en collaboration avec des chercheurs du Centre international de recherche sur le cancer (OMS-CIRC)

Réagir

Nutri-score : les aliments mal classés associés à un risque accru d' AVC

L'alimentation serait responsable d'environ 30 % des décès dus aux maladies cardiovasculaires. C'est l'enseignement principal d' un article paru le 10 septembre dans la revue scientifique Lancet Regional Health-Europe. Les maladies cardiovasculaires sont la principale cause de mortalité en Europe occidentale : elles représentent un tiers des décès en 2019. Des chercheurs de l'Inserm, l'Inrae, du Cnam, de l'université Sorbonne Paris Nord et de l'université Paris Cité, rapportent que le risque de contracter ces maladies est renforcé par la consommation d'aliments mal classés sur l'échelle du Nutri-score. Au total, ils ont suivi pendant douze ans 345 533 participants, répartis dans 7 pays d'Europe.

Au cours du suivi, entre 1992 et 2010, 16 214 participants ont développé une maladie cardiovasculaire — dont 6 565 infarctus du myocarde et 6 245 accidents vasculaires cérébraux ou accident vasculaire cérébral (AVC). Les résultats montrent que les participants consommant en moyenne plus d'aliments moins bien notés sur l'échelle du Nutri-score, reflétant une moins bonne qualité nutritionnelle, présentaient un risque accru.

« Ces résultats, combinés à l'ensemble des données disponibles concernant le Nutri-score et l'algorithme qui le sous-tend, confirment la pertinence du Nutri-score en tant qu'outil de santé publique pour guider les consommateurs dans leurs choix alimentaires dans une optique de prévention des maladies chroniques », souligne dans un communiqué Mélanie Deschasaux-Tanguy, chargée de recherche à l'Inserm.

Consommer des produits mal classés au Nutri-Score, un danger pour votre cœur selon une nouvelle étude

Dans une étude publiée ce jour, des équipes de recherche françaises établissent un nouveau lien concret entre la consommation d'aliments mal classés sur l'échelle du Nutri-Score (nouvelle version) et un risque accru de maladies cardiovasculaires. De quoi mieux orienter vos choix en rayon ?

Les maladies cardiovasculaires sont la principale cause de mortalité en Europe occidentale, et l'alimentation serait ainsi responsable d'environ 30 % de ces décès.

Un constat qui se vérifie d'autant plus aujourd'hui. Dans une nouvelle étude publiée aujourd'hui dans le *Lancet Regional Health-Europe*, des chercheurs français rapportent un risque accru de maladies cardiovasculaires associé à la consommation d'aliments moins bien classés sur l'échelle du Nutri-Score (nouvelle version 2024), au sein de la cohorte européenne EPIC.

A l'origine de cette conclusion, ils ont croisé les données sur la consommation et les maladies cardiovasculaires sur une population de 345 533 participants issus de 7 pays. Au cours du suivi (12 ans, entre 1992 et 2010), 16 214 participants ont développé une maladie cardiovasculaire (dont 6 565 infarctus du myocarde et 6 245 accidents vasculaires cérébraux ou AVC).

“ Les résultats montrent que les participants consommant en moyenne plus d'aliments moins bien notés sur l'échelle du Nutri-Score, reflétant une moins bonne qualité nutritionnelle, présentaient un risque accru de maladies cardiovasculaires et en particulier d'infarctus du myocarde et d'AVC. Ces associations étaient significatives après la prise en compte d'un grand nombre de facteurs sociodémographiques et liés au mode de vie ” indique leur communiqué.

Partenariat WW (WeightWatchers) : Faites-vous plaisir, mangez vos aliments préférés, et perdez du poids sans avoir faim.

Partenariat WW (WeightWatchers) : Faites-vous plaisir, mangez vos aliments préférés, et perdez du poids sans avoir faim.

Fort de ces résultats, l'équipe soutient le projet Nutri-score, comme un outil utile au quotidien et pour la santé des Européens.

“ Ces résultats, combinés à l'ensemble des données disponibles concernant le Nutri-Score et l'algorithme qui le sous-tend, confirment la pertinence du Nutri-Score en tant qu'outil de santé publique pour guider les consommateurs dans leurs choix alimentaires dans une optique de prévention des maladies chroniques ”, souligne Mélanie Deschasaux-Tanguy, chargée de recherche Inserm.

“ Enfin, ces résultats fournissent des éléments clés pour soutenir l'adoption du Nutri-Score comme logo nutritionnel obligatoire en Europe ”, explique Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm.

Pour nous aider à mieux manger, la France a adopté en 2017 un outil permettant d'y voir plus clair, le Nutri-score, un logo allant de A à E pour indiquer la qualité nutritionnelle. Il a également été adopté par 6 autres pays européens: Allemagne, Belgique, Espagne, Luxembourg, Pays-Bas et Suisse.

Cette année, une nouvelle version a d'ailleurs vu le jour avec des calculs plus précis proposés par le comité scientifique international (d'où le refus nouveau de certains industriels de jouer le jeu comme Danone qui a annoncé la semaine dernière qu'il n'afficherait plus le Nutri-Score sur ses yaourts à boire, désormais défavorablement notés.).

Le mode de calcul a changé fin 2023, via un nouvel algorithme, pour mieux prendre en compte les connaissances en matière d'alimentation et de santé. Le sucre, le sel, les mauvaises graisses, comme l'absence de fibres ou d'autres nutriments, ont ainsi été

davantage pénalisés.

L'application du Nutri-Score sur les emballages reste en effet optionnelle du fait de la réglementation européenne sur l'étiquetage et repose donc sur la volonté des industriels de l'agroalimentaire.

Diapo : 16 conseils pour prévenir les maladies cardiovasculaires

Les maladies cardiovasculaires sont la deuxième cause de décès après le cancer et la première cause de mortalité de la femme. On estime qu'environ 80 % de ces maladies pourraient être évitées par la prévention. Alors n'attendez plus ! Doctissimo vous livre 16 conseils pratiques et simples pour protéger votre cœur et vos artères.

Sources

Notre dossier pour en savoir plus Dossier Maladies cardiovasculaires

Discutez-en sur nos forums Forum Maladies du coeur Forum Cholestérol Forum Hypertension

La consommation d'acides gras essentiels Oméga 3 (qui font partie des acides gras polyinsaturés, comme les Oméga 6) a un effet préventif sur les maladies cardiovasculaires, et cela pour plusieurs raisons. Tout d'abord, ils réduisent le taux de triglycérides, facteur de risque cardiovasculaire. Les Oméga 3 agissent aussi sur l'agrégation plaquettaire, l'inflammation, l'élasticité des artères (et donc sur la pression artérielle).

Pour faire le plein d'oméga-3, consommez des poissons gras (hareng, saumon, sardine, maquereau...) au mieux 2 fois par semaine, et assaisonnez vos salades avec des huiles de colza, noix et lin. Voir notre liste d'aliments riches en Oméga 3

Le stress chronique est un facteur de risque important de maladies cardiovasculaires. On sait ainsi que le stress psychosocial est responsable d'un tiers des infarctus du myocarde et de 10 % des AVC.

Explications : le stress a une influence négative sur tous les facteurs de risque cardiovasculaire. Ainsi, il peut favoriser voire aggraver l'hypertension artérielle, il augmente le taux de "mauvais" cholestérol (LDL cholestérol) et le risque de diabète, fait grossir, incite à fumer davantage ou à être plus sédentaire. " Pour gérer votre stress, il faut pratiquer une activité physique et penser aussi à utiliser régulièrement la technique de cohérence cardiaque, méthode de respiration qui a fait ses preuves en matière de gestion du stress et de prévention cardiovasculaire, en stimulant le nerf cardiaque qui nous protège, appelé nerf vague ", conseille le Pr Claire Mounier-Vehier, cardiologue au CHRU de Lille et ancienne présidente de la Fédération Française de Cardiologie (FFC).

Le tabagisme est un des principaux facteurs de risque modifiables des maladies cardiovasculaires. Entre 30 et 70 ans, 4 décès cardiovasculaires sur 10 sont imputables au tabagisme. Et les femmes sont très touchées ! Plus de 60 % des infarctus du myocarde de la femme de moins de 50 ans sont ainsi attribuables au tabac. En outre, l'association tabac et contraception orale multiplie 3 à 20 fois le risque cardiovasculaire.

L'idéal, c'est bien sûr l'arrêt total et définitif du tabac, mais si vous n'y arrivez pas, " évitez au moins les cigarettes aux effets cardiovasculaires les plus risqués ", informe le Pr Claire Mounier-Vehier, citant " les cigarettes prises 2h avant ou 1h après un effort, celles prises dehors lorsqu'il fait froid ou celles fumées pour se détendre après un gros stress ou une contrariété

Plusieurs études ont montré qu'une durée de sommeil inférieure à 6h était une cause d'apparition d'infarctus du myocarde ", informe le Pr Claire Mounier-Vehier. Une durée insuffisante de sommeil est liée à une augmentation des facteurs de risque des maladies cardiovasculaires: surpoids, hypertension, diabète, hypercholestérolémie, irritabilité, stress.

Il est donc très important de dormir au moins 6 h par nuit, l'idéal étant une nuit de 7 h ou 8 h. Bon à savoir : une sieste de 20 min est aussi très bonne pour la santé.

Manger lentement et bien mâcher, c'est bon pour le système cardiovasculaire car cela permet d'éviter ou de limiter la prise de poids, un des facteurs de risque des maladies cardiovasculaires ", conseille le Pr Claire Mounier-Vehier. En effet, ainsi, on mange moins et on assimile mieux les aliments ! A associer à une alimentation équilibrée : 3 portions de légumes et 2 portions de fruits par jour (les fruits apportent du sucre, les légumes c'est mieux !), peu de graisses et de charcuterie, peu de produits sucrés, du poisson 2 à 3 fois par semaine...

Une activité sportive régulière (30 à 40 min 3 fois par semaine) contribue à renforcer le système cardiorespiratoire. L'activité physique réduit de 30 % le risque d'accident cardiovasculaire et permet de conserver un poids normal, de perdre quelques kilos si besoin, de diminuer le "mauvais" cholestérol, de faire baisser le taux de triglycérides, de lutter contre le diabète, de réduire la pression artérielle, d'aider au sevrage du tabac, autant de facteurs de risque des maladies cardiovasculaires.

L'hypertension artérielle (pression artérielle trop élevée dans les artères, ce qui endommage ces dernières) est le premier facteur de risque de maladies cardiovasculaires (et particulièrement de l'accident vasculaire cérébral). Dès 40 ans, chacun devrait faire mesurer sa pression artérielle (tension) au moins une fois par an.

Il est conseillé aux personnes qui ont un ou plusieurs facteur(s) de risque (parents hypertendus, surpoids, sédentarisation) de faire mesurer leur tension avant cet âge, puis régulièrement. Cela permet de dépister une hypertension (pression artérielle supérieure à 14/9) et de la traiter mais aussi de mettre en place des règles hygiéno-diététiques efficaces pour faire baisser la tension en cas de pré-hypertension (13/8).

L'excès de sel est à l'origine de maladies cardiovasculaires car il entraîne une hypertension artérielle. L'idéal est de ne pas dépasser 5 g de sel par jour.

Pour ne pas dépasser ce chiffre, cuisinez avec un peu de sel, sans en rajouter dans votre assiette. Diminuez la consommation de charcuteries, viandes et poissons fumés, coquillages et crustacés, fromages, biscuits apéritifs, cacahuètes, chips ..., préparations du commerce (plats préparés du traiteur, surgelés, en conserves), les bouillons "cubes", les pâtisseries et viennoiseries, autant de produits riches en sel.

Une activité sexuelle régulière est bénéfique pour la santé cardiovasculaire. Déjà parce que c'est une activité physique modérée, et parce qu'en plus, on libère des endorphines, ce qui est bon pour le moral donc pour le cœur et les artères ", informe le Pr Claire Mounier-Vehier. Ajoutez à cela de la marche à pied, du vélo ou des séances en piscine et vous avez la bonne ordonnance pour un cœur en bonne santé !

Pour prévenir les problèmes cardiovasculaires, il est essentiel de faire un check-up cardiovasculaire dès l'âge de 45 ans, afin de savoir si l'on est hypertendu, si on a du cholestérol... ", indique le Pr Claire Mounier-Vehier.

Bien sûr, si vous avez des symptômes comme un essoufflement ou des palpitations à l'effort, il faut consulter avant cet âge Et si vous voulez vous remettre au sport après 45 ans, il est conseillé de voir un cardiologue avant la reprise ", ajoute la spécialiste.

Une étude sur 27 000 hommes a montré que ceux qui ne prenaient pas de petit-déjeuner avaient un risque accru d'accident cardiaque ", indique le Pr Claire Mounier-Vehier. Les auteurs de cette étude ont observé que sauter le petit-déjeuner est lié à une prise de poids, un taux plus élevé de diabète et de cholestérol, les fameux facteurs de risque cardiovasculaires ! De manière générale, on sait qu'un petit-déjeuner équilibré a un impact important sur le poids, et cela à tous âges. Un petit-déjeuner complet, c'est un produit céréalier, un fruit, un laitage et une boisson.

Un mauvais état bucco-dentaire (caries parodontite , dents entartrées) est un facteur de risque cardiovasculaire . Explication : les bactéries présentes dans la bouche peuvent pénétrer dans la circulation sanguine et affecter le système cardiovasculaire. Pour protéger votre cœur et vos artères, voyez régulièrement votre dentiste pour dépister et faire soigner d'éventuelles caries ou affections des gencives et faites-vous faire au moins un détartrage par an.

Rire protège notre système cardiovasculaire. On a en effet montré que le fait de rire avait un impact positif sur les artères - rire entraîne en effet une vasodilatation des artères et donc une augmentation du débit sanguin. En outre, rire est aussi un bon anti-stress !

Le Syndrome d'Apnées Obstructives du Sommeil (SAOS), qui se caractérise par la survenue pendant le sommeil d'épisodes répétés d'interruptions (apnées) ou de réductions significatives (hypopnées) de la ventilation pendant plus de 10 secondes, touche 1 à 3 millions de Français. Non traité, il a des conséquences cardiovasculaires. " Le syndrome d'apnées du sommeil est une cause d'AVC, d'infarctus du myocarde et de dilatation aortique " indique le Pr Claire Mounier-Vehier.

Ce qui doit vous alerter et vous amener à consulter ? Ronflement, arrêts respiratoires décrits par l'entourage, réveils nocturnes fréquents (souvent pour aller uriner), sommeil non récupérateur, parfois sueurs nocturnes, somnolence au cours de la journée, maux de tête le matin, irritabilité, dépression, manque d'énergie...

Deux carrés de chocolat noir par jour protègent notre système cardiovasculaire ", informe le Pr Claire Mounier-Vehier. Le chocolat noir a des effets positifs sur le système cardiovasculaire, cela notamment grâce à la présence de flavonoïdes, antioxydants puissants. Le chocolat tend tout d'abord à diminuer le "mauvais" cholestérol (LDL) et à augmenter le taux de "bon" cholestérol (HDL). En outre, le chocolat réduit la tension artérielle. Enfin, les flavonoïdes contenus dans le chocolat fluidifient le sang en agissant sur la coagulation.

Une consommation modérée de vin rouge a un effet protecteur cardiovasculaire (en particulier chez les hommes de plus de 40 ans et les femmes ménopausées) notamment car il contient du resvératrol, un antioxydant aux propriétés anti-agrégantes et vasodilatatrices.

Une méta-analyse* reprenant les résultats de 18 études scientifiques a par exemple démontré que le vin pouvait diminuer jusqu'à 34 % le risque de mortalité cardiovasculaire pour des doses modérées - de 1 à 2,5 verres/jour. " La bonne dose de vin rouge en prévention cardiovasculaire, c'est 1 verre pour les femmes et 2 verres pour les hommes ", rappelle le Pr Claire Mounier-Vehier.

* Costanzo, S.; Di, Castelnuovo A.; Donati, M. B.; Iacoviello, L.; de, Gaetano G. (2011): Wine, beer or spirit drinking in relation to fatal and non-fatal cardiovascular events: a meta-analysis. In: European journal of epidemiology, Jg. 26, H. 11, S. 833-850.

Sources

Nutritional quality of diet characterized by the Nutri-Score profiling system and cardiovascular disease risk: a prospective study in 7 European countries The Lancet Regional Health – Europe DOI : 10.1016/j.lanep.2024.101006

Communiqué Inserm, 11 septembre 2024.

Découvrez toutes nos autres newsletters.

Nutri-Score : les notes sur les aliments ont-elles vraiment une incidence sur votre santé ? par A.B. avec AFP

Une vaste étude publiée mercredi fait le lien entre aliments mal classés au Nutri-Score et problèmes de santé. Elle assure que les aliments les moins bien classés sont associés à un risque accru de maladies cardiovasculaires.

Ces pathologies sont la principale cause de mortalité en Europe occidentale.

Souvent remis en cause, le Nutri-Score reste un bon indicateur pour déterminer les bienfaits - ou non - des aliments sur la santé. C'est en tout cas ce que met en avant une étude, publiée mercredi 11 septembre, dans la revue *Lancet Regional Health Europe*

Menée par une équipe de scientifiques de l'Inserm, de l'INRAE, du Cnam, des universités Sorbonne Paris Nord et Paris Cité, en collaboration avec des chercheurs du Centre international de recherche sur le cancer (OMS-CIRC), elle conclut que la consommation d'aliments moins bien classés par le Nutri-score est associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires, principales causes de mortalité en Europe occidentale.

Téléchargez l'application gratuite TF1 INFO

Pour une obligation du Nutri-Score en Europe ?

Pour leur étude, les chercheurs ont suivi 345.533 personnes entre 1992 et 2010 dans sept pays européens dans lesquels le Nutri-Score est appliqué (France, Belgique, Allemagne, Espagne, Pays-Bas, Suisse et Luxembourg). Ils ont attribué un score, en s'appuyant sur la nouvelle version de l'algorithme, à chaque aliment consommé. Selon les résultats, les participants consommant en moyenne plus d'aliments moins bien notés au Nutri-Score présentaient un risque accru de maladies cardiovasculaires, notamment d'infarctus et d'AVC. 16.214 d'entre eux ont développé une pathologie, dont 656 un infarctus du myocarde et 6245 des accidents vasculaires cérébraux ou AVC.

Les associations entre alimentation et maladies cardiaques "étaient significatives après la prise en compte d'un grand nombre de facteurs sociodémographiques et liés au mode de vie", souligne l'Inserm dans un communiqué. Des résultats qui "fournissent des éléments clés pour soutenir l'adoption du Nutri-Score comme logo nutritionnel obligatoire en Europe", a plaidé Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, citée dans le document.

La publication de l'étude intervient dans un contexte particulier, une semaine après que le géant de l'agroalimentaire français Danone a annoncé qu'il n'afficherait plus le Nutri-Score sur ses yaourts à boire, défavorablement notés avec le nouveau barème. L'algorithme adopté fin 2023 prend en effet mieux en compte les connaissances en matière d'alimentation et de santé et pénalise davantage le sucre, le sel, les mauvaises graisses, mais aussi l'absence de fibres ou d'autres nutriments.

Nutri-score : les produits mal notés augmentent le risque de développer des maladies cardiovasculaires, selon une étude

Très décrié par les industriels depuis la modification de la méthode de calcul, le Nutri-score, lancé en 2017, est pourtant utile et fiable, selon une étude de l'Inserm publiée ce mercredi. Car plus un produit est mal classé, plus sa consommation est dangereuse pour la santé. Oui, le Nutri-score est utile. C'est la conclusion d'une étude de l'Inserm qui s'est penché sur ce système d'étiquetage affiché sur les emballages d'aliments. Désormais bien connu du grand public avec ses pastilles allant du vert au rouge, assorties des lettres de A à E, il permet aux industriels d'y afficher la qualité nutritionnelle sur la base du volontariat



Dans leur étude publiée ce mercredi dans la revue scientifique le Lancet Regional Health-Europe, les chercheurs estiment que consommer un produit mal classé augmente le risque de développer des maladies cardiovasculaires, alors que certains industriels viennent de retirer le Nutri-score de leurs produits pour dénoncer son nouveau mode de calcul.

Risque d'AVC et d'infarctus

Les chercheurs ont utilisé une vaste base de données de près de 350.000 personnes, vivant en Europe. Pendant près de 20 ans, jusqu'en 2010, ils ont indiqué ce qu'ils mangeaient et leur état de santé. Un score a ensuite été attribué à chaque aliment consommé.

Il est apparu que les participants consommant en moyenne plus d'aliments moins bien notés au Nutri-score présentaient un risque accru de maladies cardiovasculaires, notamment d'infarctus et d'AVC. Au total, 16.214 Européens étudiés ont développé une maladie cardiovasculaire, a indiqué l'Inserm.

Ces maladies sont la principale cause de mortalité en Europe occidentale avec un tiers des décès en 2019. L'alimentation serait responsable d'environ 30% des décès dus aux maladies cardiovasculaires", a aussi rappelé également l'Inserm dans un communiqué.

Un nouveau système de calcul dénoncé par des industriels

La publication de cette étude intervient une semaine après que le géant agroalimentaire français Danone a annoncé qu'il n'afficherait plus le Nutri-score sur ses yaourts à boire, désormais défavorablement notés. Cela concerne les versions liquides des marques Actimel, Danonino, Hi-Pro, Danone et Activia.

Le mode de calcul a changé fin 2023, via un nouvel algorithme, pour mieux prendre en compte les connaissances en matière d'alimentation et de santé. Le sucre, le sel, les mauvaises graisses, comme l'absence de fibres ou d'autres nutriments, ont ainsi été davantage pénalisés. Notre étude "tombe à pic", s'est réjouie Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, auprès de France Inter, même si le résultat n'étonne pas la chercheuse : "On est maintenant à 140 publications qui montrent l'intérêt de santé publique du Nutri-score. C'est une preuve supplémentaire à l'édifice".

La difficile généralisation du Nutri-score dans l'UE

Le Nutri-score existe aussi, toujours sur une base volontaire, dans six autres pays européens : Allemagne, Belgique, Espagne, Luxembourg, Pays-Bas et Suisse. Mais ce système n'est pas obligatoire, ni étendu à l'ensemble des pays membres de l'UE, la Commission européenne sortante ayant renoncé à présenter une proposition en ce sens. Elle faisait notamment face à la vive opposition de l'Italie, qui avait aussi rallié Chypre, la Grèce, la République tchèque, la Roumanie ou encore la Hongrie.

Les résultats de l'étude "fournissent des éléments clés pour soutenir l'adoption du Nutri-Score comme logo nutritionnel obligatoire en Europe", a également plaidé Mathilde Touvier. Une obligation "au sein des pays de l'Union européenne" permettrait d' "être parfaitement efficace", insistait Serge Hercberg en mars dernier sur franceinfo . Pour l'épidémiologiste et nutritionniste, créateur du Nutri-score, cela forcerait " la main aux sociétés qui refusent la transparence sur la composition nutritionnelle de leurs aliments"

Alors pourquoi ne pas rendre le nutri-score obligatoire uniquement en France ? "C'est risqué" , répondait son créateur, "un pays membre de l'UE ne peut pas mettre en place une réglementation qui s'oppose à la réglementation de l'UE"

Maladies cardiovasculaires : l'intérêt du Nutri-Score confirmé par une vaste étude

Une nouvelle étude publiée ce mercredi conclut que la consommation d'aliments moins bien classés par cet outil favorise le développement de maladies cardiovasculaires. Nouvel élément à l'appui du Nutri-Score, ce logo visant à fournir une information rapide sur la qualité nutritionnelle des aliments et boissons, lancé en 2017 : une vaste étude, publiée mercredi 11 septembre dans le *Lancet Regional Health-Europe*, conclut que la consommation d'aliments moins bien classés dans cet étiquetage est associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires, principale cause de mortalité en Europe occidentale.

Une équipe de scientifiques de l'Inserm, de l'INRAE, du Cnam, des universités Sorbonne Paris Nord et Paris Cité, en collaboration avec des chercheurs du Centre international de recherche sur le cancer (OMS-CIRC), a observé 345 533 participants d'une cohorte européenne répartis dans sept pays d'Europe. Entre 1992 et 2010, 16 214 de ces Européens ont développé une maladie cardiovasculaire (dont 6 565 infarctus du myocarde et 6 245 accidents vasculaires cérébraux ou AVC). Il est apparu que les participants consommant en moyenne plus d'aliments moins bien notés au Nutri-Score présentaient un risque accru de maladies cardiovasculaires, notamment d'infarctus et d'AVC. Et "ces associations étaient significatives après la prise en compte d'un grand nombre de facteurs sociodémographiques et liés au mode de vie", est-il souligné dans un communiqué de l'Inserm.

Un nouvel algorithme

La publication de cette étude intervient une semaine après que le géant agroalimentaire français Danone a annoncé qu'il n'afficherait plus le Nutri-Score sur ses yaourts à boire, désormais défavorablement notés. Le mode de calcul a changé fin 2023, via un nouvel algorithme, pour mieux prendre en compte les connaissances en matière d'alimentation et de santé. Le sucre, le sel, les mauvaises graisses, comme l'absence de fibres ou d'autres nutriments, ont ainsi été davantage pénalisés.

Avec ses pastilles allant du vert au rouge, assorties des lettres de A à E, le Nutri-Score existe aussi, sur une base volontaire, dans six autres pays européens : Allemagne, Belgique, Espagne, Luxembourg, Pays-Bas et Suisse. La Commission européenne sortante avait renoncé à présenter une proposition sur l'étiquetage nutritionnel, notamment face à la vive opposition de l'Italie, qui avait aussi rallié Chypre, la Grèce, la République tchèque, la Roumanie ou la Hongrie. Les résultats de l'étude "fournissent alors des éléments clés pour soutenir l'adoption du Nutri-Score comme logo nutritionnel obligatoire en Europe", a plaidé Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, citée dans le communiqué. Par le passé, plus de 140 publications publiées dans des journaux scientifiques internationaux avaient déjà démontré la validité de cet outil.

Infarctus, AVC... : une vaste étude souligne les vertus du Nutri-Score

Le Nutri-Score, lancé en France en 2017, existe aussi, sur une base volontaire, dans six autres pays européens. D'autres, dont l'Italie, y sont fermement opposés. Une vaste étude publiée mercredi 11 septembre vient souligner l'intérêt que peut avoir le Nutri-score dans la lutte contre les maladies cardiovasculaires. Principale cause de mortalité en Europe occidentale, elles sont favorisées par la consommation d'aliments moins bien classés dans cet étiquetage visant à renseigner le consommateur sur les bénéfices ou les désavantages pour la santé des aliments ou boissons vendus en magasin, selon cette étude publiée dans le Lancet Regional Health Europe.

Une équipe de scientifiques de l'Inserm, de l'INRAE, du Cnam, des universités Sorbonne Paris Nord et Paris Cité, en collaboration avec des chercheurs du Centre international de recherche sur le cancer (OMS-CIRC), s'est penchée sur la nouvelle version de l'algorithme sous-tendant le Nutri-Score en lien avec le risque de maladies cardiovasculaires.

Un total de 345.533 participants d'une cohorte européenne (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), répartis dans sept pays d'Europe, ont été inclus dans les analyses. Entre 1992 et 2010, 16.214 de ces Européens ont développé une maladie cardiovasculaire (dont 6.565 infarctus du myocarde et 6.245 accidents vasculaires cérébraux ou AVC).

Un score a été attribué à chaque aliment consommé. Il est apparu que les participants consommant en moyenne plus d'aliments moins bien notés au Nutri-Score présentaient un risque accru de maladies cardiovasculaires, notamment d'infarctus et d'AVC. Et "ces associations étaient significatives après la prise en compte d'un grand nombre de facteurs sociodémographiques et liés au mode de vie", est-il souligné dans un communiqué de l'Inserm.

Des "éléments" pour rendre le Nutri-score obligatoire

La publication de cette étude intervient une semaine après que le géant agroalimentaire français sur ses yaourts à boire, désormais défavorablement notés.

Le Nutri-Score est un système d'étiquetage visant à renseigner le consommateur sur les bénéfices ou les désavantages pour la santé des aliments ou boissons vendus en magasin. Le mode de calcul a changé fin 2023, via un nouvel algorithme, pour mieux prendre en compte les connaissances en matière d'alimentation et de santé. Le sucre, le sel, les mauvaises graisses, comme l'absence de fibres ou d'autres nutriments, ont ainsi été davantage pénalisés.

Avec ses pastilles allant du vert au rouge, assorties des lettres de A à E, le Nutri-Score, lancé en France en 2017, existe aussi, sur une base volontaire, dans six autres pays européens : Allemagne, Belgique, Espagne, Luxembourg, Pays-Bas et Suisse. La Commission européenne sortante avait renoncé à présenter une proposition sur l'étiquetage nutritionnel, notamment face à la vive opposition de l'Italie, qui avait aussi rallié Chypre, la Grèce, la République tchèque, la Roumanie ou la Hongrie.

Les résultats de l'étude "fournissent des éléments clés pour soutenir l'adoption du Nutri-Score comme logo nutritionnel obligatoire en Europe", a plaidé Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, citée dans le communiqué.

Manger des aliments avec un mauvais Nutri-Score augmente le risque de maladies cardiovasculaires

Alors qu'en Europe, la bataille pour l'adoption obligatoire de ce logo nutritionnel fait rage, une nouvelle étude vient ajouter des éléments en sa faveur. Cela semble trivial, mais encore fallait-il le prouver. Consommer des aliments avec un mauvais Nutri-Score est associé à un risque accru de maladies cardiovasculaires, en particulier d'infarctus et d'AVC. C'est ce que montre une nouvelle étude publiée mercredi par une équipe française dans une revue du Lancet . Les auteurs rappellent qu'une mauvaise alimentation est le deuxième facteur de risque de maladies cardiovasculaires, et qu'elle est à l'origine de 30 % des décès liés à ces mêmes pathologies.

Mis en place en 2017 en France, le Nutri-Score est un logo qui permet de jauger en un coup d'œil la qualité nutritionnelle des produits. Développé en toute indépendance des industriels par des scientifiques de l'Inserm, il comporte 5 catégories : de A, en vert (bonne qualité nutritionnelle), à E, en rouge (qualité nutritionnelle moindre). Objectif : orienter les consommateurs vers une alimentation plus saine, à l'heure où l'épidémie d'obésité augmente et où les maladies cardiovasculaires représentent la première cause de mortalité en Europe de l'ouest.

Au total, un peu plus de 345 000 personnes résidant dans sept pays européens ont été inclus dans l'étude. Entre 1992 et 2010, 16 214 d'entre elles ont développé une maladie cardiovasculaire (dont 6565 un infarctus du myocarde et 6245 un AVC). Sur la même période, les participants ont rempli des questionnaires sur leurs habitudes de vie, notamment sur leur alimentation. « Le produit et la marque n'étaient pas enregistrés spécifiquement, on est donc sur une logique d'aliment "moyen", qui est néanmoins capable de rendre compte des différences de composition nutritionnelle entre aliments et des différences de consommation entre individus », explique Mélanie Deschasaux, chargée de recherche à l'Inserm et coauteure de l'étude.

De cette manière, un classement Nutri-Score a été attribué à chaque aliment consommé. Il est apparu que les participants consommant davantage d'aliments moins bien notés présentaient un risque accru de maladies cardiovasculaires. Un résultat qui vient confirmer ceux déjà obtenus. « De précédentes études en France ayant eu recours à des questionnaires alimentaires plus détaillés - notamment la cohorte NutriNet-Santé qui collecte plus de détails sur les produits/marques - ont également observé cette association », précise au Figaro Mélanie Deschasaux.

À lire aussi [De Bjorg à Danone, la fronde des marques contre le nouveau Nutri-score](#)

La particularité de cette étude est qu'elle prend en compte un nouveau Nutri-Score développé cette année, qui pénalise davantage le sucre, le sel, les mauvaises graisses ou encore l'absence de fibres. « L'intérêt de cette étude en particulier est d'avoir utilisé le nouvel algorithme 2024 du Nutri-Score et de porter sur une large cohorte européenne », souligne la scientifique de l'Inserm. Les nouvelles règles sont entrées en vigueur en janvier, mais les fabricants ont obtenu un délai de deux ans pour le faire figurer sur leurs emballages. Les nouvelles étiquettes sont attendues dans les prochains mois, après l'écoulement des stocks affichant l'ancien logo.

Pour les chercheurs, ces résultats constituent un argument de plus en faveur de l'adoption obligatoire de ce logo nutritionnel en Europe. Pour le moment, les industriels ont le choix de l'afficher ou non. En mars dernier, une autre étude avait montré que ce logo avait forcé les industriels à améliorer leurs recettes.