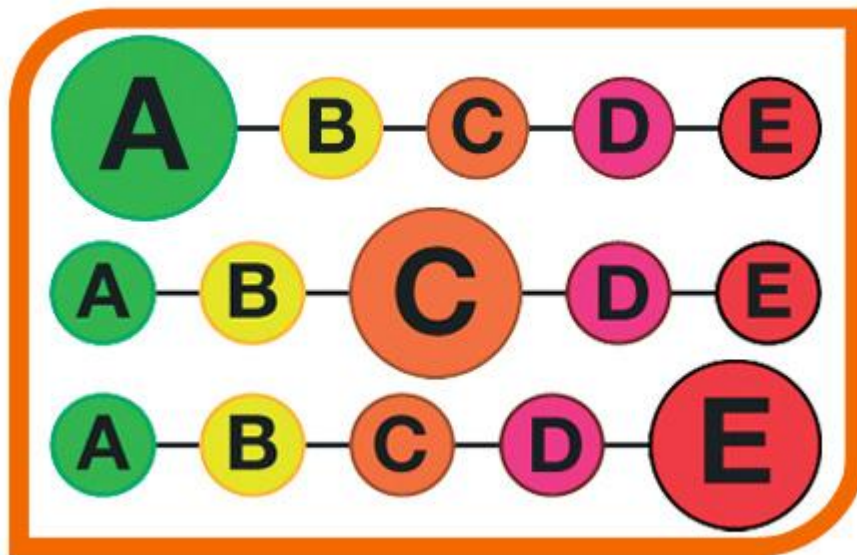




Etiquetage nutritionnel simplifié

Un antidote simple et efficace contre le marketing alimentaire



UFC-Que Choisir
Février 2015

Contenu

I.	L'étiquetage nutritionnel simplifié : une mesure de santé publique	5
1.	Le développement préoccupant des maladies liées à l'alimentation	5
2.	L'échec de l'étiquetage basé sur les nutriments	5
3.	La nécessité d'un étiquetage nutritionnel simplifié.....	7
II.	Etude de l'UFC-Que Choisir sur le système coloriel : un outil fiable, simple et efficace pour démêler le vrai du faux	10
1.	Protocole	10
2.	Un outil fiable permettant enfin une bonne différenciation des aliments	10
3.	Un outil simple au service des consommateurs	12
4.	Un antidote efficace contre le marketing nutritionnel	15
III.	Le système coloriel : seul étiquetage conforme aux objectifs de la future Loi de Santé	21
1.	Position des industriels : de faux arguments en cascade	21
2.	La nécessaire consécration du système coloriel dans le cadre de la future Loi de Santé	22



Introduction

Alors qu'une offre alimentaire trop chargée en sucres, matières grasses saturées et sel contribue au développement en France de nombreuses maladies (surpoids, obésité, diabète de type 2, maladies cardiovasculaires ...), il importe d'informer les consommateurs sur l'intérêt nutritionnel des aliments transformés afin qu'ils soient en mesure de choisir les produits alimentaires en toute connaissance de cause, si possible en favorisant les produits les plus riches en glucides complexes, légumes, fruits et micronutriments (minéraux, vitamines ...).

Mais le tableau d'information nutritionnel européen, affichant les teneurs en différents nutriments pour 100 grammes de produits, reste inutilisable pour 82 % des consommateurs du fait de sa trop grande complexité. A rebours de cette présentation scientifique, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande désormais le recours à un étiquetage explicatif, facile à comprendre par les consommateurs. Une étude réalisée par l'Inra montre que l'étiquetage simplifié le plus efficace en termes de compréhension doit d'une part synthétiser le détail des caractéristiques nutritionnelles en une information unique, et d'autre part donner une interprétation sur l'intérêt nutritionnel de l'aliment par le biais d'un code de couleur.

Répondant aux demandes formulées par 31 sociétés savantes et de nombreuses associations dont l'UFC-Que Choisir, le projet de Loi de Santé prévoit le principe d'un étiquetage simplifié qui pourra être utilisé à titre volontaire par les fabricants ou les distributeurs sur leurs produits. Mais au-delà de ce principe général, le texte ne définit pas concrètement le format appelé à devenir le modèle officiel. Dans le cadre de la Stratégie Nationale de Santé, le Professeur HERCBERG a proposé un modèle d'étiquetage coloriel. Certains acteurs de la distribution ont récemment proposé un autre modèle fortement inspiré du précédent, mais son introduction semble pour le moment suspendue depuis que la communauté scientifique a contesté les fréquences de consommation que cet étiquetage comportait. Quant à l'industrie alimentaire, elle conteste vigoureusement la notion d'étiquetage coloriel sans pour autant proposer de modèle alternatif. Alors que va commencer l'examen du projet de Loi par l'Assemblée Nationale et que les Pouvoirs Publics consultent les parties prenantes sur le format du futur modèle, il est donc urgent de vérifier la pertinence du modèle coloriel, seul étiquetage simplifié proposé à ce jour en application de la future Loi.

Cet étiquetage prend en compte les principales caractéristiques nutritionnelles d'un aliment (densité énergétique, taux de sucres, d'acides gras saturés ...) en les synthétisant sous la forme d'une information colorielle unique, pouvant prendre 5 couleurs allant du vert au rouge, en fonction de l'intérêt nutritionnel du produit. A partir des informations nutritionnelles réglementaires relevées sur les emballages, l'UFC-Que Choisir a testé ce système sur 300 produits d'alimentation courante. Notre test montre que les paramètres définis pour ce système permettent de bien différencier et mesurer l'intérêt nutritionnel de tout l'éventail de produits étudiés. Cet étiquetage permet en outre d'avoir une vision globale de l'offre alimentaire proposée pour chaque repas. On peut dès lors vérifier aisément que si l'équilibre nutritionnel est obtenu facilement sur le déjeuner et le dîner, grâce à des entrées et des plats principaux généralement bien pourvus en légumes et féculents, il est en revanche plus difficilement atteignable pour le petit-déjeuner et le goûter, du fait de la présence prépondérante de produits trop riches en sucres ou en matières grasses saturées.

Plus encore, le principal intérêt de cet étiquetage est qu'il permet à chaque consommateur d'identifier très facilement les produits les plus intéressants du point de vue nutritionnel, aussi bien à l'intérieur d'une même catégorie de produits, qu'entre produits appartenant à des familles différentes. En effet, le nombre de couleurs définies dans ce système coloriel est suffisant pour distinguer un meilleur choix nutritionnel dans toutes les familles de produits étudiées pour ce test. En outre, le fait d'avoir défini un système de notation identique, applicable à la quasi-totalité de l'offre alimentaire, permet de comparer des produits appartenant à des catégories d'aliments différentes. Il permet également de déjouer les pratiques du marketing consistant à conférer artificiellement à des produits de faible intérêt nutritionnel, une image nutritionnellement correcte, par la mise en avant d'ingrédients valorisants et

d'améliorations nutritionnelles sans véritable intérêt, ou encore par le biais de marques commerciales et d'emballages évoquant les codes de la minceur.

La démonstration étant faite de l'efficacité de ce système pour identifier l'intérêt nutritionnel des aliments et plus généralement pour construire alimentation équilibrée au quotidien, l'UFC-Que Choisir demande en conséquence qu'il devienne de par la Loi le modèle officiel d'étiquetage simplifié.



I. L'étiquetage nutritionnel simplifié : une mesure de santé publique

1. Le développement préoccupant des maladies liées à l'alimentation

La France n'est pas épargnée par les maladies liées à une alimentation trop riche, notamment en matières grasses saturées, en sucres et en sel et d'autre part trop pauvre en fibres et micronutriments (vitamines, minéraux). Parallèlement les apports en calcium et en glucides complexes sont insuffisants chez plus de 70 % des enfants¹. A l'origine de ces déséquilibres, l'évolution opérée dans notre alimentation qui voit régresser la part d'aliments bruts (fruits, légumes notamment) en faveur d'aliments transformés industriels souvent caloriques. Ainsi, sur les quarante dernières années, la consommation de fruits a baissé de 17 %, celle des légumes de 40 % (source Credoc) ! A l'inverse, la catégorie 'viennoiseries, gâteaux et pâtisseries' répertoriée par l'Insee constitue la 5e catégorie d'aliment la plus consommée devant les fruits !

Quelques chiffres résument l'impact néfaste de cette évolution sur la santé des Français : désormais 16,9 % des adultes sont obèses et 32,4% en surpoids². Chez les enfants, 3,5 % sont obèses et 14,3 % en surpoids, chiffres particulièrement élevés pour cette classe d'âge. Plus de 2 millions d'adultes sont diabétiques soit 3 % des Français. Enfin les maladies cardio-vasculaires sont responsables d'un tiers des décès en France.

2. L'échec des étiquetages basés sur les nutriments

Depuis de nombreuses années, les autorités sanitaires mondiales ont clairement défini les axes de prévention des maladies liées à l'alimentation : outre l'amélioration de la qualité nutritionnelle des aliments par les industriels, l'encadrement du marketing alimentaire à destination des enfants ou l'encouragement de l'activité physique, il apparaît primordial d'informer les consommateurs sur la qualité nutritionnelle des aliments transformés.

En réponse à cet objectif d'information des consommateurs, la réglementation européenne définit depuis les années 1990 le format de l'information nutritionnelle. Il s'agit d'un tableau (voir modèles ci-après) présentant de manière chiffrée la composition des principaux nutriments exprimés pour 100 grammes du produit (pour la version la plus simple : glucides, matières grasses, protéines, sel, et dans les versions les plus complètes les vitamines, minéraux, etc ...).

¹ Enquête Nationale Nutrition Santé – ENNS- 2006.

² Sur la base de l'Indice de Masse Corporel (IMC qui est égal au poids divisé par la taille au carré), on considère qu'un adulte est en surpoids pour un IMC supérieur à 25 et en situation d'obésité pour un IMC supérieur à 30.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g	
Energie :	2800 kJ / 670 kcal
Matières grasses :	73 g
dont acides gras saturés :	7 g
Glucides :	2,5 g
dont sucres :	1 g
Protéines :	1,5 g
Sel :	1,6 g

Valeurs nutritionnelles moyennes			
Pour 100 g de Fruit 'n Fibre		Pour 40g de Fruit 'n Fibre	Pour 40g de Fruit 'n Fibre +125ml de lait demi-écrémé
Valeur énergétique	: 380 kcal :1603 kJ	152kcal 641 kJ	211 kcal 892 kJ
Protéines	: 8 g	3 g	8 g
Glucides totaux:	69 g	28 g	34 g
dont sucres totaux:	24 g	10 g	16 g
dont amidon	: 45 g	18 g	18 g
Lipides	: 6 g	2,5g	4,5 g
dont saturés	: 3,5 g	1,5g	3 g
Fibres alimentaires	: 9 g	3,5g	3,5 g
Sodium	: 0,45 g	0,2g	0,25g
équivalent sel	: 1,15 g	0,5g	0,6 g
Vitamines	en % des AJR*	en % des AJR*	en % des AJR*
B1	: 0,7 mg(63%)	25 %	30 %
B2	: 0,9 mg(63%)	25 %	42 %
PP	: 10,1 mg(63%)	25 %	26 %
B6	: 0,9 mg(63%)	25 %	27 %
B9 (acide folique):	250 µg(125%)	50 %	52 %
B12	: 1,6 µg(63%)	25 %	37 %
Minéraux			
Fer	: 8,8 mg(63%)	25 %	26 %

Etiquetage nutritionnel européen (Information minimale)

Etiquetage nutritionnel européen (format complet)

Mais du fait de son évidente complexité, cet étiquetage est l'information figurant sur les emballages qui est la moins lue et la moins comprise par les consommateurs. C'est ce qu'a démontré une étude réalisée en 2005 par le Bureau Européen des Unions de Consommateurs (Beuc) auprès de 3000 personnes à travers l'Union Européenne. Ainsi, sur la base du tableau d'information nutritionnelle, 82 % des personnes interrogées étaient dans l'incapacité d'identifier la teneur élevée en sucre du produit test qui leur était présenté.

La désaffection des consommateurs pour cet étiquetage tient d'abord à sa présentation très rébarbative : format sous forme de tableau, chiffres à la virgule près, termes scientifiques ... Mais au-delà des aspects formels, les consommateurs ne disposent généralement pas des connaissances nutritionnelles pour savoir quelle est la teneur raisonnable pour un nutriment, même s'il s'agit de composants aussi élémentaires que le sucre ou le sel. Ceci est encore plus vrai pour les teneurs en minéraux et vitamines présentes dans les versions les plus complètes de ce tableau qui peut totaliser pas moins de 70 informations chiffrées !

3. La nécessité d'un étiquetage nutritionnel simplifié

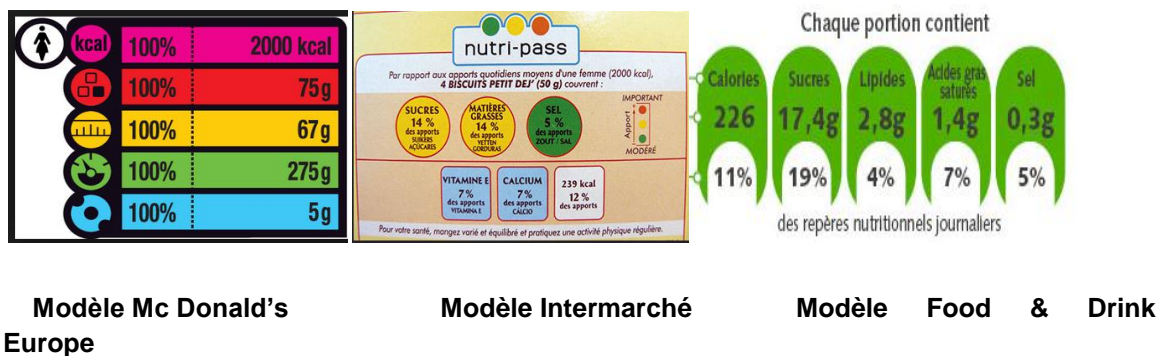
a. Les nouvelles recommandations de l'OMS

Longtemps favorables aux seuls systèmes d'étiquetages basés sur les nutriments, les autorités sanitaires au niveau international ont récemment pris conscience de la nécessité de définir un modèle plus facilement compréhensible. Ainsi, s'agissant de l'information sur la qualité nutritionnelle, l'OMS considère désormais qu'il faut « *promouvoir, grâce au leadership des Pouvoirs Publics (...) le recours à un étiquetage explicatif ou facile à comprendre pour le consommateur sur la face avant des emballages*³ ».

b. La cacophonie des modèles volontaires

Dans le but affiché d'améliorer la compréhension des consommateurs, certains opérateurs ont introduit à titre volontaire sur le marché français, différents systèmes d'étiquetages nutritionnels qui indiquent ce qu'apporte une portion du produit par rapport à des repères de consommation journaliers ("Repères Nutritionnels Journaliers" - RNJ). Par exemple, l'apport en sel d'un hamburger vendu en restauration rapide, représente 22 % de la quantité de sel à ne pas dépasser pour la journée. Les apports d'une portion de produit sont ainsi précisés pour les principaux nutriments (protéines, matières grasses, matières grasses saturées, sucres, sel ...), ainsi que pour la valeur énergétique.

On peut notamment citer les étiquetages de Mc Donald's, d'Intermarché, de Food & Drink Europe (le syndicat professionnel de l'agro-alimentaire européen) :



Mais au lieu de simplifier l'étiquetage, le fait de rajouter pour chacun des nutriments les RNJ en plus des teneurs aux 100 grammes, multiplie par deux le nombre total d'informations ! De plus, cet étiquetage introduit une complexité supplémentaire pour les aliments dont la composition est intéressante pour un nutriment (par exemple une faible teneur en sel) et défavorable pour un autre (par exemple une teneur élevée en acides gras saturés) : en effet le consommateur n'a pas les connaissances nutritionnelles pour gérer ces informations contradictoires. Enfin, la coexistence de ces modèles non compatibles entre eux, vient encore accroître la confusion des consommateurs.

³ Plan d'action européen pour une politique alimentaire et nutritionnelle 2015-2020 – Organisation Mondiale de la Santé - Comité régional de l'Europe 64^e session – Septembre 2014

c. Les critères d'un étiquetage efficace

En 2011, une équipe de l'INRA a réalisé pour le compte de la Direction Générale de la Santé, l'étude 'Label'⁴ afin de déterminer les critères pour qu'un étiquetage nutritionnel soit compris et utilisable par le grand public. Cette étude mettant un panel de consommateurs en situation de faire les courses, analysait la composition de leur charriot selon les différents types d'étiquetages nutritionnels présents sur les produits.

Les principaux critères identifiés dans le cadre de cette étude sont les suivants :

- **Une information unique** synthétisant l'ensemble des caractéristiques nutritionnelles est plus efficace qu'un étiquetage donnant le détail nutriment par nutriment ;
- **Un étiquetage coloriel** permettant d'identifier en un coup d'œil les produits les mieux comme les moins bons, est plus efficace qu'un modèle qui ne donnerait qu'une simple information factuelle chiffrée sans la moindre interprétation sur l'intérêt nutritionnel.
- **Des critères d'appréciation communs** à l'ensemble des aliments sont plus efficaces que des critères propres à chaque famille d'aliments. Par exemple, un étiquetage qui utiliserait des critères propres aux confiseries afin de valoriser les produits dont les teneurs en sucres sont légèrement plus basses que les confiseries standard, serait au final contreproductif car il rendrait moins visibles les produits ayant un réel intérêt nutritionnel.

d. Le modèle coloriel en réponse à une commande du Ministère de la Santé

En 2013, la Ministre de la Santé a commandé au Professeur Serge HERCBERG des propositions pour relancer la politique nutritionnelle française dans le cadre de la Stratégie Nationale de Santé. Dans son rapport remis en novembre 2013 figure la proposition d'un étiquetage nutritionnel simplifié qui constituerait le modèle officiel utilisable à titre volontaire par les opérateurs.

Cet étiquetage est un modèle comportant une seule information synthétisant un ensemble de caractéristiques nutritionnelles : calories, matières grasses saturées, sucres, sel et dans certains cas protéines, fibres, proportion de fruits, de légumes et de noix. Les critères d'appréciation sont communs à tous les produits alimentaires (sauf dans le cas particulier des huiles, des fromages et des sodas qui doivent faire l'objet d'un paramétrage spécifique qui sera publié ultérieurement).

Cette information synthétique est donnée par une pastille de couleur qui est verte, jaune, orange, rose ou rouge, en fonction des caractéristiques nutritionnelle de l'aliment (voir exemples ci-dessous). Les produits porteurs d'un étiquetage rouge sont les produits ayant la moins bonne qualité nutritionnelle et à ce titre il est recommandé de les consommer de manière occasionnelle ou en quantités limitées. A l'inverse les produits bénéficiant de la couleur verte, sont les aliments qui ont un intérêt nutritionnel marqué et qui doivent être consommés de manière quotidienne et en quantités suffisantes.

⁴ Etude sur l'influence de divers systèmes d'étiquetage nutritionnel sur la composition du panier d'achat alimentaire – Ruffieux et Muller – Inra – Janvier 2011



**Aliment de qualité
nutritionnelle élevée**



**Aliment de faible
qualité nutritionnelle**

Le modèle est donc, du point de vue théorique, conforme au trois critères principaux définis dans le cadre de l'étude 'Label' de l'Inra.

Cet étiquetage coloriel n'est en revanche pas destiné à être mis en place sur les produits bruts, ni sur des produits traditionnels dont les caractéristiques nutritionnelles sont intuitivement connues des consommateurs.

e. Projet de Loi de Santé : le principe ... sans le dispositif

En mai 2014, dans l'objectif d'inscrire cet étiquetage nutritionnel simplifié dans le futur projet de Loi de Santé, une pétition est lancée par 31 sociétés savantes et associations parmi lesquelles on recense notamment la Société française de santé publique, la Société française de pédiatrie, l'Association française des diététiciens nutritionnistes, la Fédération française de cardiologie, la Société française de nutrition, l'Association française des diabétiques et l'UFC-Que Choisir.

Répondant à cette demande, le projet de Loi de Santé transmis par le Gouvernement à l'Assemblée Nationale prévoit à son article 5 le principe d'un étiquetage nutritionnel simplifié. L'utilisation de ce modèle est volontaire, car la réglementation européenne interdit à un Etat membre d'imposer des dispositions d'étiquetage supplémentaires. En revanche, dans le cas où un opérateur (fabricant ou distributeur) voudrait utiliser un modèle d'étiquetage nutritionnel simplifié, alors le modèle proposé dans la Loi constituera le modèle officiel unique.

Bien qu'ayant inspiré la rédaction de l'article 5 de la Loi de Santé, le modèle coloriel n'est pas explicitement cité comme étant ce modèle officiel, car celui-ci sera défini après le vote de la Loi, par les textes d'application. Mais il est actuellement le seul modèle d'étiquetage proposé dans cet objectif.

II. Etude de l'UFC-Que Choisir sur le système coloriel : un outil fiable, simple et efficace pour démêler le vrai du faux

1. Protocole

Pour les besoins de l'étude, nous avons relevé les informations nutritionnelles figurant sur les emballages de 300 aliments courants commercialisés en grande distribution, en les complétant selon le cas par des analyses et des données issues des tables de compositions nutritionnelles. Ces 300 aliments ont été choisis de manière à recouvrir les principaux moments de consommation alimentaire, notamment le petit-déjeuner (80 produits), le déjeuner/dîner (128 produits) et le goûter (73 produits). Sur la base des informations nutritionnelles et des listes des ingrédients, nous avons ensuite calculé le code de couleur correspondant à chaque produit.

2. Un outil fiable permettant enfin une bonne différenciation des aliments

a. Une bonne répartition des aliments sur l'ensemble des couleurs

Un risque fréquemment évoqué pour les systèmes coloriels par catégories, c'est que l'offre alimentaire soit inégalement répartie entre les différentes couleurs, avec par exemple la très grande majorité des produits qui seraient situés dans une catégorie moyenne (par ex. orange), ou à l'inverse dans une catégorie extrême (par ex. vert ou rouge), alors que les autres couleurs auraient très peu de produits. Un tel système où un grand nombre de produits seraient étiquetés de manière identique, ne permettrait pas aux consommateurs de différencier correctement les produits en fonction de leur intérêt nutritionnel et s'avèrerait inopérant.

Ce risque est écarté, au vu de la bonne répartition des aliments dans les différentes couleurs. En effet, bien que cette information n'ait qu'une valeur indicative et en aucun cas statistique (compte tenu des modalités de construction de notre échantillon), on voit que les produits alimentaires sont bien représentés dans chacune des cinq couleurs :

Couleur	Vert	Jaune	Orange	Rose	Rouge
Nombre de produits	48	83	62	52	58
Proportion de l'échantillon total	16 %	27 %	20 %	17 %	19 %

b. L'identification du meilleur choix nutritionnel dans chaque famille d'aliment

L'efficacité d'un étiquetage simplifié se mesure également dans sa capacité à différencier l'intérêt nutritionnel d'une part entre familles d'aliments et d'autre part entre produits à l'intérieur d'une même famille d'aliments. Cette capacité à différencier dépend notamment du nombre de couleurs retenues pour l'étiquetage simplifié.

En effet, un système comportant seulement deux couleurs serait certes très facile à comprendre pour les consommateurs, mais en ne distinguant que deux types de produits (les 'bons' et les 'mauvais') il ne permettrait pas de traduire la complexité de l'offre alimentaire. A l'inverse en multipliant le nombre de couleurs on augmente la finesse d'analyse et donc la capacité à différencier les produits, mais le système devient alors plus complexe pour le consommateur. Le nombre de couleurs définies pour un système coloriel résulte donc d'un compromis entre la facilité de compréhension et la nécessité de différencier les produits.

Nous avons examiné les différentes couleurs les plus représentées dans chaque famille d'aliments et avons constaté que toutes les familles d'aliments sont représentées dans au moins deux couleurs différentes. Ainsi, quelle que soit la famille d'aliment, on peut toujours trouver un meilleur choix nutritionnel : **le nombre de couleurs retenues pour ce système permet donc bien de différencier l'intérêt nutritionnel à l'intérieur d'une même catégorie d'aliments.**

Dans le détail, sur la quinzaine de familles d'aliments que nous avons étudiées dans notre échantillonnage, on peut regrouper les familles de produits en deux groupes :

- **Neuf familles de produits très homogènes :**

- **Vert ou jaune :** catégories '*légumes et purées*', '*salades composées*', '*soupes*', '*compotes*' (notamment du fait de leurs fortes teneurs en fruits ou légumes); et catégorie '*pains et pains de mie*' (compte tenu de leurs faibles teneurs en sucres et matières grasses saturées) ;
- **Jaune ou orange :** catégorie '*chips et tortillas*' (teneurs moyennes en matières grasses saturées et en sel) ;
- **Rose ou rouge :** catégories '*biscuits*', '*viennoiseries*' et '*gâteaux*' (du fait des teneurs élevées en sucres et matières grasses saturées).

Les couleurs relevées sont bien différenciées selon l'intérêt nutritionnel de chaque catégorie et en phase avec les recommandations nutritionnelles du PNNS. Le modèle est donc efficace pour différencier ces catégories d'aliments.

- **Six familles d'aliments regroupent des produits de composition très divers, avec un nombre de couleurs allant de 3 à 5 par famille :**

- **3 couleurs :** '*Produits laitiers et desserts lactés*' (vert à orange) ; '*Barres céréalières*' (orange à rouge) ;
- **4 couleurs :** '*Céréales du petit déjeuner*' (vert à rose) ; '*Biscottes et pains grillés*' (vert à rose) ; '*Charcuteries*' (jaune à rouge) ;
- **5 couleurs :** '*Plats cuisinés*' (vert à rouge).

Compte tenu de leur complexité, analyser l'efficacité du système sur ces familles d'aliments, implique d'étudier en détail les produits pour chacun des repas et moments de consommation auxquels ils sont destinés (voir les parties suivantes).

3. Un outil simple au service des consommateurs

a. Des étiquetages enfin compréhensibles : exemple d'un repas équilibré

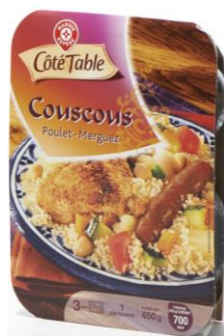
Sur l'exemple des deux repas principaux de la journée que sont le déjeuner et le dîner, nous avons relevé une grande majorité de produits bénéficiant de la couleur verte ou jaune, démontrant que l'offre alimentaire est globalement bien équilibrée.

- **Entrées, une majorité de vert et de jaune :** Sur la vingtaine d'entrées étudiées, 13 d'entre elles sont en jaune ou en vert, soit plus de deux produits sur trois. Nous avons déjà vu que du fait de leurs teneurs en légumes les salades composées et les soupes sont de manière logique bien notées. Les pâtés en revanche sont notés rouge du fait de leur teneur en matières grasses saturées et en sel.



Du fait de la forte teneur en légumes, même le céleri rémoulade est en vert. Le pâté est en rouge à cause des teneurs en graisses saturées et du sel

- **Plats et accompagnements, au global un très bon équilibre nutritionnel :** plus des trois quarts des plats et accompagnement étudiés, reçoivent la couleur vert ou jaune. Les accompagnements 'légumes' et 'purées' sont tous en vert (du fait de la présence quasi exclusive de légumes et/ou de l'absence de matières grasses). Mais la 'bonne surprise', ce sont les plats préparés qui font mentir leur mauvaise réputation nutritionnelle : 34 des 56 plats étudiés (soit les deux tiers) sont en vert ou en jaune. L'explication tient au principe même d'un plat de résistance qui, traditionnellement, comprend une source de protéine (viande ou poisson) et un accompagnement (féculent et/ou légumes). Il constitue donc le stade le plus élémentaire de l'équilibre nutritionnel. Seuls les plats les plus gras (quiches, croque-monsieur, cordons-bleus) sont orange ou rose. On note qu'un seul plat écope du rouge : les friands à la viande.



Une bonne surprise : près de la moitié des plats préparés tels que le cassoulet ou le couscous garni reçoivent un macaron vert. A l'inverse les friands à la viande sont en rouge

- **Produits laitiers, un bon choix pour le dessert** : on peut intuitivement deviner par avance la couleur de certains desserts tels que les fruits qui sont en vert, ou à l'opposé les gâteaux qui sont en rose ou en rouge. En revanche, il nous paraissait intéressant de vérifier le classement nutritionnel des produits laitiers qui sont très souvent consommés à la fin du repas. Près de trois quart d'entre eux sont en jaune car ils sont peu caloriques et ont généralement de faibles teneurs en sel et en matières grasses saturées. Seules les versions enrichies en crème reçoivent une pastille orange ('Fjord' et 'Perle de lait').



Comme la plupart des produits laitiers testés, 'Velouté nature' est en jaune, 'Perle de Lait' est orange car il est enrichi en crème

b. Un système aux vertus éducatives et incitatives

L'objectif prioritaire de l'étiquetage coloriel est d'aider les consommateurs à identifier le meilleur choix nutritionnel puis à modifier leurs achats alimentaires en faveur de ces produits. Cet étiquetage y contribue de plusieurs façons.

- **Aider les consommateurs à identifier les meilleurs choix nutritionnels et à les acheter**

Nous avons constaté qu'aucune famille d'aliment étudiée n'est concentrée sur une seule couleur, mais qu'au contraire les aliments qui les constituent sont répartis sur un nombre de couleurs allant de 2 à 5. Cela signifie d'une part que des alternatives de meilleures qualités nutritionnelles sont d'ores et déjà disponibles dans toutes les familles d'aliments, sans avoir à attendre les effets de l'amélioration progressive des recettes (reformulation) qui s'avère longue et peu efficace. En outre, pour les consommateurs qui ne souhaiteraient pas modifier radicalement leurs habitudes de consommation, cela permet d'améliorer l'équilibre global en choisissant le produit le mieux noté à l'intérieur de la famille de produits qu'ils consomment habituellement.



Voilà deux muffins : celui de Carrefour est vert grâce à la farine complète, l'autre est rouge du fait de l'ajout de graisses saturées, de sucre et de sel !

- **Une incitation à la substitution entre familles de produits** : mais il est clair que certaines familles de produits alimentaires ont un intérêt limité dans le cadre d'une consommation quotidienne et que pour atteindre un meilleur équilibre nutritionnel, les consommateurs de ces produits devront se porter vers d'autres catégories d'aliments. Le système coloriel permet cette substitution car il utilise des critères d'appréciation nutritionnelle identiques pour tous les aliments.

Les exemples déjà étudiés par moments de consommation permettent d'illustrer la manière dont pourrait s'opérer ces substitutions. Ainsi pour le petit-déjeuner, les céréales fourrées ou les biscuits devraient être réservées à des occasions limitées sur la semaine, alors que dans le cadre d'une consommation quotidienne, il serait préférable de privilégier les produits comme le pain (idéalement complet) ou à défaut les céréales les mieux notées. De la même manière dans le cadre du goûter, la consommation des barres céréalières, des biscuits et des gâteaux doit être limitée au profit des produits tels que du pain, des compotes ou à défaut les rares biscuits bénéficiant d'une pastille jaune.

4. Un antidote efficace contre le marketing nutritionnel

La commercialisation d'aliments particulièrement caloriques, soutenue par le marketing alimentaire a installé des habitudes de consommation qui, lorsqu'elles sont quotidiennes, peuvent être néfastes du point de vue sanitaire. L'identification du caractère déséquilibré d'une telle alimentation est d'autant plus difficile pour les consommateurs, que certaines techniques de marketing peuvent créer une bonne image nutritionnelle sans rapport avec la réalité.

a. L'identification des offres alimentaires déséquilibrées : exemples du petit déjeuner et du goûter

Le tableau ci-dessous synthétise les classements des produits par couleur pour le **goûter**. Mis à part les compotes qui bénéficient toutes de la couleur verte, on voit que l'essentiel des produits sont répartis entre l'orange, le rose et le rouge, traduisant un fort déséquilibre de l'offre alimentaire pour ce moment de consommation.

Couleur	Vert	Jaune	Orange	Rose	Rouge
Compotes à boire et produits nomades	<u>80 %</u> Pom'potes sans sucres ajoutés		20 % Na !stick framboise		
Biscuits		3 % Gerblé goûter aux pommes	9 % Boudoir aux œufs frais	14 % Prince goût chocolat	<u>74 %</u> BN goût chocolat
Gâteaux			9 % Prosper pain d'épices au lait	<u>41 %</u> Lulu l'ourson chocolat	<u>50 %</u> kinder délice cacao
Barres céréalières			<u>45 %</u> Grany barres noisettes 5 céréales	<u>36 %</u> Special K barres chocolat noir	18 % Frosties pétales de maïs glacés

Détail du classement des produits du petit-déjeuner et du goûter :

- **Trop de céréales du petit déjeuner sucrées ou grasses** : la bonne image nutritionnelle des céréales du petit déjeuner tient trop souvent du marketing : les versions les plus couramment consommées sont en réalité orange ou rose. Au rayon des céréales enfants '*Chocapic*' et '*Frosties*', reçoivent la même couleur (orange) que la brioche au chocolat *Doowap*. Quant aux céréales '*Trésor au chocolat au lait*' elles sont non seulement sucrées mais aussi grasses et sont de la même couleur (rose) que les madeleines au chocolat de '*St Michel*' ! Seules les céréales les plus traditionnelles ... mais les moins consommées réussissent à obtenir le vert (flocons d'avoine) ou le jaune (pétales de maïs non sucrés de type '*Corn flakes*').



Malgré la mise en avant sur l'emballage du fer et des vitamines qui ont été ajoutées par le fabricant, les céréales '*Trésor*' se révèlent aussi riches que les madeleines au chocolat !

- **Des barres céréalières saturées en sucres** : la moitié de ces barres est en orange, le reste étant en rose ou en rouge (barres '*Frosties*' et '*Prince choco*') du fait des teneurs élevées en sucres.



Malgré les références appuyées aux céréales et au lait, les barres '*Frosties*' c'est aussi du sucres et des matières grasses ce qui leur vaut la même couleur que des brownies au chocolat : rouge !

- **Des biscuits et des gâteaux à consommer avec modération:** ces produits sont à de rares exceptions près rose ou rouge du fait des teneurs élevées en sucres et matières grasses saturées. S'agissant des biscuits destinés aux enfants, Prince de LU et BN P'tit dej' sont de la couleur rose.
- **Les biscottes, craquottes et pain grillés moins intéressants que le pain :** malgré leur image d'équilibre nutritionnel, ces produits sont au global moins intéressants que le pain pour une consommation quotidienne. Excepté pour les versions complètes qui sont en jaune, ces produits sont en effet généralement oranges, voire rose pour les versions chocolatées ou fourrées aux fruits !
- **Le pain complet meilleure source de glucides :** sur l'ensemble des produits proposés pour le petit-déjeuner et le goûter, c'est finalement le pain complet (par ex. pain de mie Harry's complet) avec son macaron vert qui se révèle la meilleure source de glucides complexes (autrefois appelés 'sucres lents'). Même si l'on tartine dessus de la confiture, il reste avec son macaron jaune plus intéressant que les céréales sucrées. La baguette traditionnelle ou le pain de mie reçoivent quant à eux une pastille jaune.

b. Un frein à une évolution vers des produits toujours plus riches

Quelques produits de notre échantillon permettent d'illustrer une évolution observée pour de nombreuses familles d'aliments sur les dernières décennies. En effet, afin que leurs produits soient préférés aux références des concurrents, les fabricants ont augmenté aux cours des années les taux en sucres ou de matières grasses en profitant de l'appétence innée pour les saveurs sucrées ou salées ou encore pour les textures onctueuses, et ce, au détriment de la qualité nutritionnelle.

- **Céréales du petit déjeuner, du vert au rose :** les céréales du petit déjeuner sont l'illustration la plus connue de cette évolution. Alors que les flocons d'avoine traditionnels sont verts ou les pétales de maïs nature (introduits en France dans les années soixante) sont en jaune, les 'Chocapic' (apparus au milieu des années 1980) ou le produit concurrent 'Lion' sont en orange. Quant aux céréales fourrées 'Trésor' apparues encore plus récemment, elles arborent d'une pastille rose. Or ce sont ces céréales les plus récentes qui constituent désormais le cœur de gamme des céréales du petit-déjeuner pour les enfants.



- **Biscottes du jaune au rose** : Alors que les biscottes les plus traditionnelles de l'échantillon sont jaunes (biscottes 'Heudebert sans sel ajouté') ou orange (biscottes standard de Carrefour), les versions plus récentes fourrées à la fraise ou au chocolat (Craquottes fraise ou chocolat) sont dans la catégorie rose.

Des évolutions similaires sont également observées dans d'autres catégories d'aliments tels que les yaourts, les desserts lactés, les biscuits ... Or en rendant immédiatement visible le moindre intérêt nutritionnel de ces nouveaux produits, un tel étiquetage permettrait d'éviter qu'elles ne deviennent progressivement les références principales de ces familles d'aliments.

c. Un outil pour démasquer certains arguments nutritionnels

Les fabricants tirent parti de la demande des consommateurs pour une alimentation équilibrée, en mettant en avant des avantages nutritionnels supposés. Mais les couleurs obtenues par ces produits montrent que ces images marketing correspondent rarement à la réalité.

- **Des marques commerciales conférant une image d'équilibre** : outre la marque commerciale, les emballages de ces produits portent souvent des visuels évoquant la notion de légèreté (couleurs bleutées par exemple), pourtant le classement de ces produits est souvent le même que celui des concurrents standard :
 - **Les céréales du petit déjeuner 'Spécial K' ou 'Nestlé Fitness'** sont orange, tout comme les céréales pour enfant 'Chocapic', 'Smacks' ou 'Lion' ;



'Spécial K' ou 'Nestlé Fitness' sont orange, comme les céréales pour enfant 'Smacks'

- **Biscottes et pains grillés 'légers'** : les biscottes 'Heudebert Forme' ou les pains grillés 'Leader Price Fine ligne' sont orange, soit moins bien notés que la baguette courante qui est jaune ;

- **Les deux plats préparés** de 'Weight Watchers' (pavé de colin aux légumes et lasagnes bolognaise) sont en jaune, c'est-à-dire moins bien classés qu'une quinzaine de plats sans prétention nutritionnelle, dont les traditionnelles paupiettes de veau de 'Marie' ou le petit salé aux lentilles de 'Picard'.



- **Des améliorations nutritionnelles cosmétiques** : les industriels ont actuellement la possibilité d'alléguer sur la réduction de la teneur d'un seul nutriment indépendamment de la qualité nutritionnelle globale d'un produit. On peut ainsi mettre en avant la réduction de sel d'un jambon cru, même si celui-ci est par ailleurs très gras. Quelques exemples :
 - **Toujours trop de sel après réduction** : le croque-monsieur de 'Auchan' bien qu'ayant réduit de 25% le sel, reçoit un macaron orange du fait d'une teneur en sel encore élevée et de la présence de graisses saturées. Le jambon 'Herta tendre noix' malgré ses -25 % de sel annoncés, reçoit une pastille jaune, la même que le jambon standard de la marque U.
 - **Des réductions de matières grasses en trompe l'œil** : au rayon des yaourts sans matières grasses, 'Taillefine 0% avec édulcorants', 'Danio 0%' ou 'Yopa! 0%' reçoivent la même couleur que les yaourts standards : jaune. Il en va de même pour les chips 'Vico la légère', qui malgré 30% de matières grasses en moins sont au final notés comme les chips standard de chez Lay's du fait d'une teneur en sel plus élevée. Enfin, le jambon sec 'Fine ligne à teneur réduite en matières grasses' reçoivent un macaron rose du fait d'une teneur en sel encore élevée et de ses matières grasses saturées.



'Taillefine 0% avec édulcorants', reçoit la même couleur jaune qu'un yaourt non allégé

- **Des ingrédients valorisants montés en épingle** : certains aliments bénéficient d'une image nutritionnelle très positive auprès des consommateurs : fruits, légumes ou céréales. Bien que leur intérêt soit globalement faible lorsqu'ils sont utilisés en faibles quantités en tant qu'ingrédients dans des produits transformés, le fait de les mettre en avant sur l'emballage des produits confère une image d'équilibre nutritionnel.
 - **Des légumes à la portion congrue** : le risotto au saumon et aux légumes d'Auchan' est orange (soit moins bien que les autres plats préparés) parce qu'il ne contient que 8% de légumes et que la crème constitue le premier ingrédient de la recette !
 - **Les fruits ne rattrapent toujours pas la note nutritionnelle** : le 'Viennois pomme fraise' de Nestlé, ainsi que le stick framboise de 'Na !' sont tous les deux orange, du fait de leurs teneurs respectivement en matière grasses saturées et en sucres. Quant au cake 'Vandame avec 36% de fruits' il est en rouge du fait des teneurs particulièrement élevées en sucres et matières grasses saturées.



Le stick framboise 'Na !' est orange, à comparer avec Pom potes sans sucre qui est vert

- **Des céréales alibi** : la qualité nutritionnelle des céréales du petit déjeuner (orange ou rose pour le cœur de gamme), des barres céréalières (rose ou rouge) ou encore des gammes plus récente de biscuits du petit déjeuner (orange à rouge) est en réalité assez éloignée de la bonne image nutritionnelle conférée à grand renfort de communications portant sur l'ajout de fibres, de blé complet, ou sur la baisse de la teneur en sucres, etc Il en va de même des biscuits, tels les 'BN' qui malgré la mention '*riches en céréales*' sont du rouge du fait de leurs taux élevés en sucres et de matières grasses saturées.

III. Le système coloriel : seul étiquetage conforme aux objectifs de la future Loi de Santé

Bien que l'examen du projet de Loi de Santé par l'Assemblée Nationale en séance plénière soit imminent (mois de mars), le modèle officiel prévu par l'article 5 n'a toujours pas été désigné. En parallèle, certains professionnels, sans revenir sur le principe d'un modèle unique, contestent cependant vigoureusement l'intérêt du système coloriel.

1. Position des industriels : de faux arguments en cascade

- * **Un système qui ignore les tailles de portion** : dans le système coloriel, l'attribution des couleurs est obtenue sur la base des teneurs aux 100 grammes quel que soit le produit. C'est pourquoi il est reproché à ce système de ne pas tenir compte des tailles de portions qui peuvent être différentes d'un aliment à un autre. Ainsi le petit salé aux lentilles, bien qu'ayant des teneurs en sel exprimées aux 100 grammes plus faible que des cacahuètes, apportera pour une assiette, plus de sel qu'une poignée d'arachides.
- * **Des couleurs sans lien avec les fréquences de consommation** : certains professionnels regrettent que les couleurs du système coloriel ne soient pas assorties de fréquences de consommation qui aideraient les consommateurs à mieux utiliser cet étiquetage. Ainsi le distributeur 'Carrefour' a introduit des fréquences de consommation chiffrées ('1 par jour', '2 par jour', etc ...) dans sa propre version du système coloriel qu'il a présenté fin 2014. Les fabricants quant à eux, craignent que certains consommateurs n'interprètent les codes coloriels comme une consigne et s'interdisent en conséquence de manger tout produit porteur d'un macaron rouge ... voire ne consommer que des produits vert !

- **Analyse critique des arguments des industriels**

Les notions de taille de portion et de fréquence de consommation évoquées par les industriels sont bien évidemment importantes. Elles constituent d'ailleurs le fondement des recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS). Mais il n'existe pas de système d'étiquetage synthétique combinant à la fois l'intérêt nutritionnel aux 100 grammes, les portions et les fréquences, car celui-ci serait trop complexe et inutilisable en pratique.

Ce serait en outre une erreur de contester les bénéfices apportés par le système coloriel au prétexte que les fréquences et les tailles de portion auraient le même niveau d'importance. En effet, l'information primordiale pour définir les recommandations dans la consommation d'un aliment est bien la qualité nutritionnelle, car c'est une fois qu'elle a été déterminée que l'on peut définir sur cette base les tailles de portions et les fréquences.

De plus ceux qui utilisent l'argument des portions, oublient que dans le système coloriel, l'attribution des couleurs ne se fait pas sur la base d'un seul nutriment (tel que le sel dans l'exemple du petit salé), mais sur un ensemble de caractéristiques nutritionnelles (densité énergétique, matières grasses saturées, sucres, sel, proportion de fruits et de légumes ...). Ainsi le petit salé aux lentilles reste globalement bien plus intéressant que les cacahuètes, du fait de son apport élevé en protéines et en glucides complexes, tout en étant peu gras, sans compter qu'il sera bien plus rassasiant !

2. La nécessaire consécration du système coloriel dans le cadre de la future Loi de Santé

Le système coloriel à 5 couleurs a fait la démonstration de son efficacité. Il permet de différencier les produits alimentaires et constitue un outil pour la construction de l'équilibre alimentaire au quotidien. Mais s'agissant d'un système volontaire, il ne pourra se développer que s'il fait consensus. Il est donc nécessaire de répondre aux objections formulées par les professionnels. S'agissant des modalités d'utilisation du système, le Ministère de la Santé prévoit au moment de son introduction, une communication destinée au grand public. A cette occasion, il sera indispensable d'expliquer que les couleurs correspondent non pas à des consignes, mais au contraire à des recommandations de consommation en termes de fréquence et de taille de portions.

S'agissant plus précisément des modalités d'étiquetage, une modification du système coloriel est inenvisageable car elle nuirait à sa compréhension. En revanche, si certains craignent une possible stigmatisation des aliments les plus riches, des solutions sont possibles, par exemple sous la forme d'indications complémentaires, telles que des fréquences de consommation exprimées de manière générale et non chiffrées (du type : « *A consommer occasionnellement / modérément / fréquemment* »), apposée à côté du code de couleur et qui pourraient utilement aider à sa compréhension et à son utilisation.

