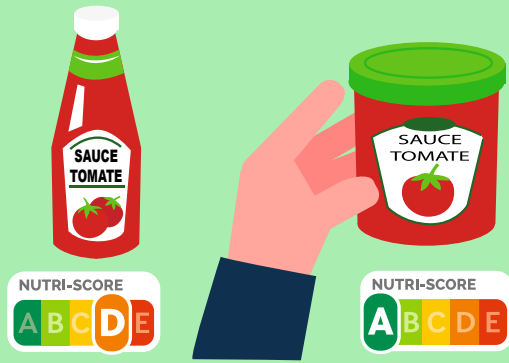


À quoi sert le Nutri-Score ?



Il te permet de repérer, parmi des aliments d'une même famille (sauces tomate, céréales, yaourts...), **ceux qu'il faut favoriser pour ta santé**. Tout le monde peut l'utiliser, parce qu'il est facile à comprendre.

Est-ce que je ne dois manger que des aliments notés A ?



Non. Certains aliments notés D ou E sont aussi utiles à ton corps... mais **en petites quantités seulement**. Par exemple : le beurre. Et un carré de chocolat de temps en temps te fait plaisir sans mettre en danger ta santé !

Nutri-Score : une note pour mieux manger

Le Nutri-Score, c'est ce logo que tu vois sur les emballages de certains aliments. 320 scientifiques ont demandé à ce qu'il devienne obligatoire en Europe.

Le Nutri-Score indique la qualité nutritionnelle des aliments, c'est-à-dire leur utilité pour nourrir le corps. Il ne concerne que des aliments emballés.



Aliment à privilégier, car il contient des légumes, des fruits, des protéines...



Aliment à limiter, car il contient du gras, du sucre, du sel...

Qui donne la note ?



Des scientifiques spécialisés déterminent la méthode de notation. Les fabricants peuvent ainsi calculer la note de leur produit et choisir de l'afficher ou non. S'ils le font, **ils ne peuvent pas tricher**, car il y a des contrôles.

Pourquoi le Nutri-Score va-t-il évoluer ?



À la fin de 2023, la méthode de notation va s'améliorer, pour que le Nutri-Score soit encore plus efficace. Par exemple, la note **prendra mieux en compte la quantité de sucre** et d'édulcorants (des produits qui donnent un goût sucré).