

# Qu'est-ce que le Nutriscore ?

9 août 2023

**Articles parus dans « Vie Nouvelle », journal des retraités CGT, N° 236, Juillet août 2023**

- Le Nutriscore
- Chaleur : Bien s'hydrater
- Comment organiser une brocante

## Qu'est-ce que le Nutriscore ?

Le Nutriscore est un nouveau dispositif pour comparer la qualité nutritionnelle des produits au sein d'une même catégorie - on peut citer les biscuits, les laitages, les plats cuisinés... - ou entre deux produits identiques mais de marque différente.

Le Nutriscore est basé sur des repères nutritionnels simples, visibles immédiatement et qui ont un impact sur notre santé, avéré et démontré, comme le sel, l'apport en énergie, les sucres rapides...

Un Nutriscore vert avec la lettre A est considéré vertueux pour la santé, alors qu'un Nutriscore rouge avec la lettre E est considéré mauvais pour la santé.

Le logo apposé sur les produits alimentaires est un outil efficace et rapide, pour comparer plusieurs produits d'une même catégorie entre eux, et surtout très perspicace quand le degré d'élaboration du produit est important, comme c'est le cas pour des plats préparés ou encore les céréales du petit déjeuner.

## Une aide à l'achat

C'est incontestablement une aide à l'achat, mais ce n'est pas parce que vous faites des repas avec 100 % de produits estampillés « A » (donc très bien notés) que votre régime sera parfait pour votre santé. Les apports nutritionnels conseillés pour la population française recommandent de limiter certains nutriments, mais les exclure n'est pas bon non plus.

La nutrition est un savant dosage d'équilibre et d'association d'aliments entre eux.

Le Nutriscore est donc un outil très pertinent, indispensable pour discriminer et comparer les produits entre eux. Mais gare à ne pas attribuer au Nutriscore des

fonctions allant au delà de ce pourquoi il a été créé. En effet, il ne permet pas de distinguer le mode de production du produit concerné. Ex : Un nutriscore A n'est pas forcément issu de l'agriculture biologique, il peut être issu d'une agriculture conventionnelle.

## **Comparons ce qui est comparable**

Prenons, par exemple, des produits à base de matières grasses, comme le beurre ou les fromages. Ils sont forcément en classe D, voire E et rouge, sur le Nutriscore. Pourtant, nous connaissons les apports nécessaires de certaines matières grasses, et il serait absurde de vouloir les supprimer en totalité.

Le Nutriscore est mal perçu par une partie des industriels, en particulier ceux qui officient dans la salaison.

Si certains jouent le jeu et modifient progressivement leurs recettes pour la santé de tous. D'autres, en revanche, sont vent debout et ne veulent surtout pas toucher à la saumure de leur jambon.

Grâce au Nutriscore, le consommateur peut faire des arbitrages plus judicieux.

Pour Indecosa-CGT

Arnaud Faucon

Si vous souhaitez en savoir davantage, nous vous invitons à consulter le IN Magazine n° 206 (novembre-décembre 2022)

---

## **Chaleur: bien s'hydrater**

Le corps humain est constitué de 60 à 70 % d'eau. C'est elle qui assure la régulation de l'élimination des

déchets toxiques via les urines, ou encore par sudation, lorsqu'il y a un trop plein de chaleur due à une activité soutenue ou en cas de canicule.

Les personnes âgées sont les plus exposées au phénomène de déshydratation. Lorsque l'on avance dans l'âge, les réserves en eau diminuent et la sensation de soif s'affaiblit.

Les apports journaliers conseillés sont de 1,5 litre et jusqu'à 2 litres lors de période de fortes chaleurs, d'exercice physique, de fièvre ou encore en cas de

gastro...

Cette quantité conseillée comprend l'apport en eau contenue dans les aliments. Certains légumes, comme le concombre, la courgette, voire la tomate (qui est en fait un fruit), en contiennent de grande quantité. Pour les fruits, il faut miser sur la pastèque, les fraises, le melon, voire le citron...

Bien évidemment, le meilleur moyen de s'hydrater, c'est l'eau. Privilégiez une eau à température ambiante et variez les sources. La consommation permanente d'eau minérale en bouteille n'est pas la solution la meilleure, loin de là.

Les personnes réfractaires à l'eau peuvent parfumer leur breuvage avec des feuilles de menthe ou des rondelles de citron. Le lait de soja est un bon palliatif pour s'hydrater, ainsi que les laitages traditionnels. Attention, le thé et le café sont diurétiques, donc pas trop à recommander en cas de fortes chaleurs, tout comme l'alcool qui a un effet déshydratant assez prononcé.

---

## **Comment organiser une brocante**

De l'été à l'automne, c'est la pleine période pour les vide-greniers. C'est avant tout le moment de vendre pour une somme modique différents objets du quotidien qui ne servent plus. Mais, cela s'organise.

Les exposants peuvent être des professionnels déclarés ou des particuliers. Ces derniers doivent signer

une attestation sur l'honneur précisant qu'ils n'ont pas participé à deux autres ventes similaires au cours de l'année.

Si la manifestation a lieu dans la commune, il faut que l'association fasse une demande à la mairie. La

plupart du temps, l'évènement se déroule dans la rue, mais peut aussi se faire dans une salle des fêtes.

Une autre possibilité, c'est de le faire à domicile, cela s'appelle un vide-maison. Bien que la vente se fasse en dehors du domaine public, vous devez également faire une déclaration auprès du maire de votre commune dans les quinze jours qui précédent.

Pour cela, vous devez vous procurez le document Cerfa n° 13939\*01. La demande est effectuée par courrier recommandé, accompagnée d'une photocopie de votre pièce d'identité. Il faut impérativement vendre des objets personnels d'occasion.

Sur le plan fiscal, les sommes perçues à l'occasion d'un vide-maison ne sont pas

soumise à imposition, si le montant est inférieur à 5000 euros, à l'exception des meubles, de l'électroménager et d'un ancien véhicule, qui restent exonérés. Au delà, comme pour les ventes sur le net, la plus-value est taxée à hauteur de 19 %.