



Fiche Activité A3 SAIN, LIM

ACTIVITÉ

A3

L'Activité n° 3 est composée de :

- La fiche Activité A3 : « SAIN,LIM »
- La fiche argumentaire Ar3
- L'outil O3 : Graphique SAIN,LIM vierge à imprimer au format A3
- Les cartes d'aliments de l'outil O2 (Activité n° 2) qui portent le logo Opticourses® en haut à droite
- La fiche S3 : Synthèse de l'activité SAIN,LIM

Objectifs de l'activité

Cette activité présente la classification des aliments en fonction du système de profilage nutritionnel SAIN,LIM.

À l'issue de l'activité, les participant·e·s auront :

- > compris qu'il y a des nutriments favorables à la santé et d'autres dont il faut limiter les apports ;
- > appréhendé la notion de « profil nutritionnel » des aliments ;
- > compris que tous les aliments d'une même catégorie n'ont pas forcément le même profil nutritionnel.

Il s'agit de présenter la notion de profil nutritionnel et non pas d'apprendre aux participant·e·s à déterminer les valeurs du SAIN et du LIM. Il est nécessaire de rester sur la notion essentielle de « profil nutritionnel » et ne pas aller plus loin que les objectifs mentionnés ci-dessus.

Pré-requis et niveau de l'animateur·trice

- > Avoir des compétences en diététique et en nutrition,
- > Connaitre et avoir compris les principes du système de profilage nutritionnel SAIN,LIM (avoir lu la fiche argumentaire Ar3).

Contexte

- > **Public** : tout public.
- > **Format** : collectif.
- > **Pré-requis du public** : avoir réalisé l'Activité n°2 sur la catégorisation des aliments ou une activité similaire est un plus mais n'est pas strictement nécessaire.

Durée

De 30 à 45 minutes

Matériel nécessaire

- > Les cartes d'aliments de l'outil O2 qui portent le logo Opticourses® en haut à droite.
- > Paper-board ou tableau blanc.
- > Marqueurs de couleur.
- > Scotch ou pâte à fixe.
- > La fiche synthèse S3.
- > Graphique SAIN,LIM vierge à imprimer au format A3 (outil O3).
- > Des feuilles blanches.
- > Des stylos.



Déroulement

Introduire et présenter les objectifs de la séance.

Faire un rappel sur l'activité « Catégorisation des aliments » (Activité n°2).

Expliquer que tous les aliments d'une même catégorie ne se valent pas (exemple pain blanc versus pain complet, yaourt versus fromage, viande blanche versus charcuterie, etc.).

Expliquer aux participant-e-s qu'il est possible de classer les aliments d'une façon différente de ce qui avait été fait dans l'activité « Catégorisation des aliments ». Ce classement se fait en fonction du profil nutritionnel des aliments (plus riche en fibres, moins riche en sodium, etc.). Ce classement permet de distinguer, au sein d'une même catégorie, des aliments de qualité nutritionnelle différente, certains étant meilleurs pour la santé que d'autres. Par exemple la charcuterie contient beaucoup plus de graisses que la viande, et le fromage contient du sel qu'on ne trouve pas dans les autres produits laitiers.

Interroger les participant-e-s sur leurs connaissances à propos des nutriments :

- > protéines, fibres, vitamines, minéraux, acides gras oméga-3, pour les nutriments à favoriser ;
- > sel, sucres (ajoutés ou liquides), graisses saturées, pour les nutriments à limiter.

Animation

Phase I

Proposer aux personnes de classer les cartes d'aliments en fonction de leur richesse en nutriments favorables à la santé et de leur charge en nutriments dont il faut limiter la consommation.

Demander aux participant-e-s de mettre de côté les aliments qu'ils-elles ne parviennent pas à classer.

Se baser sur des aliments complexes ou mis de côté par les participant-e-s pour expliquer

que certains aliments contiennent à la fois des nutriments à favoriser et des nutriments dont il faut limiter la consommation.

Compléter alors l'explication avec le graphique SAIN,LIM.

Phase II

Dessiner au tableau le graphique SAIN,LIM avec les quatre cadrans vides ou bien distribuer aux participant-e-s le graphique SAIN,LIM au format A3.

Expliquer le graphique. Commencer par les axes.

- > L'axe vertical représente les nutriments favorables à la santé (protéines, fibres, vitamines, minéraux et acides gras oméga 3). Plus on se déplace vers le haut, plus l'aliment est riche en nutriments favorables à la santé. C'est l'axe du SAIN.
- > L'axe horizontal représente les nutriments dont il faut limiter les apports (sel, sucres ajoutés ou liquides, graisses saturées). C'est l'axe du LIM. Plus on se déplace vers la droite sur cet axe, plus l'aliment contient des quantités importantes de nutriments dont il faut limiter les apports.

Expliquer que le graphique peut se diviser en quatre cadrans (noter les noms de chaque cadran lors de l'explication).

- > En haut à gauche : « **Indispensable** » (1). Les aliments de cette classe sont riches en nutriments favorables à la santé et ils contiennent peu (ou pas) de nutriments dont il faut limiter les apports. Leur consommation est donc indispensable.
- > En bas à gauche : « **Neutre** » (2). Les aliments de cette classe contiennent peu de nutriments favorables à la santé et peu de nutriments dont il faut limiter les apports.
- > En haut à droite : « **Utile** » (3). Les aliments de cette classe sont riches en nutriments favorables à la santé mais apportent en quantité importante les nutriments dont il faut limiter les apports.

ACTIVITÉ

A3

2

Fiche Activité A3 SAIN, LIM



- › En bas à droite : « **À limiter** » (4). Les aliments de cette classe apportent peu ou pas de nutriments favorables à la santé et contiennent trop de nutriments dont il faut limiter les apports.

Insister sur le fait que les profils nutritionnels reflètent la qualité nutritionnelle des aliments mais ne donnent pas d'indication sur les quantités ou portions à consommer.

Prendre les cartes d'aliments de l'outil O2 (de l'Activité n° 2) et regrouper les participant-e-s (faire des sous-groupes si besoin).

Demander aux personnes de se concerter pour placer chaque aliment dans un des 4 cadrans du plan SAIN,LIM.

Nota bene. Pour les cartes représentant des plats préparés (paëlla et pizza), indiquer aux participant-e-s que selon la recette et la composition du produit, l'aliment peut se placer dans un cadran ou dans un autre. Par exemple : pizza 4 fromages versus pizza 4 saisons ; paëlla avec chorizo, viande grasse et peu de légumes versus paëlla avec beaucoup de légumes et du poulet.

Au fur et à mesure de leur réflexion, scotcher les cartes au tableau (ou avec de la pâte à fixe) à l'intérieur des cadrans choisis par les participant-e-s.

Il est important de laisser les personnes exprimer leurs propres représentations sur les aliments et sur leurs intérêts (SAIN) et défauts (LIM) nutritionnels. Inciter les personnes à expliquer leurs choix.

Ne pas hésiter à placer toutes les cartes sur le plan SAIN,LIM, même celles qui seraient mal classées par les participant-e-s. La synthèse ne se fera que dans un deuxième temps, ne pas brûler les étapes et ne pas commenter les réponses.

Si les participant-e-s ne sont pas d'accord, hésitent ou ne savent pas classer un ou plusieurs aliments, essayer de trouver un consensus, sinon laisser ces cartes de côté et en débattre à la synthèse.

Nota bene. ceci peut être simplifié pour les publics ayant des difficultés de lecture,

notamment en utilisant la variante proposée (paragraphe « pour aller plus loin et/ou variantes »).

Phase III (Synthèse)

Une fois que les cartes d'aliments sont placées, distribuer la fiche synthèse S3 aux participant-e-s et débattre collectivement des classements, en invitant les personnes à poser des questions complémentaires.

Apporter des informations sur les 4 cadrans :

- › **Cadran « Indispensable » (1) :** On y trouve les fruits et les légumes, les produits laitiers frais peu gras, les produits céréaliers complets, le poisson, la volaille et les autres viandes maigres. Ce qui est indispensable c'est la consommation d'une diversité des aliments de ce cadran. Indiquer cependant qu'il n'existe pas d'aliment qui soit indispensable à lui seul. Par exemple la viande, notamment la viande rouge, n'est pas « indispensable » car elle ne contient pas de nutriments qu'on ne pourrait pas trouver dans d'autres aliments comme le poisson ou les œufs notamment. Adapter le message dans le cas régime prescrit par un médecin.
- › **Cadran « Neutre » (2) :** La consommation des aliments de ce cadran doit être impérativement complétée par des aliments du cadran « Indispensable », de façon à couvrir les besoins nutritionnels. Les aliments du cadran « neutre » sont à consommer selon l'appétit mais jamais de façon exclusive. Les produits céréaliers raffinés (pain blanc, pâtes, riz blanc, semoule...) font partie de ce cadran : une consommation journalière est possible mais quand ces aliments représentent une part trop importante de l'alimentation d'une personne, cela l'expose à des risques de déficits nutritionnels.
- › **Cadran « Utile » (3) :** On trouve les huiles végétales et la plupart des fromages dans ce cadran. Les aliments de ce cadran sont intéressants quand ils sont consommés en petite portion ou pas trop fréquemment.



› **Cadran « À limiter » (4) :** C'est là que sont classés les aliments trop gras et/ou trop salés et/ou trop sucrés (chips, charcuteries, bonbons, boissons sucrées, chocolat, pâtisseries...). Il n'est pas question d'exclure ces aliments mais leur consommation doit rester occasionnelle. Prendre le temps de les déguster peut aider à en manger moins.

Indiquer aux participant·e·s que le logo Nutri-Score qu'ils-elles trouvent sur les emballages de certains aliments est basé sur un principe similaire à celui du SAIN,LIM, à part qu'il classe les aliments en 5 classes au lieu de 4, et qu'il reflète principalement le LIM (et moins le SAIN) : c'est un peu comme si l'axe du LIM était découpé en 5 parties.

Points importants

Activité dont les fondements reposent sur **la qualité nutritionnelle de chaque aliment**.

Activité accessible à tous les publics, même ceux ayant des difficultés à lire, car elle utilise des images.

Attention à la phase II qui peut mettre certaines personnes en difficulté, du fait de la notion de plan et d'axes.

Activité qui répond à la problématique de l'hétérogénéité de la qualité nutritionnelle des aliments au sein d'une même catégorie d'aliments (exemple pain blanc versus pain complet, yaourt versus fromage, viande blanche versus charcuterie...).

Précautions & Postures

Ne pas chercher à aller plus en détails sur les formules ou la justification scientifique au risque de rendre l'explication confuse.

Ne pas chercher à classer exactement les produits sur le graphique, rappeler que la vraie position dépend de la composition nutritionnelle, celle-ci n'étant pas toujours accessible sur les emballages.

Prendre le temps d'expliquer ce qui permet de qualifier la qualité nutritionnelle d'un produit : la notion de nutriment, puis les

nutriments favorables (vitamines, minéraux, fibres...) et les nutriments moins favorables (sucres ajoutés ou liquides, graisses saturées et sel) à la santé.

Selon le nombre de participant·e·s, faire des sous-groupes si nécessaire. Utiliser alors plusieurs jeux de cartes (un par sous-groupe de participant·e·s) et inciter les sous-groupes à comparer et à justifier leurs classements.

Ne pas hésiter à demander l'avis de toutes et tous et solliciter celles et ceux qui ne s'expriment pas ou peu.

Laisser le temps aux participant·e·s de s'exprimer mais aussi de se tromper. Rassurer les participant·e·s sur leur choix.

Respecter les représentations de chacun·e et adapter votre discours en fonction des connaissances des participant·e·s pour ne pas les déstabiliser.

Rester neutre en tant qu'animateur·trice.

S'assurer à plusieurs reprises que les participant·e·s ont compris, sinon expliquer avec d'autres mots.

Utiliser un vocabulaire simple et pédagogique, utiliser d'autres termes similaires pour l'explication si besoin.

Si besoin, utiliser un graphique pré-rempli avec quelques exemples d'aliments classés pour orienter les groupes qui ont plus de difficulté à comprendre le concept.

Évaluation

S'assurer que l'objectif est atteint.

Par exemple, distribuer une feuille blanche aux participant·e·s, et leur demander de dessiner un graphique ainsi que ses 4 cadrans. Leur demander de placer 4 aliments différents (choisir par exemple 4 aliments qui sont dans des cadrans différents).

Récupérer les feuilles, puis procéder à la synthèse.

ACTIVITÉ

A3

4

Fiche Activité A3 SAIN, LIM



Pour aller plus loin et/ou variantes

Interroger les participant-e-s sur leur ressenti vis-à-vis de la notion de SAIN,LIM, notamment en lien avec les produits qu'ils achètent.

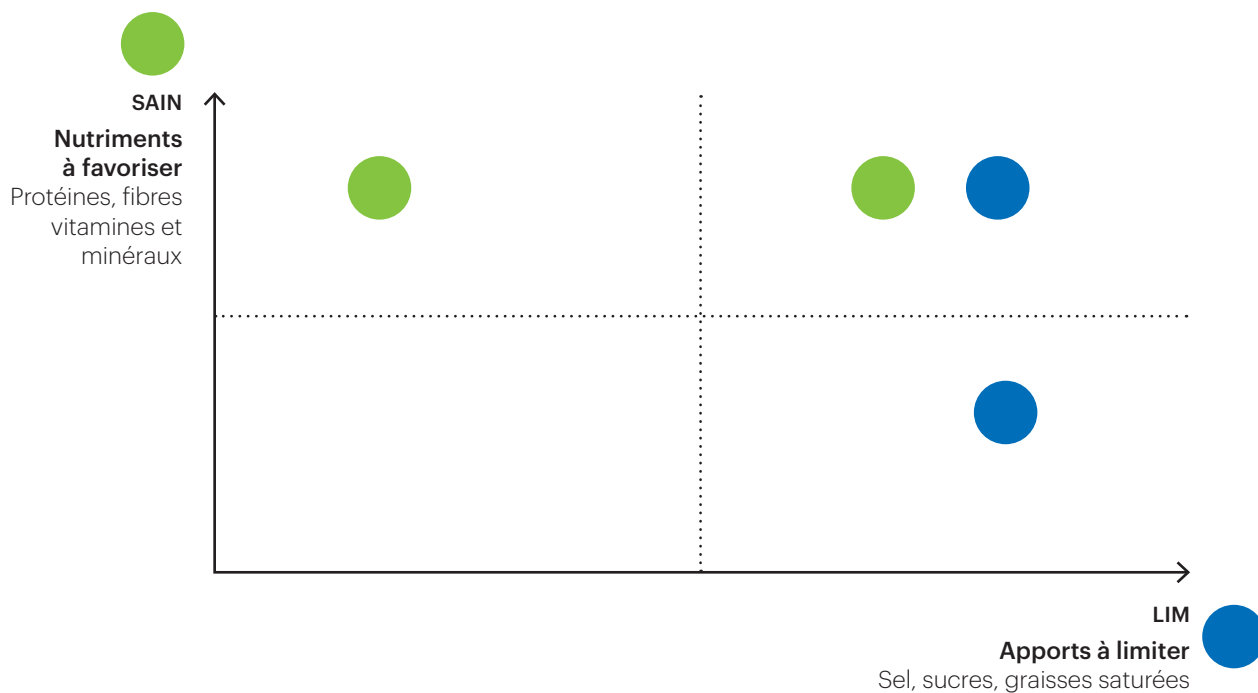
Une variante consiste à demander aux participant-e-s de classer les aliments d'un ticket de caisse (leur ticket ou un ticket exemple) ou d'un prospectus.

Pour les participant-e-s qui ont des difficultés, il est possible d'utiliser des pastilles de deux couleurs différentes (éviter le rouge stigmatisant), une couleur À pour les nutriments à favoriser, une autre B pour ceux à limiter. Expliquer la signification des pastilles de couleurs À et B (voir schéma ci-dessous), puis demander aux participant-e-s de placer des pastilles sur chaque carte d'aliment selon que l'aliment possède ou non des nutriments du SAIN et/ou des nutriments du LIM. Les participant-e-s peuvent placer 2 pastilles maximum sur chaque carte. Cette variante peut être plus simple à appréhender par les publics ayant des difficultés de lecture.

- L'outil O3 est téléchargeable et imprimable en format A3.



Exemple d'utilisation de l'outil O3 avec des pastilles de couleur





SAIN, LIM

Fiche argumentaire Ar3

ACTIVITÉ

A3

6

SAIN, LIM Fiche argumentaire Ar3

Qu'est-ce que le système SAIN, LIM ?

Le SAIN, LIM est un système de profilage nutritionnel. Les systèmes de profilage nutritionnel visent à estimer la qualité nutritionnelle globale des aliments considérés individuellement. Ils se basent sur les teneurs en nutriments favorables à la santé, et en nutriments qui sont défavorables à la santé quand ils sont consommés en excès. Certains systèmes de profilage nutritionnel tiennent compte de certains ingrédients tels que les fruits et légumes. La notion de profil nutritionnel a été introduite dans le règlement européen du 20 octobre 2006 sur les allégations nutritionnelles et de santé.

En réponse à cette législation, le système SAIN, LIM a été développé par un groupe de travail de l'ANSES en 2008¹. Ce système est basé sur deux scores, le SAIN et le LIM, initialement développés par Nicole Darmon et Michel Darmon².

Le SAIN et le LIM estiment respectivement les aspects favorables et défavorables de chaque aliment. Le SAIN et le LIM se calculent sur la base de la composition nutritionnelle de chaque aliment, avec les formules indiquées ci-dessous :

Formule du score d'adéquation individuel aux recommandations nutritionnelles (SAIN)

$$\frac{\frac{[\text{Protéines}] \text{ g/100 kcal}}{65} + \frac{[\text{Fe}] \text{ mg/100 kcal}}{12,5} + \frac{[\text{Fibres}] \text{ g/100 kcal}}{25} + \frac{[\text{VitC}] \text{ mg/100 kcal}}{110} + \frac{[\text{Ca}] \text{ mg/100 kcal}}{900}}{5} \times 100$$

Formule du score des composés à limiter sur le plan nutritionnel (LIM)

$$\frac{\frac{[\text{Na}] \text{ mg/100 g}}{3153} + \frac{[\text{AGS}] \text{ g/100 g}}{22} + \frac{[\text{Sucres libres}] \text{ g/100 g}}{50}}{3} \times 100$$

1 Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (AFSSA). Définition de profils nutritionnels pour l'accès aux allégations nutritionnelles et de santé: propositions et arguments. Juin 2008.

2 Darmon M & Darmon N. *L'équilibre alimentaire. Concepts de base et nouveaux indicateurs : le SAIN et le LIM*. Editions Tec&Doc, Lavoisier. Juillet 2008. 300 pages ISBN 10 : 2743010673 ISBN 13 : 9782743010676.



« SAIN » : score d'adéquation individuel aux recommandations nutritionnelles

Le SAIN est la moyenne des pourcentages d'adéquation aux recommandations journalières d'apport pour 5 nutriments, à savoir :

- > les protéines (sur la base d'une recommandation de 65g/j) ;
- > le fer (sur la base d'une recommandation de 12,5mg/j) ;
- > les fibres (sur la base d'une recommandation de 25g/j) ;
- > la vitamine C (sur la base d'une recommandation de 110mg/j) ;
- > le calcium (sur la base d'une recommandation de 900mg/j).

Le SAIN est exprimé pour 100kcal d'aliment.

Nota bene. Un calcul spécifique du SAIN est effectué pour les poissons naturellement gras (prise en compte de la vitamine D), et un autre pour les matières grasses ajoutées et les fruits oléagineux (prise en compte des acides gras oméga 3).

Seuls les nutriments naturellement présents dans l'aliment doivent être pris en compte dans le calcul du SAIN (c'est-à-dire qu'il convient d'exclure les nutriments ayant fait l'objet d'un enrichissement).

« LIM » : score des composés à limiter sur le plan nutritionnel

Le LIM est la moyenne des pourcentages d'excès en 3 nutriments dont il convient de limiter la consommation :

- > le sodium (Na, sur la base d'un maximum recommandé égal à 3153mg/j) ;
- > les acides gras saturés (AGS, sur la base d'un maximum recommandé égal à 22g/j) ;
- > les sucres libres (sur la base d'un maximum recommandé égal à 50g/j).

Le LIM est exprimé pour 100g d'aliment.

Nota bene. Pour les boissons sucrées le LIM est multiplié par 2,5.

Les sucres libres correspondent aux sucres ajoutés dans les aliments et aux sucres naturellement présents dans les jus de fruits, les sirops et le miel.

Pour chaque score, il existe une valeur seuil : 5 pour le SAIN, et 7,5 pour le LIM.

En effet, un aliment a un bon SAIN quand celui-ci est supérieur ou égal à 5 car cela correspond à 5 % d'adéquation aux recommandations pour 100kcal, et donc à 100 % pour un apport calorique de référence de 2000kcal. De même, un aliment a un mauvais LIM quand celui-ci est supérieur ou égal à 7,5 (le seuil est obtenu en s'appuyant sur un ingéré de référence égal à 1330g/jour, hors boissons).

Ces valeurs seuils délimitent quatre classes :

- > la classe 1 contient des aliments recommandés pour la santé car ils ont un fort SAIN (≥ 5) et un faible LIM ($< 7,5$) ;
- > la classe 2 contient des aliments neutres (SAIN < 5 et LIM $< 7,5$). Du fait de leur faible teneur en nutriments, ils doivent être complétés par des aliments de fort SAIN ;
- > la classe 3 contient des aliments riches à la fois en nutriments favorables à la santé et des nutriments défavorables quand ils sont consommés en excès (SAIN ≥ 5 et LIM $\geq 7,5$). Il convient d'en consommer de temps en temps ou en petite quantité ;
- > la classe 4 contient des aliments dont il faut limiter la consommation car ils ont à la fois un faible SAIN et un fort LIM (SAIN < 5 et LIM $\geq 7,5$).

Un nom a été donné à chaque classe pour résumer ses caractéristiques : classe 1 « indispensable », classe 2 « neutre », classe 3 « utile » et classe 4 « à limiter ». Il faut cependant éviter de prendre « au pied de la lettre » ces dénominations. En particulier, concernant la dénomination « indispensable », elle concerne l'ensemble des aliments de la classe et pas chaque aliment séparément. Aucun aliment n'est, à lui tout seul, indispensable. Attirons aussi l'attention sur le fait que la viande, et en particulier la viande rouge, ne contient aucun nutriment qu'on ne pourrait pas trouver dans d'autres aliments, elle n'est donc pas, à strictement parler, indispensable.



Le système SAIN, LIM peut être représenté graphiquement sur un plan, avec le SAIN sur l'axe vertical et le LIM sur l'axe horizontal, les deux scores définissant 4 cadrans correspondant aux 4 classes du système SAIN,LIM. Ceci permet de visualiser le positionnement nutritionnel de chaque produit dans l'une ou l'autre des 4 classes.

Précautions à prendre pour l'activité SAIN,LIM

Dans l'Activité n° 3, il est demandé aux participant·e·s de classer différents aliments dans les 4 classes du système SAIN,LIM. Ils·elles doivent donc deviner ce classement en fonction de leur « intuition ». En aucun cas, il ne leur est demandé d'appliquer les formules de calcul des scores SAIN et LIM. Cela n'est pas demandé non plus à l'animateur·trice.

C'est pourquoi, pour réaliser cette activité pédagogique, il est important de choisir des aliments relativement simples à classer. En effet, alors qu'on peut deviner presque intuitivement dans quelle classe du SAIN,LIM se rangent la plupart des aliments, pour d'autres produits c'est plus difficile, voire même impossible si on ne connaît pas leur composition. Ainsi, certains fromages sont classés en 3 quand ils ont beaucoup de calcium et pas trop de sel, mais d'autres sont en 4 quand ils sont trop gras et trop salés (par exemple, des fromages du type roquefort, kiri ou boursin sont généralement en 4 mais le gruyère, le camembert et les pâtes comme la vache qui rit sont généralement en 3). Ou encore, pour les jus de fruits, selon leur teneur en sucre et en vitamine C, ils seront classés en 3 (jus d'agrumes) ou en 4 (jus de raisin, pomme,...).

Le cas des aliments dont la qualité nutritionnelle (et donc la classe SAIN,LIM) peut sensiblement varier en fonction de la recette utilisée est intéressant sur le plan pédagogique. Dans l'activité SAIN,LIM, deux plats composés ont ainsi été pris en exemple : la pizza et la paëlla. En effet, une pizza pourra être classée 3 ou 4 si elle contient beaucoup de

fromage, mais elle peut aussi être en 1 si elle contient beaucoup de légumes et une pâte à la farine complète par exemple. De même, une paëlla avec beaucoup d'huile et de chorizo et peu de légumes sera en 3 ou 4 mais elle pourra être en 1 si elle est peu grasse et que la priorité est donnée aux légumes.

Le SAIN,LIM est complémentaire du Nutri-Score

Le logo Nutri-Score, promu par le Programme National Nutrition Santé, est basé sur un système de profilage nutritionnel. Comme le SAIN,LIM, ce système de profilage sous-jacent au Nutri-Score est basé sur deux sous-scores, un sous-score positif P et un sous-score négatif N, mais il y a des différences entre le Nutri-Score et le SAIN,LIM.

Le Nutri-Score soustrait le sous-score négatif N au sous-score positif P pour arriver à un score unique N-P, alors que le SAIN et le LIM ne sont ni divisés ni soustraits ni additionnés, afin de garder entières les informations sur les caractéristiques positives et négatives de l'aliment.

Le Nutri-Score répartit les aliments en 5 classes ordonnées : de la meilleure (A/vert foncé) à la pire (E/rouge orangé) qualité nutritionnelle, alors que le SAIN,LIM classe les aliments en 4 classes qui ne sont pas ordonnées (notamment, la classe 2 n'est pas meilleure que la classe 3 : ces deux classes regroupent des aliments qui ont des propriétés nutritionnelles différentes).

Le score positif du Nutri-Score se calcule à partir des teneurs en protéines et fibres et de la quantité de fruits et légumes, mais n'intègre pas de micronutriments comme le fait le SAIN, qui comptabilise la vitamine C, le fer, le calcium, la vitamine D et les acides gras oméga 3.

Le score négatif du Nutri-Score se calcule à partir des teneurs en énergie, sodium, acides gras saturés, mais utilise les sucres totaux (c'est-à-dire qu'il compte comme négatifs le lactose des produits laitiers et le fructose

ACTIVITÉ

A3

8



naturellement présent dans les aliments) alors que le LIM se base sur les sucres libres.

Les valeurs des scores SAIN et LIM ont une unité (% d'adéquation dans 100kcal pour le SAIN, % d'excès dans 100g pour le LIM) alors que le Nutri-Score n'a pas d'unité significative.

In fine, le Nutri-Score et le SAIN,LIM ne classent pas tout à fait les aliments de la même façon. En général, les aliments de la classe 1 du SAIN,LIM ont un Nutri-Score vert et ceux de la classe 4 du SAIN,LIM ont un Nutri-Score orange ou rouge orangé (classes D ou E). Cependant, il y a des aliments dont le Nutri-Score est vert foncé (classe A) mais qui ne sont pas dans la classe 1 du SAIN,LIM (notamment les féculents raffinés qui sont dans la classe 2 du SAIN,LIM). Il y a aussi des aliments dont le Nutri-Score est rouge orangé (classe D) qui ne sont pas dans la classe 4 du SAIN,LIM (notamment de nombreux fromages qui sont dans la classe 3 du SAIN,LIM), ou encore des aliments qui sont dans la classe 4 du SAIN,LIM mais dont le Nutri-Score est jaune (classe C) comme les chips par exemple. Ceci est dû au fait que le Nutri-Score est beaucoup plus lié au LIM qu'au SAIN, car il ne prend pas en compte les micronutriments. Le Nutri-Score, c'est un peu comme si l'axe du LIM était découpé en 5 parties.

Dans la pratique, le SAIN,LIM et le Nutri-Score sont complémentaires : le SAIN,LIM facilite la compréhension de la notion de qualité nutritionnelle des aliments, le Nutri-Score aide à choisir entre deux produits dans un même rayon de supermarché.

Le SAIN,LIM et les autres systèmes de notation des aliments

Il existe d'autres systèmes de notation des aliments. Le plus populaire est celui de l'application Yuka, qui se base en partie sur le Nutri-Score mais s'appuie aussi sur d'autres informations comme la présence d'additifs et de labels, notamment le Label Bio. Il existe aussi le score NOVA, qui annonce classer les aliments en fonction de leur degré de transformation ou « process », les aliments bruts recevant la meilleure note, et ceux considérés comme « ultraprocessés » la moins bonne note. À ce jour, aucune de ces notations n'a été validée par les pouvoirs publics. En revanche, le SAIN,LIM a été le système de profilage nutritionnel présenté par la France à l'échelon européen en 2008 dans le cadre de la réglementation sur les allégations nutritionnelles et de santé. Le Nutri-Score est le score officiel autorisé pour l'étiquetage nutritionnel simplifié en France et dans d'autres pays européens.

ACTIVITÉ

A3

9

SAIN,LIM Fiche argumentaire Ar3



« Correction » du jeu de l'activité SAIN,LIM (voir fiche synthèse S3)

<p>« Indispensable »</p> <p>Courgette : 1 Orange : 1 Dessert de fruits sans sucres ajoutés : 1 Pomme : 1 Pommes de terre : 1 Lait : 1 Yaourt nature : 1 Lentilles : 1 Œufs : 1 Pain de mie complet : 1 Steak haché 5 % : 1</p>	<p>« Utile »</p> <p>Jambon blanc : 3 Emmental : 3 Noix : 3 Steak haché 10 % : 3 Camembert : 3 Jus d'orange : 3</p>
<p>« Neutre »</p> <p>Riz blanc : 2 Pâtes ordinaires : 2 Semoule : 2</p>	<p>« À limiter »</p> <p>Chocolat liégeois : 4 Quatre quart : 4 Steak haché 15 % ou 20 % : 4 Boisson au cola : 4 Crème fraîche : 4 (même allégée 15 %) Beurre : 4 Saucisson : 4 Compote sucrée : 4 Jus de raisin : 4</p>

Pizza et paëlla : classement selon la composition

ACTIVITÉ

A3

10

SAIN,LIM Fiche argumentaire A3

conception, à l'amélioration et à la concrétisation de ce programme. Le programme a bénéficié des soutiens financiers et/ou administratifs de l'Agence Régionale de Santé PACA (ARS-PACA), de l'Institut National du Cancer (INCa), de la Direction Générale de la Santé (DGSS), de l'Institut National de la Recherche Agronomique (INRA) aujourd'hui INRAE), de Aix-Marseille-Université (AMU) et du Comité Régional d'Éducation à la Santé en PACA (CRES-PACA).

Ce document est mis à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons : Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International. Il a été adapté à partir d'un document déposé sous licence CC BY-NC-SA le 18 janvier 2021, et dont les auteurs sont Nicole DARMON, Christophe DUBOIS et Hind GAIGI. Les auteurs tiennent à remercier tous les partenaires, professionnels, habitants, chercheurs et étudiants qui ont aidé, entre 2010 et 2020, à la

