



Health-score Fourchette verte

MÉTHODOLOGIE

Descriptif technique

Introduction

Ce document décrit la méthodologie de calcul du Health-score Fourchette verte utilisé dans le cadre du calculateur Beelong.

Le Health-score Fourchette verte a été développé afin de renseigner les consommatrices et consommateurs, ainsi que leurs parents, lorsqu'il s'agit d'enfants, sur la qualité nutritionnelle des plats, collations et menus servis en restauration collective. Afin de promouvoir une information nutritionnelle et environnementale transparente sur la qualité des menus, le calculateur Beelong propose ainsi un score nutritionnel et un score environnemental.

Le calculateur Beelong a plusieurs autres fonctionnalités. Entre autres, au travers d'indicateurs nutritionnels tels qu'une assiette équilibrée et une pyramide alimentaire, il constitue un outil d'aide à l'élaboration de repas équilibrés.

Il y a trois types de score :

- Le score du plat qui renseigne sur l'équilibre alimentaire de l'assiette.
- Le score collation/dessert qui évalue dans quelle mesure une collation ou un dessert est favorable à la santé.
- Le score menu qui est une agrégation du score plat et du score collation/dessert. Il renseigne sur l'équilibre alimentaire du menu en entier.

Ces scores sont calculés à partir des ingrédients et de leurs quantités.



Table des matières

HEALTH-SCORE FOURCHETTE VERTE DU PLAT.....	3
PORTIONS EN FONCTION DE L'ÂGE.....	4
MARGES D'ACCEPTABILITÉ	5
APPRÉCIATIONS « + » ET « - »	6
HEALTH-SCORE FOURCHETTE VERTE DESSERT/COLLATION	7
INDICATEUR I.....	7
INDICATEUR II.....	8
INDICATEUR III.....	9
HEALTH-SCORE FOURCHETTE VERTE DU MENU.....	10
DROITS D'UTILISATION	11



HEALTH-SCORE FOURCHETTE VERTE DU PLAT

Le score du plat concerne des plats tels que par exemple des spaghettis à la sauce bolognaise accompagnés de salade, un dahl de lentilles avec jardinière de légumes et riz, ou encore une lasagne. Il ne peut pas être appliqué aux desserts, ni aux collations. Le score du plat renseigne sur l'équilibre alimentaire. Il se lit sur une échelle de « A+ » à « E- », « A+ » étant le meilleur score.

Ce score est calculé à partir des ingrédients et de leurs quantités. Les ingrédients sont considérés selon des catégories d'aliments. Les quantités sont définies en fonction des recommandations nutritionnelles suisses et des besoins nutritionnels en fonction de l'âge. Ces recommandations sont éditées par la Société Suisse de Nutrition (SSN) et l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV). Des informations détaillées concernant l'assiette optimale, la pyramide alimentaire et les besoins nutritionnels figurent sur les pages web suivantes :

- [Assiette optimale - alimentation équilibrée \(sge-ssn.ch\)](https://www.sge-ssn.ch/assiette-optimale)
- [Pyramide alimentaire \(sge-ssn.ch\)](https://www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire)
- [Recommandations nutritionnelles - Société Suisse de Nutrition SSN \(sge-ssn.ch\)](https://www.sge-ssn.ch/recommandations-nutritionnelles)

SCORE DU PLAT



Figure 1 : Health-score Fourchette verte du plat

Pour l'évaluation de l'équilibre alimentaire, le score du plat tient compte des 4 catégories d'aliments suivantes : féculents, légumes, aliments protéiques et matières grasses ajoutées. En fonction des portions de ces catégories d'aliments, une note de « A » à « E » est attribuée.

De plus, le score du plat tient compte des valeurs nutritionnelles suivantes : teneur en fibres alimentaires, en acides gras saturés et en sodium. L'agrégation de ces trois valeurs nutritionnelles donne lieu à une appréciation positive « + », à une appréciation neutre, ou à une appréciation négative « - », qui est inscrite en complément du score de « A » à « E », afin d'obtenir une échelle de scores de « A+ » à « E- ».



Portions en fonction de l'âge

Le tableau ci-dessous récapitule les portions des catégories d'aliments prises en compte dans le calcul du Health-score Fourchette verte d'un plat, en fonction de l'âge. Les portions des produits laitiers (fromage, lait, yogourt, laitage) sont considérées en tant qu'équivalents protéiques. Les légumineuses, riches en protéines végétales et en glucides, sont comptabilisées à la fois en tant qu'aliments protéiques et en tant que féculents.

CATÉGORIES D'ALIMENTS	Senior		Adulte		16 - 20 ans		13 - 15 ans		7 - 12 ans		4 - 6 ans		2 - 4 ans		1 an	
	Quantité (g)		Quantité (g)		Quantité (g)		Quantité (g)		Quantité (g)		Quantité (g)		Quantité (g)		Quantité (g)	
	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max
Aliments protéiques																
Œuf	120	180	120	180	120	180	120	180	120	120	60	60	30	30	30	30
Tofu, seitan, substitut de viande	100	120	100	120	120	120	100	100	75	90	50	50	35	35	25	25
Viande, volaille, charcuterie poids cru	100	120	100	120	120	120	100	100	75	90	50	50	35	35	25	25
Poisson, crustacé poids cru	100	120	100	120	120	120	100	100	75	90	50	50	35	35	25	25
Légumineuse poids sec	80	100	80	100	100	100	65	65	50	65	40	40	20	20	15	15
Légumineuse poids cuit	200	250	200	250	250	250	160	240	125	160	100	100	50	50	40	40
Laitage au soja	700	700	700	700	700	700	650	650	500	590	320	320	230	230	160	160
Fromage à pâte dure	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30
Fromage à pâte molle	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	60	60	60	60	60	60
Lait	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	200	200	200	200	200	200
Yogourt, laitage	300	400	300	400	300	400	300	400	300	400	200	200	200	200	200	200
Légumes																
Légume, salade poids cru	180	180	180	180	120	120	100	100	70	80	70	70	50	50	40	40
Légume séché	25	25	25	25	20	20	15	15	10	10	10	10	7	7	5	5
Féculents																
Féculent complet ou non complet poids cuit	110	190	110	190	190	190	175	175	110	150	100	100	75	75	65	65
Féculent complet ou non complet poids sec	45	75	45	75	75	75	70	70	45	60	40	40	30	30	25	25
Pomme de terre poids cru	180	300	180	300	300	300	270	270	220	270	180	180	140	140	120	120
Légumineuse poids sec	80	100	80	100	100	100	65	65	50	65	40	40	20	20	15	15
Légumineuse poids cuit	200	250	200	250	250	250	160	240	125	160	100	100	50	50	40	40
Pain complet ou non complet	75	125	75	125	75	125	70	120	45	100	40	50	30	45	25	25
Matières grasses ajoutées																
Huile végétale, beurre, crème	10	15	10	15	10	15	10	15	10	10	10	10	5	5	5	5
Fruit à coque, graine	20	30	20	30	20	20	20	20	20	20	20	20	5	5	5	5

Figure 2 : Portions des catégories d'aliments prises en compte dans le calcul du Health-score Fourchette verte d'un plat, en grammes, en fonction de l'âge

Le Health-score Fourchette verte du plat est attribué de la manière suivante :

- Un score de A est attribué lorsque le plat est équilibré, dans le sens où il contient chacune des 4 catégories d'aliments (aliment protéique, légume, féculent, matière grasse ajoutée) dans les quantités recommandées en fonction de l'âge (figure 2), moyennant une marge de précision (figure 4).
- Un score de B est attribué lorsque le plat contient 3 des catégories d'aliments (aliment protéique, légume, féculent, matière grasse ajoutée) dans les quantités recommandées en fonction de l'âge (figure 2), moyennant une marge de précision (figure 4).
- Un score de C est attribué lorsque le plat contient 2 des catégories d'aliments (aliment protéique, légume, féculent, matière grasse ajoutée) dans les quantités recommandées en fonction de l'âge (figure 2), moyennant une marge de précision (figure 4).
- Un score de D est attribué lorsque le plat contient 1 des catégories d'aliments (aliment protéique, légume, féculent, matière grasse ajoutée) dans les quantités recommandées en fonction de l'âge (figure 2), moyennant une marge de précision (figure 4).
- Un score de E est attribué lorsque le plat ne contient pas d'ingrédient appartenant aux 4 catégories d'aliments que sont les aliments protéiques, les légumes, les féculents et les matières grasses ajoutées, ou lorsque les quantités ne correspondent pas aux portions recommandées en fonction de l'âge (figure 2), moyennant une marge de précision (figure 4).

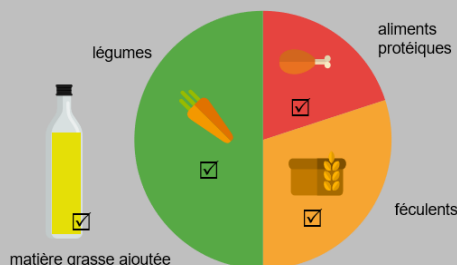
Lorsque la quantité de légumes du plat est inférieure à 20% de la portion recommandée pour l'âge, le Health-score Fourchette verte du plat est rétrogradé d'un échelon (par exemple, de « C » à « D »).



Comment lire le Health-score Fourchette verte d'un plat?

Le score renseigne sur l'équilibre alimentaire. Il s'affiche sur une échelle de A à E.

- 4 portions = **A**
- 3 portions = **B**
- 2 portions = **C**
- 1 portion = **D**
- 0 portion = **E**



En cas de très faible quantité de légume (moins de 20%), le Health-score est péjoré d'un grade supplémentaire.

Figure 3 : Représentation schématique de la méthodologie du Health-score Fourchette verte d'un plat, noté sur une graduation de « A » à « E »

Marges d'acceptabilité

Pour le calcul du Health-score Fourchette verte du plat, les tailles des portions sont considérées avec une marge d'acceptabilité de -10% à +10% pour les aliments protéiques, de -10% à +100% pour les légumes, de -10% à +150% pour les féculents et de -10% à +10% pour les matières grasses ajoutées, selon le tableau ci-dessous.

CATÉGORIES D'ALIMENTS	Marge	Quantité (g)	Marge
Aliments protéiques			
Œuf	-10%	min max	+10%
Tofu, seitan, substitut de viande	-10%	min max	+10%
Viande, volaille, charcuterie poids cru	-10%	min max	+10%
Poisson, crustacé poids cru	-10%	min max	+10%
Légumineuse poids sec	-10%	min max	+10%
Légumineuse poids cuit	-10%	min max	+10%
Laitage au soja	-10%	min max	+10%
Fromage à pâte dure	-10%	min max	+10%
Fromage à pâte molle	-10%	min max	+10%
Lait	-10%	min max	+10%
Yogourt, laitage	-10%	min max	+10%
Légumes			
Légume, salade poids cru	-10%	min max	+100%
Légume séché	-10%	min max	+100%
Féculents			
Féculent complet ou non complet poids cuit	-10%	min max	+150%
Féculent complet ou non complet poids sec	-10%	min max	+150%
Pomme de terre poids cru	-10%	min max	+150%
Légumineuse poids sec	-10%	min max	+150%
Légumineuse poids cuit	-10%	min max	+150%
Pain complet ou non complet	-10%	min max	+150%
Matières grasses ajoutées			
Huile végétale, beurre, crème	-10%	min max	+10%
Fruit à coque, graine	-10%	min max	+10%

Figure 4 : Marges d'acceptabilité des portions prises en compte dans le calcul du Health-score Fourchette verte d'un plat

Le calculateur Beelong renseigne d'autre part l'équilibre alimentaire de manière visuelle au travers de l'indicateur « assiette équilibrée », sur la base des mêmes portions ainsi que marges d'acceptabilité.



Appréciations « + » et « - »

En complément à la graduation de « A » à « E », le Health-score Fourchette verte du plat comporte une appréciation positive « + », neutre, ou négative « - » en fonction de sa teneur en fibres alimentaires, en acides gras saturés et en sodium. En Suisse, la consommation moyenne de fibres alimentaires (notamment contenues dans les céréales complètes, les légumineuses, les fruits et les légumes) se situe en dessous des recommandations, alors qu'une consommation suffisante aurait un impact positif sur la santé.




La situation est inverse concernant les acides gras saturés (notamment contenus dans les graisses d'origine animale, l'huile de palme et l'huile de coco) ainsi que pour le sodium (provenant principalement du sel), qui sont souvent consommés en quantités excessives, ayant pour conséquences un risque cardiovasculaire accru et un impact négatif sur la santé.

Pour chaque plat, des points sont attribués en fonction des trois paramètres nutritionnels explicités, selon le tableau ci-dessous. Les points relatifs à la teneur en fibres alimentaires sont ensuite additionnés aux points relatifs à la teneur en acides gras saturés, ainsi qu'aux points relatifs à la teneur en sodium.

Points	Fibres alimentaires (g/100g)	Acides gras saturés (g/100g)	Sodium (mg/100g)
0	≤ 0,9	≥ 10	> 900
1	> 0,9	≥ 9	> 810
2	> 1,5	≥ 8	> 720
3	> 1,9	≥ 7	> 630
4	> 2,2	≥ 6	> 540
5	> 2,5	≥ 5	> 450
6	> 2,9	≥ 4	> 360
7	> 3,3	≥ 3	> 270
8	> 3,7	≥ 2	> 180
9	> 4,7	≥ 1	> 90
10	> 6,0	< 1	≤ 90

Figure 5 : Points attribués en fonction de la teneur en fibres alimentaires, acides gras saturés et sodium pour le Health-score du plat

Une appréciation positive « + », neutre, ou négative « - » est attribuée selon la somme des points, le maximum étant de 30 points. Un total de 22 à 30 points obtient la mention « + ». Un total de 10 à 21 points n'obtient pas de mention et un total inférieur à 10 points obtient la mention « - ».

Ainsi, un plat ayant obtenu la note « A » pourra être distingué  ,  ou .



HEALTH-SCORE FOURCHETTE VERTE DESSERT / COLLATION

Le Health-score Fourchette verte des desserts et collations est applicable aux desserts, goûter, encas, collation, etc. Il est basé sur trois indicateurs portant sur les ingrédients, la teneur en sucres libres et celle en acides gras saturés. Le score se lit sur une échelle de « A » à « E », « A » étant le meilleur score.

SCORE COLLATION / DESSERT



Figure 6 : Health-score Fourchette verte appliqué aux desserts et collations

Indicateur I

L'indicateur I porte sur les ingrédients de la collation / du dessert. Il se décline sur une échelle de 1 à 100. Lorsque la collation ou le dessert est composé-e d'ingrédients figurant dans la liste d'aliments suivante, la proportion de l'ensemble de ces ingrédients est additionnée pour obtenir l'indicateur I. Liste des ingrédients influençant favorablement le Health-score collation/dessert :

- Fruits, légumes
- Yogourt, laitages, lait
- Fruits à coques non salés, graines non salées
- Légumineuses
- Œufs
- Pain complet, céréales complètes

Par exemple, un dessert composé de 80g de pomme et de 120g de yogourt obtiendra un indicateur I de 100 (calcul : $((80+120) * 100) / (80+120)$). Le maximum de 100 points est atteint, car la collation est composée uniquement d'ingrédients influençant favorablement le Health-score collation/dessert.



Une collation composée de 70g de pain complet et de 50g de saucisson obtiendra quant à elle un indicateur I de 58,3 (calcul : $(70 \times 100) / (70 + 50)$). Le saucisson ne faisant pas partie des ingrédients influençant favorablement le Health-score collation/dessert, l'indicateur I obtient un résultat moindre. Lorsque la collation ou le dessert n'est pas composé-e des ingrédients explicités, le résultat de l'indicateur I est attribué en fonction du tableau ci-dessous :

Fromage à pâte dure	97
Poisson et crustacés riches en acides gras oméga-3	97
Fromage à pâte molle	92
Tofu, seitan, substitut de viande	92
Poisson et crustacés peu riches en acides gras oméga-3	92
Lait déshydraté	92
Laitage au soja	70
Viande et volaille peu grasse	70
Jus de légume et fruit	70
Féculent non complet, pain non complet	70
Pomme de terre	70
Produit laitier déshydraté	40
Charcuterie grasse	15
Autre	15

Figure 7 : Points attribués à l'indicateur I du Health-score Fourchette verte collation/dessert en cas d'absence d'ingrédients influençant favorablement le Health-score collation/dessert

Lorsque la collation ou le dessert comprend plusieurs aliments de la liste en figure 7, la moyenne pondérée en fonction des quantités est calculée. Par exemple, une collation composée de 80g de pain blanc et de 50g de tomme vaudoise obtiendra un indicateur I de 50,5 (calcul : $((80 \times 70) + (50 \times 92)) / (2 \times 100)$).

Indicateur II

L'indicateur II porte sur la teneur en sucres libres de la collation ou du dessert. A des fins de promotion de la santé, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande de réduire l'apport en sucres libres, en particulier, le sucre « dissimulé » dans des aliments transformés. L'indicateur II se décline sur une échelle de 1 à 100. Le résultat est attribué selon le tableau ci-dessous :

Points	Sucres libres (g/100g)
0	> 45
10	> 40
20	> 36
30	> 31
40	> 27
50	> 22,5
60	> 18
70	> 13,5
80	> 9
90	> 4,5
100	≤ 4,5

Figure 8 : Points attribués à l'indicateur II du Health-score Fourchette verte collation/dessert en fonction de la teneur en sucres libres



Indicateur III

L'indicateur III porte sur la teneur en acides gras saturés de la collation ou du dessert. Les acides gras saturés, délétères à la santé, sont par exemple présents en quantité non négligeables dans les pâtisseries riches en beurre, en huile de palme, en graisse de coco ou en crème, ainsi que dans le chocolat, les crèmes glacées, le fromage ou les charcuteries. L'indicateur III se décline sur une échelle de 1 à 100. Le résultat est attribué selon le tableau ci-dessous :

Points	Acides gras saturés (g/100g)
0	≥ 10
10	≥ 9
20	≥ 8
30	≥ 7
40	≥ 6
50	≥ 5
60	≥ 4
70	≥ 3
80	≥ 2
90	≥ 1
100	< 1

Figure 9 : Points attribués à l'indicateur III du Health-score Fourchette verte collation/dessert en fonction de la teneur en acides gras saturés

Interprétation du Health-score Fourchette verte collation/dessert

Le Health-score Fourchette verte des desserts et collations est basé sur les résultats des indicateurs I, II et III décrits plus haut. Le résultat est obtenu en calculant la moyenne pondérée de ces trois indicateurs, comme suit : ((indicateur I multiplié par 3) + (moyenne des indicateurs II et III)) / 4. Le résultat se décline sur une échelle de 1 à 100 et se lit selon le tableau de correspondance suivant :






Points	Health-score Fourchette verte collation/dessert
95 - 100	 A
90 - 94,9	 B
50 - 89,9	 C
30 - 49,9	 D
0 - 29,9	 E

Figure 10 : Tableau pour l'interprétation du Health-score Fourchette verte collation/dessert en fonction du résultat des indicateurs I, II et III



HEALTH-SCORE FOURCHETTE VERTE DU MENU

Le Health-score Fourchette verte du menu s'applique aux menus comprenant un plat et un dessert. Le score se lit sur une échelle de « A+ » à « E- ». Ce score combine le score du plat et celui du dessert. En vue du calcul, le Health-score Fourchette verte du plat est premièrement converti en points selon le tableau suivant :

Health-score Fourchette verte du plat	Points
A+	100
A	95
A-	90
B+	85
B	80
B-	75
C+	65
C	60
C-	55
D+	45
D	40
D-	35
E+	20
E	10
E-	0

Figure 11 : Tableau de conversion du Health-score Fourchette verte du plat en points utiles au calcul du Health-score Fourchette verte du menu




Les points du Health-score Fourchette verte du plat sont ensuite agrégés aux points du Health-score Fourchette verte du dessert au travers d'une moyenne pondérée en fonction de la quantité d'ingrédients, en appliquant un coefficient 2 à la quantité de dessert. Le résultat obtenu est ensuite converti en Health-score menu selon le tableau suivant :

Points	Health-score Fourchette verte menu
90-100	
75-89	
55-74	
35-54	
0-34	

Figure 12 : Tableau pour l'interprétation du Health-score menu Fourchette verte en fonction du résultat d'agrégation des scores du plat et du dessert



Enfin, les signes « + », neutre ou « - » initialement attribués au Health-score Fourchette verte du plat sont réintégrés.

Ainsi, un menu ayant obtenu la note « A » pourra être distingué ,  ou  en fonction de la teneur en fibres alimentaires et en acides gras saturés du plat.

DROITS D'UTILISATION

La méthodologie développée par Fourchette verte Suisse est destinée à une utilisation en restauration collective. Elle est utilisée dans le cadre du calculateur Beelong. Toute autre utilisation devra faire l'objet d'une demande auprès de Fourchette verte Suisse, à l'adresse info@fourchetteverte.ch.

Pour les citations en référence, merci d'inscrire :

Fourchette verte Suisse, Méthodologie Health-score Fourchette verte, juin 2022.