

### → La lutte antitabagisme continue !

Avec le lancement du Programme national de lutte contre le tabac (PNLT) 2023-2027, présenté fin 2023, l'interdiction de fumer s'étend à de nouveaux lieux extérieurs collectifs. Sont en particulier concernés : les plages, parcs publics, forêts et abords de certains lieux publics dont les établissements scolaires et les campus universitaires. D'autres mesures phares à venir dans le cadre de ce Programme sont :

- Augmenter le prix du tabac avec un paquet à 13 euros en 2027.
- Renforcer le contrôle de l'interdiction de vente des produits du tabac et du vapotage pour protéger les mineurs.
- Interdire la vente des produits du vapotage (puffs).
- Instaurer le paquet neutre pour tous les produits du tabac et du vapotage.

N'oublions pas : le tabac est la première cause **EVITABLE** de mortalité en France !

<https://sante.gouv.fr/actualites/actualites-du-ministere/article/un-nouveau-programme-national-de-lutte-contre-le-tabac-2023-2027>

### → Le chiffre qui parle ....

**30 %** de la surface des villes couverte d'arbres permettraient de réduire la température de 0,4 degré et d'éviter de nombreux décès liés aux chaleurs estivales. On récolte ce que l'on sème, alors on s'y met ?

*Etude publiée dans la revue The Lancet*

### → Melon : fruit ou légume ?

Selon le sens commun, un légume est tout ou partie d'une plante potagère (tige, racine, feuille, bulbe, tubercule...) consommé par l'homme. Le melon pourrait donc être un légume. D'un point de vue botanique, un fruit est l'organe provenant du développement de l'ovaire après la fécondation de la fleur, et entourant généralement une ou des graines. Le melon colle à la définition ! Le melon est donc botaniquement un fruit. Mais peu importe : le melon est le fruit d'été par excellence et a d'innombrables vertus pour notre santé : peu calorique, regorgeant de vitamines, booster d'immunité. Alors, jaune ou blanc, rond ou ovale, toutes les variétés de melon sont à déguster sans hésitation en entrée ou comme dessert.



### Le Nutri-score : origine et calcul

**Le Nutri-Score a vu le jour à la demande du Ministère des Solidarités et de la Santé afin d'aider les consommateurs à faire les meilleurs choix alimentaires possibles. Il fait partie de la loi de modernisation du système de santé du 26 janvier 2016. Il fait suite aux travaux de l'équipe du Pr Serge Hercberg, président du Programme national nutrition santé (PNNS), de l'expertise de l'Agence nationale de sécurité sanitaire (ANSES) et du Haut conseil de la santé publique (HCSP). La France a été le premier pays engagé dans le Nutri-Score fin 2017. Il s'applique aujourd'hui dans sept pays européens. En juillet 2022, une mise à jour de l'algorithme a été adoptée. Ce nouvel algorithme est entré en vigueur le 1er janvier 2024 en France, en Allemagne, en Belgique, aux Pays-Bas et en Suisse. Conçu dans le cadre du Programme National Nutrition Santé, le Nutri-Score est une échelle graphique qui classe de A à E les produits alimentaires en fonction de leurs qualités nutritionnelles. Le système retenu se base ainsi sur un code à 5 couleurs : du vert pour les produits équilibrés, du rouge pour les aliments trop gras ou trop sucrés et trois couleurs intermédiaires (vert clair, jaune et orange). Mis au point par des équipes de recherches internationales, synthétique, compréhensible et fondé sur des bases scientifiques, ce logo fournit une information immédiate au consommateur sur la qualité nutritionnelle des produits qu'il achète afin de l'aider à faire facilement les bons choix dans les rayons des supermarchés. Mais il a aussi comme objectif de pousser les industriels et distributeurs à améliorer la qualité de leurs recettes. Cet étiquetage nutritionnel est facultatif et repose sur le volontariat des agro-alimentaires et des entreprises. Le droit d'utiliser le Nutri-Score est délivré gratuitement. Selon le bilan annuel 2023 de l'Observatoire de l'alimentation (Oqali) et de Santé publique France, en juin 2023, 1197 entreprises de l'agroalimentaire étaient engagées dans cette démarche. Depuis sa mise en place, la part de marché estimée des marques engagées dans le Nutri-Score n'a cessé d'augmenter. Elle représente 62% des volumes de ventes en 2023 : 30% pour les marques de distributeurs ; 22% pour les marques nationales ; 9% pour les autres segments de marché.**

**Mais comment est calculé le Nutri-Score ? Il repose sur une formule mathématique mise au point par le Professeur Serge Hercberg et son équipe. Pour 100 g ou 10 ml de produit, le score prend en compte la teneur :**

- ▶ en nutriments et en aliments à favoriser (fibres, protéines, fruits, légumes, légumineuses, fruits à coques, huile de colza, de noix et d'olive),
- ▶ et en nutriments à limiter (énergie, acides gras saturés, sucres, sel).

**Après un calcul, le score obtenu est associé à une lettre et à une couleur qui formeront le Nutri-Score apposé sur son emballage. Depuis début 2024, le système de calcul a été modifié et les critères sont plus stricts, notamment sur la teneur en protéine, en fibre, en sel et en sucre.**

**Tous les produits transformés et les boissons (à l'exception de l'alcool) sont concernés par le Nutri-Score. Les dernières informations et mises à jour sur ce classement sont disponibles sur le site Santé Publique France :**

<https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2024/nutri-score-le-point-sur-les-nouveautes-2024>

