

L'INDICE ONQI (NUVAL SCORING SYSTEM)

À l'épicerie, faire un choix nutritionnel éclairé devient un vrai casse-tête pour le consommateur. Il peut mettre une soixantaine d'articles dans son panier d'épicerie en l'espace d'environ 30 minutes! Prendre le temps de lire chaque liste d'ingrédients ou chaque tableau nutritionnel pour chaque aliment et, par la suite, faire la comparaison entre les aliments, c'est certain que la bataille est perdue d'avance. Nous manquons de temps!

Des spécialistes américains et canadiens en nutrition et en santé publique, à la demande du gouvernement américain, ont élaboré un système pour permettre aux consommateurs de déterminer si un produit est bon ou mauvais pour leur santé, en un simple coup d'œil. Étant donné qu'aux États-Unis, en l'an 2018, plus de 100 millions d'Américains seront obèses et environ 340 milliards de dollars seront dépensés annuellement en frais de soins de toutes sortes. Comme on le sait, consommer de bons aliments santé peut faire toute une différence dans la réduction des maladies liées à l'alimentation comme les maladies cardiovasculaires, le diabète, le cancer, etc. Avec le système Nuval Scoring System ou Indice ONQI (Overall Nutritional Quality Index), chaque aliment sera évalué et aura une note chiffrée qui apparaîtra à côté du prix sur l'étalage.



L'ONQI est un indice qui reflète la qualité globale d'un aliment basé sur un algorithme mathématique par un calcul qui compile une trentaine de critères de qualité, tous reconnus par les plus récentes connaissances scientifiques en matière d'alimentation. Il tient aussi compte des différents guides alimentaires et lignes directrices gouvernementales en nutrition.

Un numérateur qui comprend les micronutriments (fibres, oméga-3, vitamines et minéraux) et le dénominateur qui comprend les macronutriments (glucides, lipides et protéines) et plusieurs autres critères comme la densité énergétique de l'aliment, sa charge glycémique, sa teneur en oméga-3, en fibres alimentaires, en antioxydants, le type de gras à l'intérieur de l'aliment, la qualité des protéines, la teneur en sel, etc.



Voici un tableau qui vous présente, en ordre décroissant, l'indice de quelques aliments :

Aliments	Indice
Pomme fraîche (intéressant)	96
Lait écrémé	91
Filet de saumon de l'Atlantique	87
Boisson de soya Silk Léger	82
Lait 1 %	81
Lait 2 %	55
Poitrine de poulet sans peau	39
Healthy Choice Hearty Pains 7 Grains	34
Compote de pommes	30
Bœuf haché (très maigre)	30
Pain blanc à sandwich "Wonder Classic"	28
Jus de pommes	11
Glutino-Pretzel Twists sans gluten	1
Boissons gazeuses	1

Donc, pour chaque aliment, les données sont calculées de façon neutre, dont le résultat est l'indice affiché sur l'aliment en épicerie. L'indice se situe entre 1 et 100. Plus l'indice est élevé, plus l'aliment est considéré comme étant santé. Par exemple, le brocoli, les fraises fraîches et les bleuets ont un indice de 100. Le haricot vert, qu'il soit frais, congelé ou en conserve (sans sel) a un indice de 100, la perte de nutriments n'est pas assez forte pour les différencier. Par contre, le haricot vert en conserve avec sel a un indice de 53.

Le système Nuval n'a aucun lien avec l'industrie de l'alimentation ni avec le gouvernement. À ce jour, plus de 500 supermarchés utilisent ce système dont la base de données contient plus de 40 000 aliments cotés selon leur valeur nutritive.

Selon le Dr. David M. Katz, M.D., MPH, FACPM, FACP, l'un des chercheurs, «L'indice ONQI devrait naturellement pousser l'industrie agroalimentaire à

innover davantage afin que leurs produits obtiennent un résultat plus élevé ». Ce qui veut dire des produits encore plus santé! Selon ce dernier, des discussions sont en cours avec des supermarchés canadiens pour implanter le système.

Un outil important pour le consommateur, mais pas entièrement parfait, selon Hélène Baribeau*, nutritionniste et chroniqueuse sur le site Passeport Santé, « pour la personne en bonne santé, l'ONQI sera fort utile et permettra de sensibiliser les gens davantage à reconnaître la puissance comparative des aliments, à prévenir la maladie et maintenir la santé. Mais pour les gens qui souffrent de troubles digestifs, d'insuffisance rénale, ils ne pourront pas suivre cet indice les yeux fermés. » Mme Baribeau dit craindre aussi pour les gens qui sont déjà obsessifs à l'égard de leur poids et de leur santé, mais elle ajoute « dans l'ensemble, ce système sera un bon outil. »

Hélène Farly, t.dt., t.n.

Sources:

[*www.passeportsanté.net/fr/Actualités/Nouvelles/Fiches.aspx?doc=2008092457](http://www.passeportsanté.net/fr/Actualités/Nouvelles/Fiches.aspx?doc=2008092457)
www.passeportsanté.net/fr/Actualités/Nouvelles/Fiches.aspx?doc=2008102799
[www.capi-icpa.ca/Leaders summit/approaches_f.html](http://www.capi-icpa.ca/Leaders_summit/approaches_f.html)
www.nuval.com
www.griffinhealth.org
www.clubexport.ca/fr/événements/congrès.php