



Union Fédérale des Consommateurs - Que Choisir

Le Félibrige Bât B - 4 Place Coimbra 13090 Aix-en-Provence

<http://aixenprovence.ufcquechoisir.fr/> - contact@aixenprovence.ufcquechoisir.fr

Tél. : 04 42 93 74 57 - Fax : 04 42 27 73 92

Les aliments ultra-transformés

Janvier 2023

Après les composants de notre nourriture, glucides, gras, additifs, etc., la recherche s'intéresse maintenant à la structure des aliments, à leurs transformations. Et tire la sonnette d'alarme. Selon les pays et les populations, la nourriture dite « ultra-transformée » envahit les supermarchés ; elle représente plus de la moitié de nos achats alimentaires et entraîne de nombreux problèmes de santé : obésité, maladies cardiovasculaires et certains cancers.

La transformation des aliments

Ce sujet a fait l'objet de diverses études conduisant à diverses classifications. La plus connue à ce jour est la classification NOVA, mise au point par le professeur Carlos Monteiro au Brésil¹, qui est reconnue par la FAO (Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture). NOVA définit 4 niveaux de transformation, des aliments bruts (lait, œufs, légumes crus...), aux aliments ultra-transformés (céréales du petit déjeuner, sodas, laits infantiles...).

Les aliments ultra-transformés, ceux du groupe 4 (encadré ci-contre), se caractérisent par les procédés industriels et par l'ajout d'ingrédients qui ne sont pas disponibles pour les consommateurs.

Le fractionnement consiste à décomposer la matière première (maïs, blé, lait...) par des procédés chimiques comme l'extraction par solvants ou mécaniques comme la centrifugation.

L'aliment final est ensuite recomposé à partir d'ingrédients issus du fractionnement, de produits naturels, d'additifs nombreux, de sel et d'édulcorants. Le journal Le Monde donne un exemple parlant, celui d'une soupe déshydratée². Ce sachet comporte seulement 51 % de légumes verts et 49 % d'aliments ajoutés pour servir d'exhausteur de goût, de texture... Au final, on a 7 vrais ingrédients (cerfeuil, persil, lait écrémé, farine de blé, beurre en poudre, sel, huile de palme) et 8 ingrédients issus du fractionnement (acidifiant, amidon de maïs, sirop de glucose, arôme, antioxydant, protéines de lait, émulsifiant, amidon modifié de pomme de terre). Bon appétit !

La classification NOVA

Groupe 1 : aliments pas ou peu transformés. Produits bruts, végétaux et animaux, éventuellement pelés, lavés, cuits, congelés, **sans ajouts de substances à l'aliment original** : fruits et légumes nature, coupés, surgelés. Riz nature ou précuit, farines de céréales...

Groupe 2 : ingrédients culinaires transformés. Substances naturelles, extraites par pressage, broyage, etc. : huiles végétales, beurre, sirop d'érable, miel, sel de table, condiments...

Groupe 3 : aliments transformés. Produits simples du groupe 1 auxquels on a ajouté des ingrédients du groupe 2 : conserves de légumes, fruits en bocaux, poissons fumés, fromages, sardines en boîte, noix salées...

Groupe 4 : aliments ultra-transformés. Produits et boissons obtenus par des procédés industriels de fractionnement et recomposition des aliments avec adjonction d'additifs : confiserie, crèmes glacées, boissons gazeuses, produits laitiers sucrés, poisson pané, soupes en sachet...

¹ Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, et al. Ultra-processing and a new classification of foods. In: Neff R, ed. Introduction to US food system. Public health, environment, and equity. San Francisco: Jossey Bass A Wiley Brand, 2015:338-9.

² Le Monde du 30 mai 2019

Le site **lanutrition.fr** donne une liste de produits ultra-transformés :

« Confiserie, biscuits, gâteaux, crèmes glacées, boissons gazeuses, jus sucrés et produits laitiers sucrés, saucisses, nuggets de poulet, poisson pané et aliments ultra-transformés plats congelés prêts à consommer, chips, produits secs comme les préparations pour gâteaux, soupes en sachets, nouilles instantanées, sauces et "vinaigrettes", et une infinité de produits comme les snacks emballés, les céréales du petit déjeuner, les barres de céréales, les « energy drinks », les pizzas surgelées ou pas, les substituts du sucre, édulcorants, sirops (sauf sirop d'érable 100%).

A noter que pains et produits de boulangerie deviennent ultra-transformés quand, en plus de farine de blé, levure, eau et sel, ils comprennent des substances non utilisées dans les préparations culinaires comme les graisses végétales hydrogénées, les protéines de petit lait, le gluten, les émulsifiants et d'aliments ultra-transformés additifs. »

Un produit ultra-transformé contient souvent beaucoup de sucres, ou pire, d'édulcorants comme le sirop de fructose-glucose, de sel, des acides gras trans, des huiles hydrogénées, des isolats de protéines et de nombreux additifs. Cela permet aux industriels d'imiter les qualités organoleptiques des aliments bruts ou de masquer les défauts de leur produit. L'encadré ci-contre donne une liste, non-exhaustive, de produits ultra-transformés.

Une start-up, SIGA, a défini un score sur la transformation des produits en découpant en 9 niveaux les 4 groupes Nova.. Ce score est actuellement utilisé par deux applications d'aide à l'achat sur mobile, Siga et Scanup.

Une affaire qui marche !

Aux Etats-Unis, Canada et Royaume-Uni, 50 % des aliments consommés seraient ultra-transformés, selon l'article du Monde déjà cité. En France, l'étude INCA (Etude Individuelle Nationale des Consommations

Alimentaires) s'est intéressée au sujet. Elle confirme l'augmentation de la consommation de ces produits entre 2007 et 2015.

Selon Wikipedia³, 80 % des aliments vendus en supermarchés seraient ultra-transformés, **y compris dans les rayons diététiques, bio et végétariens.**

Le succès de ces aliments s'explique par deux raisons : la pression marketing des industriels, bien sûr, mais aussi par les qualités perçues par les clients. Ces produits sont pratiques car prêts à consommer ou à cuire, sont goûteux, pas très chers et attractifs.

Et la santé ?

Il y a un consensus scientifique sur le fait que leur faible densité nutritionnelle, leur caractère peu rassasiant voire addictif (qui incite à trop manger), et leur forte charge énergétique (sucres et gras), font des aliments ultra-transformés des sources de troubles métaboliques et d'autres maux (obésité, maladies cardiovasculaires et inflammatoires, éventuellement aggravés par « la présence d'additifs alimentaires, décomposés, néoformés⁴) et de composés provenant des emballages et autres matériaux de contact ». (source Wikipedia citée note 3).

Risque d'obésité

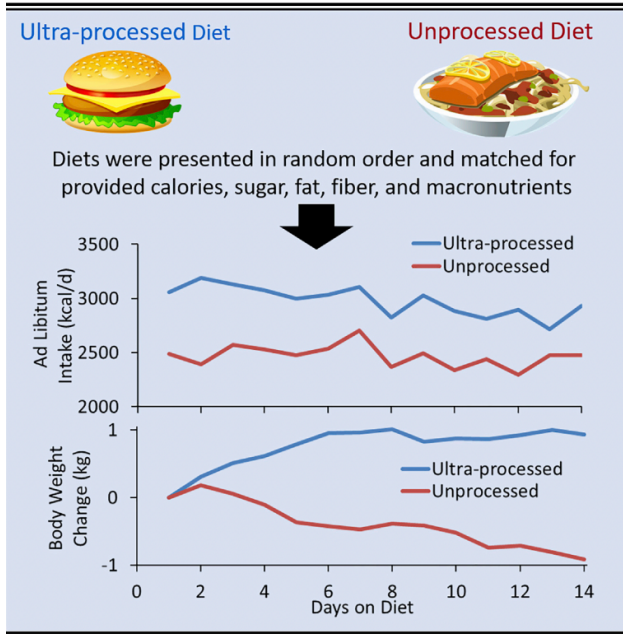
De nombreuses études d'observation, menées dans plusieurs pays ont mis en évidence un lien entre consommation régulière de ces aliments et l'augmentation de l'obésité.

³ https://fr.wikipedia.org/wiki/Aliment_ultratransform%C3%A9

⁴

<https://docs.google.com/forms/u/0/d/e/1FAIpQLSdvRQzmfczArFv11rXloOnJKtBcEj1KcN3cYSZQvtYWWJorZQ/formResponse>

Une étude publiée dans Cell Metabolism en 2019 illustre très bien la problématique. Deux groupes de 10 personnes ont successivement mangé une nourriture saine et des aliments ultra-transformés chacun pendant 14 jours. Ils prenaient dans chaque cas la quantité de nourriture qu'ils désiraient.



Le résultat est très clair et parlant dans la figure ci-contre. L'image de gauche symbolise un régime ultra-transformé (ultra-processed diet), et celle de droite un régime pas ou peu transformé (unprocessed diet). Le premier graphique montre la prise de calories au fil des jours, et le second les variations de poids. On voit que les courbes bleue (aliments ultra-transformés) et rouge (aliments non ultra-transformés) sont différentes. Les cobayes absorbent plus de calories quand ils se nourrissent d'aliments ultra-transformés qu'avec un régime peu transformé. Surtout, alors que les premiers prennent jusqu'à 1 kg, les derniers perdent 1 kg. Cela est dû à la quantité de nourriture supérieure que les premiers ingèrent mais aussi, à la nature de ce qu'ils ingèrent. En d'autres termes, **les aliments ultra-transformés font manger plus et font grossir.**

Composition nutritionnelle

Les aliments ultra-transformés sont appauvris en fibres et en nutriments aussi utiles que les vitamines ou les polyphénols. Inversement, ils sont enrichis en sucres et en sel.

Une étude canadienne⁶ publiée en 2013 sur les achats alimentaires des ménages a montré que 62 % de l'énergie des aliments venaient de produits ultra-transformés. Les taux de sucres, et de sel excédaient les recommandations de l'OMS, cela avec moins de fibres que recommandé. De plus, les niveaux de densité énergétique de cette alimentation excédaient les niveaux maximaux définis par deux organisations américaines sur le cancer. L'étude a été menée en 2001 et depuis la part des aliments ultra-transformés dans l'alimentation augmente régulièrement.

La structure des aliments

Mais pour bien comprendre le problème des aliments ultra-transformés, il faut utiliser un concept récent en nutrition, celui de *l'effet matrice*. Les nutriments n'ont pas forcément les mêmes effets selon les aliments qui les apportent. La structure de l'aliment est aussi importante. A partir de là, le Dr. Anthony Fardet, chercheur spécialiste des aliments ultra-transformés, définit le concept de « faux aliments » et « vrais aliments ». Il en donne un exemple simple : « un pain fait de farine blanche à laquelle on ajoute du son (faux aliment) fait

⁶ Consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health. Evidence from Canada

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23171687/>

davantage monter la glycémie qu'un pain fait de farine intégrale (vrai aliment) ; il est aussi moins rassasiant. Pourtant les constituants, pris isolément sont les mêmes ! »

Une étude menée sur un groupe de femmes dans l'état d'Iowa aux Etats-Unis⁷ a ainsi montré que des femmes consommant des céréales complètes développaient moins de maladies cardiovasculaires et de cancers que celles qui avaient le même apport de fibres, mais privilégiaient les céréales raffinées⁸.



CC0 Creative Commons/Pixabay

Beaucoup d'ingrédients néfastes

« Les aliments ultra transformés contiennent de multiples ingrédients absents des préparations maison ou artisanales, dont l'impact sur la santé est discutable. Ainsi, afin d'améliorer la tenue de leur pâte, les pains industriels sont enrichis en gluten : une protéine (extraite du blé), qui, du fait d'un pétrissage accéléré, est plus difficile à digérer. Selon certains chercheurs, de telles modifications des recettes ne seraient pas étrangères au développement de l'hypersensibilité au gluten décrite ces dernières années.

Autre exemple, le sirop de glucose-fructose, qui remplace une partie du sucre dans certains biscuits, desserts lactés et autres douceurs pour en améliorer la texture, augmente l'index glycémique de ces produits. » (doctissimo.fr, op. cité note 8)

Beaucoup d'additifs

Les produits issus de l'industrie agro-alimentaire comportent presque toujours des additifs destinés à améliorer l'aspect, la saveur, la consistance ou la conservation des aliments. Ceux autorisés en Europe sont désignés par la lettre E et un nombre, par exemple E 171 pour le dioxyde de titane qui est un colorant blanc.

Même s'ils sont autorisés après étude (sur l'animal), ils sont loin d'être sans risques. Que Choisir a publié une évaluation de 330 additifs alimentaires⁹ dont seuls 120 sont acceptables sans réserve. Le dioxyde de titane, noté « A éviter » dans cette étude, vient d'ailleurs d'être interdit dans l'alimentation.

En résumé...

Les aliments ultra-transformés séduisent car ils sont attractifs : bien présentés, savoureux en général, prêts à cuire ou à consommer, ce qui correspond bien à notre mode de vie, stressé et toujours à court de temps. Grâce à ces qualités perçues et à une publicité omniprésente, ils représentent une part toujours croissante des produits de l'industrie agro-alimentaire.

En contrepartie, ces produits détériorent lentement l'organisme de ceux qui en abusent et qui seront sujets à des problèmes d'obésité et, plus tôt que les autres, à des maladies graves, cardiovasculaires ou cancers.

Toutefois, on peut sans risque en consommer occasionnellement en dépannage ou pour un en-cas en voyage par exemples.

⁷ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10875605/>

⁸ <https://www.doctissimo.fr/nutrition/securite-alimentaire/aliments-ultra-transformes>

⁹ <https://www.quechoisir.org/comparatif-additifs-alimentaires-n56877/#>

Conseils d'achat

Pour connaître la classe NOVA d'un aliment, on peut utiliser les applis Open Food Facts, Scanup et Siga disponibles gratuitement pour iOS et Android.

Conseils pratiques :

- Utiliser comme références le Nutri-Score et la classification Nova. Privilégier les produits bio, bien qu'ils puissent être également ultra-transformés.
- Éviter les produits dont la liste d'ingrédients contient plus de 5 composants ou contient des ingrédients dont on ne peut disposer à la maison, comme le sirop de fructose-glucose ou l'huile de palme.
- Choisir des produits qui comportent le moins d'additifs (et consulter l'étude Que Choisir mentionnée plus haut) et le moins de sucre ajouté.

Nous empruntons au site doctissimo.fr déjà cité, le tableau suivant qui donne quelques exemples de substitution de produits ultra-transformés.

Produit ultra transformé	Produit de substitution moins transformé et plus sain
Plats cuisinés à base de légumes	Légumes en conserve ou précuits, vapeur, surgelés : qu'il suffit d'accommoder tout en les réchauffant
Plats cuisinés à base de poissons	Poissons en conserve ou précuits vapeur
Purée de pomme de terre en flocons déshydratée	Purée de pomme de terre en galets surgelée non cuisinée
Pains industriels	Pains de boulangerie
Céréales de petit-déjeuner en pétales	Flocons d'avoine ou mueslis floconneux
Barres de céréales	Fruits séchés ou fruits à coque
Chips, biscuits apéritifs	Olives, pistaches, cacahuètes
Yaourts aux fruits	Yaourts nature à agrémenter de confiture
Barres chocolatées	Chocolats en tablettes aux recettes simples : noir, au lait ou aux noisettes
Jus de fruits à base de jus concentré	Jus flash-pasteurisé du rayon frais