

# Alimentation ultratransformée: manger à s'en rendre malade

**À TABLE!** Omniprésents dans les supermarchés, ces produits ont un impact négatif sur notre santé. Pour s'en prémunir, il suffit pourtant de savoir lire les étiquettes.

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH

**A**cide citrique, antioxydants, glutamate, lécithine, lactate, gommes, sulfate, glycoside de stéviol, E202 ou 330... autant d'additifs, de conservateurs, d'émulsifiants, de sucres ajoutés, de stabilisants, etc. dont l'industrie agroalimentaire raffole. L'objectif? Obtenir un produit consommable à bas coût de production, de longue durée de conservation, et dont l'aspect soit attractif. «Ces ajouts artificiels touchent les sens du consommateur», explique Anthony Fardet, ingénieur agroalimentaire et docteur en nutrition humaine (HDR). «Ils interviennent sur l'arôme, le goût, la couleur, la texture, en masquant ce qui est indésirable (comme un correcteur d'acidité), en imitant un parfum (le cas d'un yaourt aux fraises sans fraises, par exemple), en exacerbant des saveurs (avec des exhausteurs de goût), en stabilisant des textures, etc.»

## Déjouer les stratégies marketing

En raison de leur composition essentiellement artificielle, la plupart des A.U.T. (aliments ultratransformés) sont régulièrement en promotion. «Leur coût de production est moins onéreux que celui d'un produit brut (un sirop de glucose est, par exemple, moins cher que du sucre de table). Ils affichent des emballages très colorés, avec des personnages ou des animaux, car les enfants sont très ciblés; ils consomment en général plus ces produits que les adultes», ce qui permet d'instaurer très tôt des habitudes alimentaires. Parmi les produits les plus transformés, on peut citer les confiseries industrielles, les sodas, les yaourts à boire aromatisés, les petits-déjeuners pour enfants, les desserts industrialisés, les barres chocolatées, les pâtes à tartiner, mais aussi les chips industrielles, les snacks et biscuits apéritifs, les charcuteries, ou encore les plats préparés (au moins trois quarts d'entre eux seraient ultratransformés), comme les soupes instantanées. Les produits ayant subi un procédé comme du soufflage ou une friture peuvent également être pointés du doigt. Certains se targuent même d'indications nutritionnelles, voire d'allégations santé telles que «réduit le cholestérol» ou «source de calcium». «L'A.U.T. va ainsi au-delà de la malbouffe et peut comprendre des produits bios, végétariens, véganes ou allégés», précise le spécialiste.

## A quoi peut-on reconnaître un A.U.T. ?

(aliment ultratransformé)



**“L'alimentation ultratransformée va au-delà de la malbouffe et peut concerner des produits bios, véganes ou allégés.”**

ANTHONY FARDET  
INGÉNIEUR AGROALIMENTAIRE ET  
DOCTEUR EN NUTRITION HUMAINE (HDR)

## Conséquences pour la santé

Souvent riche en sucres, en graisses de mauvaise qualité et en sel, un A.U.T. est généralement pauvre en fibres alimentaires, et donc peu rassasiant. «De nombreuses études font aujourd'hui le lien entre l'augmentation du risque de maladies chroniques et de mortalité précoce, et une consommation régulière et/ou excessive d'aliments ultratransformés.» Une méta-analyse réalisée en 2020 et publiée dans le «British Journal of Nutrition» a ainsi comparé les grands consommateurs et les plus faibles d'entre eux pour mettre en évidence une augmentation du tour de taille (ce qui accroît le risque de diabète de type 2), du risque de maladies cardiovasculaires, de dépression, d'obésité et de surpoids, ou de syndromes chroniques comme celui du côlon irritable. Le taux de bon cholestérol serait aussi plus faible chez les grands consommateurs. Des conséquences qui seraient plus en lien avec la dégradation des aliments qu'avec leur composition: «On mange trop salé et

trop gras, certes, mais il s'agit là d'un effet du problème; la cause, c'est qu'on est habitué à ces aliments ultratransformés, ce qui crée une dépendance et nous pousse à consommer plus de calories», comme l'explique Anthony Fardet. On peut ajouter à cela l'influence des émulsifiants (relevée par une étude de l'Inserm) sur les maladies inflammatoires de l'intestin (comme la maladie de Crohn ou la recto colopathie hémorragique), qui concernent de nombreuses personnes dans les pays industrialisés.

## Que mettre en place pour manger plus sainement?

Christelle Dayer, coordinatrice auprès de Fourchette verte Valais, conseille de privilégier les produits bruts: «Une rangée de chocolat et un morceau de pain seront toujours plus sains qu'un produit transformé que l'on trouve dans le commerce, qui, lui, sera peu intéressant aux niveaux qualitatif, nutritif et financier.» Les plats tout préparés rencontrent souvent du succès pour leur gain de temps, mais il existe des produits bruts qui se cuisinent rapidement, à l'instar des fruits, des légumes frais, surgelés ou conservés dans du vinaigre, des salades maison, d'une tranche de pain accompagnée d'un morceau de fromage ou de viande séchée, du thon en boîte ou des légumineuses en conserve, des œufs, des céréales complètes et des oléagineux, etc. Les huiles de palme et végétales sont plutôt à éviter (sauf celles d'olive et de colza). Enfin, la préparation a aussi son petit rôle à jouer: les aliments auront toujours un meilleur apport nutritif cuisinés crus.

Plus d'infos sur [fourchetteverte.ch](http://fourchetteverte.ch) et sur [anthonyfardet.com](http://anthonyfardet.com).

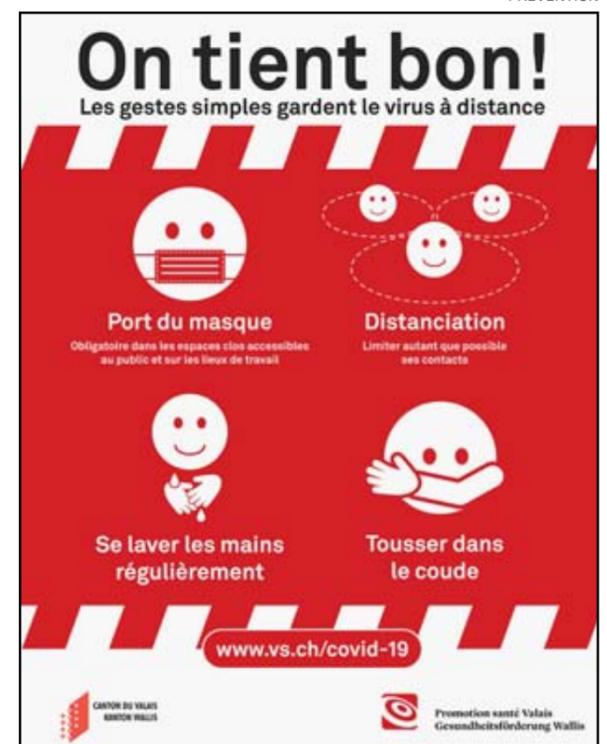
## EXERCICE PRATIQUE

### Comment s'y retrouver dans le charabia des étiquettes?

«Nous défendons l'idée qu'il n'y a pas de bon ou de mauvais aliment; tout est une question de quantité», relative Christelle Dayer. «Il ne s'agit pas de ne plus consommer du tout d'A.U.T., mais de le faire consciemment. A ce titre, il est nécessaire de savoir lire les étiquettes.» Des composants en trop grand nombre et de nature inconnue peuvent ainsi éveiller la suspicion. Exemple avec la margarine, vendue comme moins

grasse que le beurre (ce qui est vrai): hormis de l'eau, elle contient cependant des épaississants, de la gomme, etc., alors que le beurre n'est constitué que de crème, riche en acides gras, certes, mais aussi en vitamine A. Pour rappel, la liste des ingrédients est toujours rédigée dans l'ordre décroissant: le premier d'entre eux est ainsi celui qui figure en plus grande quantité.

PRÉVENTION



PARTENARIATS