

Ultra-transformé : des OVNI dans l'assiette !

Doit-on avoir peur des aliments ultra-transformés alors qu'on ne sait pas vraiment ce qu'ils sont ? Coup de pub ? Coup de semonce ?

Professeur Monteiro et Ultra-Transformé (UT)

Pendant que le Professeur Hercberg et ses équipes nous concoctaient le Nutri-Score pour aider les Français les moins favorisés à faire des achats favorables à leur santé, le Professeur brésilien Carlos Monteiro mettait sur pied une notation bien plus simple : le Score NOVA¹. Plus simple parce qu'elle peut être expliquée et comprise par n'importe qui en 3 minutes.

Classe 1 : aliments non transformés (œuf, graine, poisson, fruits...) ou « minimally processed », c'est-à-dire préparés a minima sans adjonction de sel ou de sucre ou quoi que ce soit. Par exemple, épiluchés, séchés, rôtis ou bouillis, pasteurisés, congelés... tout nature.

Exception : les aliments enrichis en certains nutriments comme la farine de blé ou de maïs enrichie en fer ou en B9.

Classe 2 : Ingrédients culinaires et condiments

Ce sont des ingrédients du groupe 1 qui ont été pressés, moulus, séchés par atomisation et jamais consommés en tant que tels, mais utiles pour la préparation culinaire. Vinaigre, condiments et épices, farine ou beurre, huiles, etc.

Certains peuvent contenir des conservateurs (vit E dans les huiles...) ou autres additifs nécessaires.

Classe 3 : aliments préparés, c'est-à-dire, ce que vous faites avec les classes 1 et 2 : la cuisine.

Ils peuvent contenir certains additifs.



©Shutterstock

Enfin, **la Classe 4**, les ultra transformés et les boissons (sauf l'eau). Les produits sont issus de l'industrie, contiennent en général 5 ingrédients ou plus, ne sont, en général, pas faits à la maison, contiennent des ingrédients industriels comme caséine, sirop de glucose, additifs, et souvent, plusieurs étapes de transformation (bouillir, frire, paner, griller, extruder, etc.)

Évidemment, cette classe contient de très nombreux produits : boissons gazeuses ou non, sucrées ou non, glaces, chocolats, bonbons, biscuits, pâtisserie industrielle, snacks, plats cuisinés, produits de régime pour mincir, laits infantiles, sauces instantanées ou prêts à l'emploi, etc. Le prototype est le cordon bleu industriel.

En d'autres termes, pour expliquer cette classification, c'est « n'achetez plus d'aliments industriels et retournez en cuisine ».



La vie moderne

Depuis quelques décennies, les femmes travaillent et les déjeuners sont le plus souvent pris sur place ou proche du lieu de travail, à la cantine scolaire pour les jeunes, en Ehpad ou autres collectivités pour les plus âgés. Le repas du soir reste le repas familial où tout le monde est réuni. Lorsqu'on rentre vers 6 h ou 7 h le soir, il y a beaucoup à faire et souvent, la préparation du repas est plus ou moins déléguée aux industriels qui proposent des préparations souvent délicieuses, prêtes à chauffer ou remettre en condition, et très rapides à mettre en œuvre. D'où la consommation de plus en plus importante d'aliments issus de l'industrie.

Certains de ces produits sont simples et faits à peu près comme à la maison. Mais d'autres sont ultra ultra-processés... et portent préjudice à la santé, au-delà du surpoids ou d'obésité.

Les parents Ultra transformés

Quels liens entre les comportements alimentaires des parents, leur façon de nourrir leur enfant et le comportement alimentaire effectivement observé chez l'enfant ? C'est le Reward-based eating drive (RBED).

Des chercheurs² ont souhaité explorer les relations entre l'alimentation-récompense des parents, les comportements des enfants et la consommation d'Aliments Ultra Transformés (AUT), réputés pour être hyper appétissants et déséquilibrés. Dans une étude incluant 190 parents en surpoids et leur enfant de 3 à 7 ans, les chercheurs ont ainsi analysé les liens entre le score de RBED parental et 1/ la quantité d'AUT qu'ils choisissaient pour leur enfant dans un buffet virtuel et 2/ la quantité hebdomadaire d'AUT consommée par les enfants (d'après un questionnaire de fréquence alimentaire).

¹Monteiro CA, Cannon C, Levy RB et al. NOVA. The star shines bright. [Food classification. Public health] World Nutrition January-March 2016, 7, 1-3, 28-38

²Parental reward-based eating drive predicts parents' feeding behaviors and Children's ultra-processed food intake Alexander P.Dolwick, Susan Perksy Appetite Volume 164, 1 September 2021

CONSULTATION NUTRITION

Les résultats indiquent que les parents présentant un score élevé de RBED confectionnaient un plateau-repas virtuel contenant davantage de calories issues des AUT. Ils déclaraient aussi une consommation hebdomadaire plus élevée de ces produits par leur enfant. Des travaux complémentaires de modélisation pointent le rôle médiateur de la qualité de l'environnement alimentaire familial dans les associations entre RBED et AUT : plus le score de RBED augmente, moins l'environnement proposé est propice à des choix alimentaires sains, et plus la consommation d'AUT des enfants augmente.

Déjà, une étude NutriNet Santé³ avait mis en évidence un lien entre la consommation de mets industriels prêts à consommer et les risques accrus de certaines pathologies, d'abord les maladies cardiovasculaires, les cancers, la dépression, puis le diabète de type 2, sans toutefois donner l'explication, mais des hypothèses comme la présence d'additifs alimentaires et ceux des emballages complexes de tels produits, des substances néoformées par ces procédés impactant ou encore des potentialisations probables entre diverses molécules synthétiques. Les aliments ultra-transformés comptent pour 17,3 % des consommations pour l'ensemble de l'échantillon, ce pourcentage étant significativement augmenté ($\approx 19\%$) chez les plus jeunes (moins de 44 ans), les sujets obèses, ceux avec une faible activité physique et les fumeurs réguliers.

Revue générale

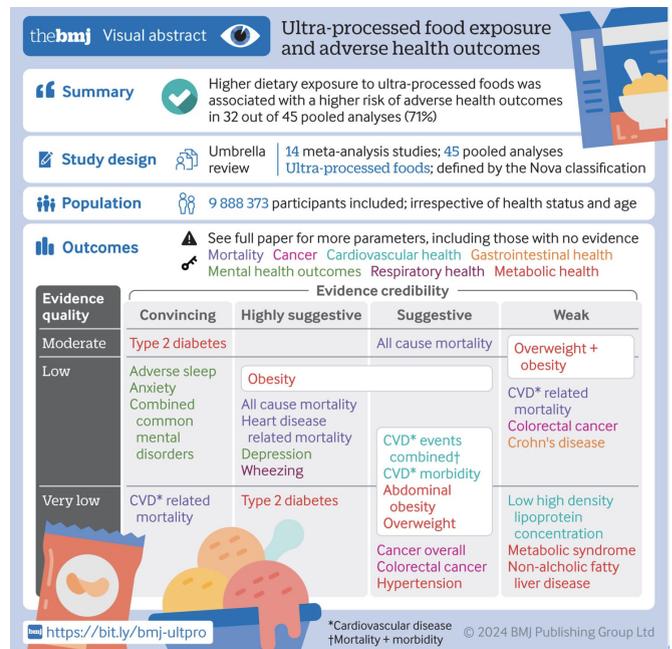
Une nouvelle étude⁴ publiée en février dernier propose une revue générale de méta-analyses épidémiologiques : MEDLINE, PsycINFO, Embase et Cochrane ont été travaillées en revues systématiques, et recherches ciblées dans les listes de références, de 2009 à juin 2023. Les liens ont été qualifiés de 1 - convaincants, 2 - hautement suggestifs, 3 - suggestifs, 4 « faibles » et 5 « aucune preuve ».

La recherche a identifié 45 analyses groupées, dont 13 associations Dose/réponse et 32 associations non-dose/réponse (n=9 888 373 sujets). Les associations directes ont été trouvées pour nombre de pathologies couvrant la mortalité, les cancers et la santé mentale, respiratoire, cardiovasculaire, gastro-intestinale et métabolique.

Plus l'exposition aux aliments ultra-transformés est grande, plus le risque augmente, notamment pour les troubles cardio-métaboliques, diabètes, cancers, désordres mentaux et pour la mortalité globale.

Mais que fait la police ?

Les niveaux de preuve sont maintenant avérés : il est grand temps de mettre en place des actions de santé publique afin de réduire cette exposition, tout comme il est urgent de comprendre exactement ce qu'il se passe : quels sont les agents les plus délétères ? Quels sont les sujets les plus à risque ? Quelle est la part de l'alimentation stricte vis-à-vis des additifs, des emballages, et des autres éléments de l'environnement immédiat des sujets : tabac, pollution, mode de vie, hygiène de vie, etc. ?



Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses - BMJ 2024; 384 - Melissa M Lane et al.

Les AUT en pratique

Alors oui : retournez en cuisine ! Il suffit d'un peu d'organisation. Par exemple, cuisinez certains mets la veille au soir, alors que vous dînez ou que vous êtes devant votre série préférée. En effet, certains mijotés n'ont pas besoin de vous durant les 2 heures de cuisson. Un sauté de bœuf, un tajine de légumes ou une potée ne prennent que quelques minutes pour « lancer » la cuisson, ensuite, le petit feu à couvert se fera tout seul, vous, le surveillant de loin. Ce qui vous permet de bien manger des aliments qui, en plus, ne sont pas chers.

Après, certains menus peuvent être préparés rapidement : une truite portion en papillote (10 mn), des légumes crus ou cuits, une salade... la semoule se cuit à l'eau bouillante en 5 mn, certains légumes cuisent très vite : épinards, courgette, etc.

Vous pouvez aussi déléguer l'épluchage des légumes : les légumes prêts à cuisiner surgelés (poêlées) se cuisent très vite ; de même, certaines légumineuses sont presque meilleures en bocal inerte (verre) qu'en cuisson au moment. Lentilles ou pois chiches au naturel (et non « préparées »), pois ou petits pois.

Additifs utiles et les insidieux

Les additifs nous effrayent, car on les connaît mal, et ils sèment le doute. Pourtant, un additif ne se consomme pas en tant que tel, mais est nécessaire à la préparation pour plusieurs raisons. Par exemple, la levure chimique pour faire lever un gâteau. Sinon, celui-ci est pâteux, dense, pas agréable.

Les charcutiers, industriels ou artisans, utilisent du sel nitrité pour conserver les produits. Un jambon de Paris sans sel nitrité est grisâtre et ne se conserve pas plus de 48 h. Mais le jambon séché ou salé n'en a pas besoin. Si vous trouvez du jambon séché ou du saucisson sec avec du sel nitrité, c'est qu'il rend service à l'industriel qui va plus vite pour le préparer.

³Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease: a prospective cohort study (NutriNet-Santé). B. Srour, L. Fezeu, E. Kesse-Guyot, B. Allès, C. Méjean, R. Andrianasola, E. Chazelas, M. Deschasaux, S. Hercberg, P. Galan, C. Monteiro, C. Julia et M. Touvier British Medical Journal, BMJ 2019

⁴Exposition aux aliments ultra-transformés et effets néfastes sur la santé : revue générale des méta-analyses épidémiologiques. MM Lane et al., BMJ 2024;384:e077310

CONSULTATION NUTRITION

Les colorants des boissons sucrées, des yaourts, des confiseries sont là pour vous attirer, pour vous séduire et vous donner l'appétit. Sans eux, vous n'achetez pas. Ils ne sont pas utiles à votre santé ni à votre métabolisme. A vous de choisir : ils sont clairement indiqués dans la liste d'ingrédients.

Arômes : pourquoi l'industrie aurait-elle besoin d'en ajouter ? Parce que ses méthodes de cuisson sont rigoureuses et garantissent la sécurité sanitaire de ses produits. Pour ne pas prendre de risques, les aliments sont toujours pasteurisés ou stérilisés et les saveurs sont un peu altérées. Alors l'industriel rectifie.

En revanche, parfois, c'est abusif : un smoothie de fruits avec 70 % de jus de pomme et 2 % de mangue a besoin d'un sacré apport d'arôme mangue pour être crédible. A moins que vous ne lisiez au préalable la composition du produit, auquel cas, faites l'impasse sur ces produits « bluff » particulièrement inintéressants pour votre palais comme pour la santé.

Les auxiliaires technologiques

Qui sont-ce ? Rares sont les Français qui les connaissent, car ils ne sont JAMAIS indiqués sur la liste d'ingrédients. Pourtant, ils font souvent l'objet de tromperie du consommateur.

Par définition, ce sont des substances ajoutées durant le procédé de fabrication, car ils ont des atouts importants, voire indispensables, mais ne peuvent pas être totalement enlevés du produit final et restent à l'état de « trace ».

Par exemple, on utilise des enzymes pour clarifier un bouillon : une fois le bouillon clarifié, les enzymes sont dégradées par la

chaleur, mais il en reste quand même dedans et ce n'est pas grave. Alors, vous consommez des faibles quantités d'enzyme et tout va bien. Idem pour le gaz utilisé dans un procédé ou pour emballer, l'azote par exemple. Il est dans le produit, mais s'élimine lorsque vous ouvrez l'emballage. Pas de problème. Mais problème il y a quand vous achetez des céréales de petit-déjeuner, avec par exemple, des tranches de fraises séchées qui contiennent des conservateurs, utilisés par le fabricant de ces tranches de fraises afin de les garder bien rouges. Votre marque favorite sait qu'elles contiennent des conservateurs – c'est indiqué sur la fiche technique, mais comme ce conservateur ne sert pas à conserver les céréales de petit-déjeuner, il n'est pas obligatoire de l'indiquer sur la liste des ingrédients. Tromperie ? Oui, car la marque indique bien, en gros, « sans conservateur », alors qu'elle sait qu'il y en a !!

Bien rusé le renard !! Car cette méthode n'est pas considérée comme une fraude par la loi. Pour moi, c'en est une !

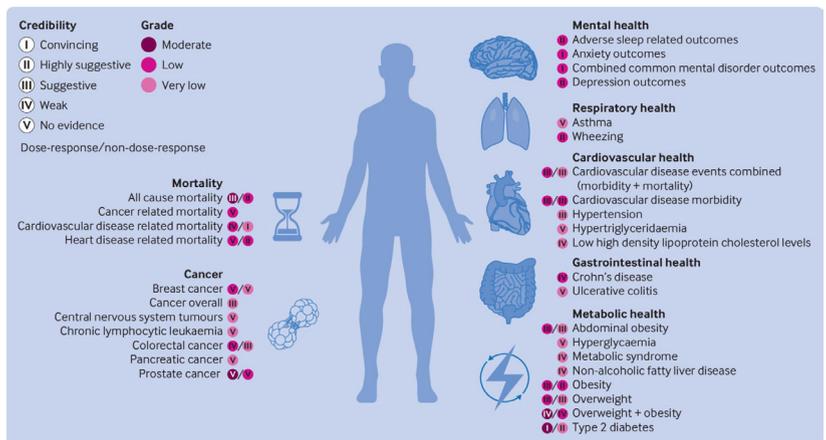
Ainsi, la mode du Clean Label (un étiquetage sans additifs, sans résidus) a beaucoup poussé des industriels peu scrupuleux à éliminer de leur liste d'ingrédients des additifs qui faisaient peur, les reléguant au statut d'auxiliaire technologique.

Comment expliquez-vous que les fromages fondus qui contenaient – forcément – des sels de fonte, soient maintenant « clean » et sans sels de fonte dans la liste des ingrédients, alors qu'ils en contiennent ? Tromperie ?

Conclusion

Intuitivement, chacun sait que manger est indispensable à la survie, manger des aliments variés aussi, et manger des molécules synthétiques ou en quantités inhabituelles est une prise de risque.

Alors restons en cohérence avec notre intuition. Aujourd'hui, nous avons des premiers éléments de preuves tangibles que les aliments ultra-transformés sont un risque. Prenons nos responsabilités.



Aliments ultra-transformés, qualité alimentaire et santé grâce au système de classification NOVA. Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture. Monteiro CA, Canon G, Laurent M, et al. Organisation pour l'alimentation et l'agriculture, 2019 ©

DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédacteur en chef : Béatrice de Reynal

Conception graphique : Douchane Momcilovic Mise en page : Alix de Reynal

contact@nutrimarketing.eu www.nutrimarketing.eu T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : BMJ - Juanito Coatching - Monteiro - Nova - NutriMarketing - Shutterstock - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N°148 - Mai 2024

Tous droits réservés - NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621