

L'ultra-transformation : un risque encore mal évalué

Aliments ultra-transformés : on a plus que ces mots à la bouche. Ils représenteraient 14 % de nos apports caloriques journaliers. Que ce soit pour le goût, le gain de temps, la réduction de coût, l'amélioration de la DLC, ... l'ultra-transformation est de plus en plus utilisée par les industriels de l'agro-alimentaire. Cependant, il a été démontré que ces produits induisent un risque accru sur la santé. Et si on la combine au Nutri-Score, on peut avoir une meilleure idée de l'impact de l'alimentation industrielle sur notre corps. Mais commençons par le commencement.

La classification NOVA - Comment évaluer le taux de transformation d'un produit alimentaire

En France, le Nutri-Score a été créé pour informer le consommateur visuellement sur la qualité nutritionnelle du produit qu'il s'apprête à acheter. Au Brésil, le professeur MONTEIRO, épidémiologiste, a voulu mettre au point un système d'information facile à comprendre pour classer les denrées alimentaires en fonction de leur degré de transformation. Il a appelé cette classification NOVA.



La classification NOVA propose 4 catégories :

- En 1, se trouvent tous les aliments « bruts » : un poisson, une pomme, du lait...

- En 2, sont regroupés tous les ingrédients pour cuisiner, les aides culinaires : le beurre, le sel et poivre, les herbes, la farine...

- La 3 regroupe tout ce que l'on peut préparer en combinant les groupes 1 et 2. On pourrait dire que ce sont des mets préparés ou cuisinés, mais le terme choisi est « transformé ». Par exemple : un steak poêlé au beurre avec du persil, sel et poivre ou une crêpe faite de lait, farine, œuf, cuite au beurre et sucrée.

- La case 4 contient ce qui ne rentre pas dans les trois autres. On les appelle « aliments Ultra-transformés » (AUT). Ils sont ici classés soit parce qu'ils font usage d'additifs, soit parce que leur procédé de fabrication est « violent » (cuisson à très haute température, hydrogénisation, extrusion, extraction avec des solvants, pression très forte ...), ou tout autre procédé de transformation chimique ou physique et généralement formulé avec des ingrédients industriels (ceux que vous ne trouverez pas dans votre cuisine...).

Le risque sur la santé

Le 19 novembre 2025, une série d'études sont publiées dans The Lancet¹ attestant du danger des aliments ultra-transformés sur la santé. Plus de 120 publications montrent un lien entre la consommation d'AUT et l'augmentation du risque des grandes pathologies non transmissibles (cancers, maladies cardio-vasculaires, obésité, diabète...). Ceci n'est pas sans nous rappeler qu'il a été démontré qu'une surconsommation d'aliments ayant un Nutri-Score défavorable (D, E) est également liée à ces maladies.

Quel lien entre Nutri-Score et NOVA ? On peut les additionner, mais un bon score NOVA ne compense pas un mauvais Nutri-Score, et vice-versa. Aussi, vous imaginez bien que consommer un produit de Nutri-Score E et NOVA 4 (Ultra-transformé) augmente alors beaucoup le risque sur la santé !

¹www.santepubliquefrance.fr/presse/2019/sante-publique-france-presente-les-nouvelles-recommandations-sur-l-alimentation-l-activite-physique-et-la-sedentarite

CONSULTATION NUTRITION

Mais quelles sont les causes de ces observations ?

Elles semblent très nombreuses et pas seulement liées à la seule famille des additifs. En effet, vous ne le savez peut-être pas, mais il y a des additifs et des additifs d'additifs, il y a des auxiliaires technologiques (d'ailleurs, on rappelle que la loi n'oblige pas à les lister avec les ingrédients, car ils ne sont présents qu'à l'état de trace... Mais une trace par-ci, une trace par-là... Ça finit par faire beaucoup !), des additifs aux emballages, sans compter les résidus de pesticides, de métaux lourds, etc... mais aussi, selon les procédés les plus rudes, des molécules nommées néoformées qui sont parfois très toxiques (Acrylamide dans les chips ou le café..., Nitrates, etc.).

Pour ces néoformés, nous disposons de liens avérés et la chose n'est plus discutable. Mais pour le reste, nous disposons maintenant d'un faisceau de preuves scientifiques qui lient certaines substances et procédés à une augmentation du risque de pathologies (les nitrites des charcuteries et les cancers colorectaux, l'acrylamide et certains cancers...). On ne peut pas rester bras ballants, même si certains mettent en doute la science, afin de gagner du temps.

Dans la famille des additifs tous ne sont pas condamnables, loin s'en faut, notamment les conservateurs qui sont là justement pour éviter que le consommateur ne s'empoisonne avec un produit avarié.

Conclusion

Les produits ultra-transformés font partie de notre quotidien. En tant que professionnel, il est de notre devoir d'avertir les consommateurs de leur danger et de les éduquer à avoir une meilleure hygiène de vie. De même, il est important d'éduquer les industriels sur l'impact de leur produit sur la santé directe de leurs clients.

Pour aller plus loin

Vous êtes un professionnel de l'industrie ou de la science ? Abonnez-vous directement à la veille alerte « Aliments Ultra-transformés ». Vous serez informés de toute information pertinente en temps réel.

Vous êtes un enseignant, un particulier, un patient ? Nous vous tiendrons régulièrement informés dans ces pages, de l'avancement du sujet.

Certains procédés trop violents devraient sans doute être évités : hydrogénation des graisses, l'usage des solvants dont on sait qu'ils sont cancérigènes (l'hexane récemment mis en cause dans toutes les huiles et graisses végétales), et les températures trop élevées qui font naître des substances réputées cancérigènes. Alors... Que faire ? Se tourner vers des alternatives ? Ne manger que du frais préparé maison ?

Ce qu'il faudrait faire

Certains scientifiques souhaitent réglementer et taxer la production, la commercialisation et la consommation d'aliments ultra-transformés. Facile à dire ? Parlez-en aux industriels.

Un article parut dans The Lancet² explique comment l'amélioration de l'alimentation à l'échelle mondiale nécessite des politiques spécifiques, complétant la législation existante. On pourrait ainsi réduire la teneur en sel, sucre, et graisses saturées ajoutées dans les aliments. Bien sûr, il est nécessaire d'éduquer le consommateur, idéalement dès le plus jeune âge, sur sa façon de s'alimenter. Mais si on prend le problème directement à la source - à l'usine -, alors l'impact sera plus grand et plus efficace.

Nous parlons en ce moment d'indiquer - comme pour le Nutri-Score - le degré de transformation du produit alimentaire directement sur l'emballage avec des icônes simples à interpréter. Mais est-ce que cela sera suffisant ?

²Series Paper 2, Lancet « Policies to halt and reverse the rise in ultra-processed food production, marketing, and Consumption

DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédacteur en chef : Béatrice de Reynal - Rédactrice : Céleste Paris

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

alix@nutrimarketing.fr • www.nutrimarketing.eu • T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : Dusan - Nova - NutriMarketing - Santé publique France - DR

Tous droits réservés - NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621

Média d'information pour les professionnels de santé - N°166 - Décembre 2025 - Tous droits réservés.