



SOUS LA LOUPE

LA FACE CACHÉE DES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS : COMMENT NE PAS SE FAIRE ROULER DANS LA FARINE ?

Au cours du temps, l'alimentation de l'Homme a bien évolué. La production et la consommation d'aliments dits « ultra-transformés » n'ont cessé d'augmenter. Mais que contiennent réellement ces aliments qui envahissent les rayons de nos magasins ? Sont-ils bons pour la santé ?



La révolution industrielle et le développement socio-économique semblaient annoncer une ère basée sur une meilleure alimentation et force est de constater que les produits venant de l'industrie sont loin d'être toujours sains.

Les aliments ultra-transformés (AUT) sont des produits industriels solides ou liquides, préparés à partir de substances extraites d'aliments. Ils subissent des procédés physiques, biologiques ou chimiques et contiennent des additifs (colorants, édulcorants, émulsifiants, exhausteurs de goûts, etc.) ou des arômes qui renforcent leurs qualités organoleptiques. Les AUT renferment de nombreux ingrédients dont certains ne sont pas utilisés habituellement à la maison : c'est le cas des protéines de lait, du lactose, du gluten, des graisses hydrogénées, des hydrolysats ou isolats de protéines, du sirop de glucose ou fructose, etc.

On y retrouve une grande diversité de produits : les céréales petit déjeuner, les pains industriels, les charcuteries, les sodas, les plats préparés, les pâtisseries et biscuits industriels, mais aussi certains produits sans gluten, végan ou bio... Le goût, l'emballage, la facilité de consommation et le prix sont souvent attractifs. Les AUT sont une source d'énergie dont le coût équivaut à moins de la moitié de celui des aliments peu ou pas transformés. Selon une étude de Sciensano, qui date de 2020, le

prix moyen pour 100 kcal d'AUT serait de 0,55€, tandis que pour 100 kcal de produits pas ou peu transformés, on serait à 1,29€. On observe donc une différence de prix significative qui peut influencer les consommateurs dans leurs choix alimentaires.

CLASSIFICATION

Afin de pouvoir classer les différents aliments selon leur degré de transformation, Carlos Monteiro, un épidémiologiste brésilien, a inventé la classification NOVA en 2009. Cette classification est composée de quatre groupes répartis en fonction du degré de transformation industrielle que subissent les aliments.

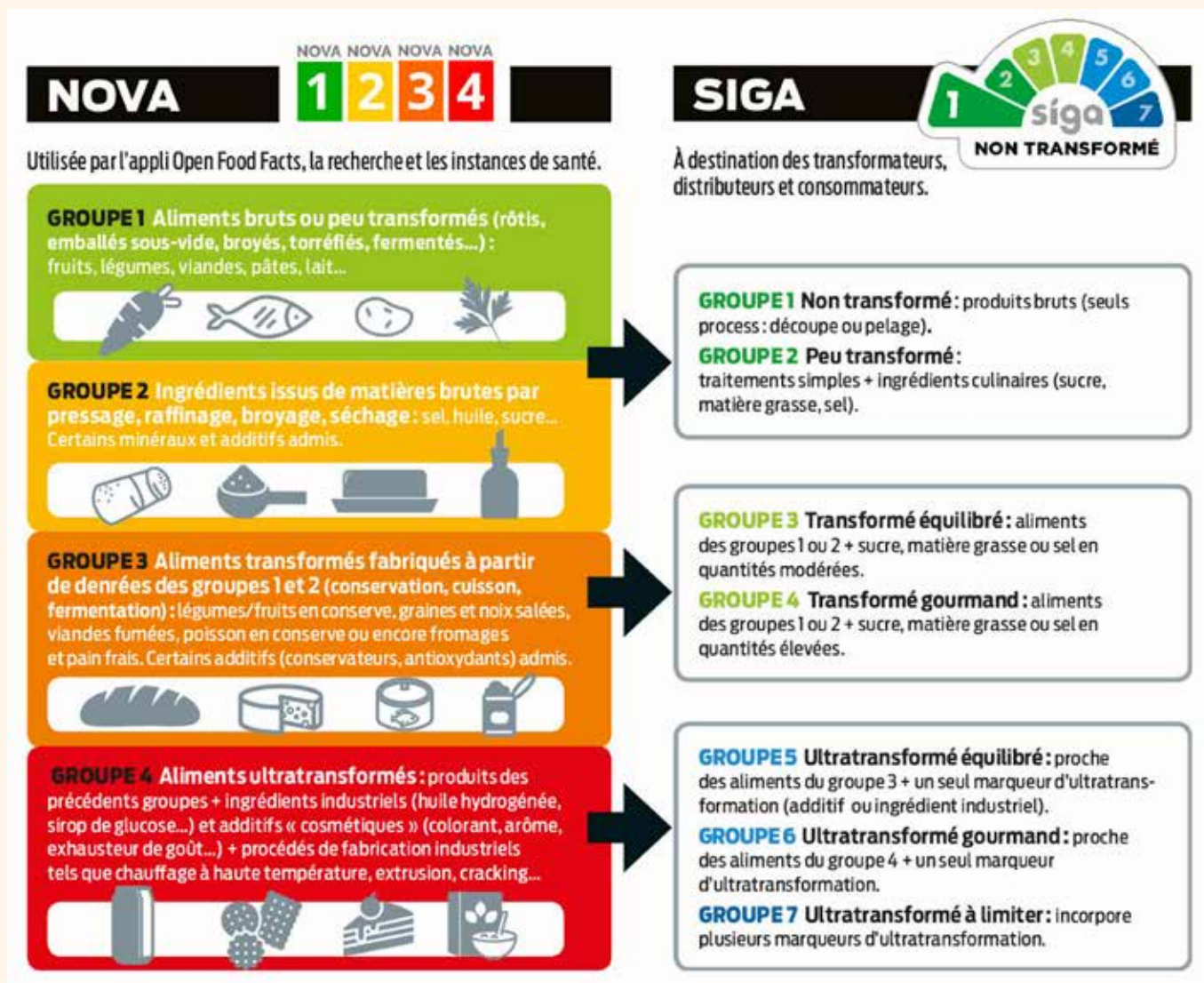
Le 1^{er} groupe reprend tous les aliments très peu ou pas transformés. Ce sont des aliments naturels qui peuvent avoir subi des procédés simples ayant pour but une meilleure conservation (séchage, pasteurisation, congélation, conditionnement sous vide) ou un stockage (mise en récipient). Ils peuvent également subir une élimination des parties non comestibles, un broyage, une filtration, une torréfaction afin de les rendre comestibles ou plus agréables à consommer. Ce sont les œufs, le lait, les fruits et légumes frais, les racines, les graines, les algues et l'eau.

Le 2^e groupe reprend les ingrédients culinaires transformés. Ce sont les denrées dérivées d'aliments du premier groupe. Ces substances ont subi des procédés tels que le pressage, le raffinage, le broyage, le concassage et le séchage. Les aliments de ce groupe ne sont pas destinés à être consommés seuls, mais plutôt en combinaison avec d'autres aliments. Les huiles, le beurre, le sucre et le sel en font notamment partie.

Le 3^e groupe reprend les aliments transformés. Ce sont des denrées qui contiennent généralement deux ou trois ingrédients au total. Ce sont des aliments du groupe 1 auxquels on a ajouté une ou plusieurs substances du groupe 2 afin d'améliorer leur conservation ou leurs qualités sensorielles. Il s'agit des conserves de poisson, des fruits au sirop, des fromages, des pains, etc.

Le 4^e groupe reprend les aliments ultra-transformés. Il s'agit de préparations composées de substances dérivées d'aliments des précédents groupes avec des ingrédients que l'on ne peut pas





trouver dans sa cuisine comme des additifs, des émulsifiants, des arômes, des exhausteurs de goût, des colorants, des huiles hydrogénées, des sirops de glucose, etc. Ce type de produit est appelé « ultra-transformé » car il a subi de nombreux procédés physiques et chimiques afin d'obtenir le résultat final.

Cette classification est incomplète. Elle n'est pas basée sur des aspects physiques/chimiques distincts et demande un esprit critique plutôt qu'une application pure et simple.

La classification Siga qui découle directement de la classification

NOVA a été développée par Christodoulou Aris pour informer les consommateurs, aider les institutions publiques et accompagner les industriels et distributeurs vers une offre en produits moins transformés sans stigmatiser certaines catégories d'aliments. Siga a été développée en combinant les quatre groupes NOVA avec quatre nouveaux sous-groupes qui considèrent le degré de transformation, l'impact de la transformation sur la matrice alimentaire, les teneurs en sel, en sucre et en graisses ajoutés, la nature et le nombre des marqueurs d'ultra-transformation (MUT) et les niveaux d'additifs à risque (voir article revue 68/1 sur les additifs alimentaires).

Les MUT sont :

1. les additifs cosmétiques pour modifier les goûts, les couleurs et les textures, à savoir les colorants, les texturants et modificateurs de goût (soit plus de 80% de tous les additifs autorisés au niveau européen) ;
2. les arômes naturels, de synthèse et les extraits d'arôme ;
3. les protéines, lipides, glucides et fibres ultra-transformés : isolats de protéines, huiles raffinées hydrogénées, sucre inverti, sirop de glucose, polydextrose, isolats de fibres, etc. ;
4. les traitements technologiques qui modifient la matrice alimentaire comme la cuisson-extrusion et le soufflage.



Tous ces MUT ont en commun une dégradation excessive des matrices alimentaires et vont servir à les artificialiser.

Contrairement aux croyances répandues, les AUT ne se résument pas qu'aux aliments associés à la malbouffe. Il est vrai que les plats préparés, les fast-food, les sodas, les pâtisseries et biscuits industriels, les viandes transformées, les chips, etc. sont des produits ultra-transformés. En réalité, ils se trouvent aussi dans les produits dits « végétariens », « végan », « sans gluten », « bio », « diététiques », dans les « céréales petit-déjeuner », dans les « produits alimentaires destinés à l'alimentation des nourrissons et jeunes enfants », dans les fromages, yaourts,...

Ils sont présents à tous les étages de la pyramide alimentaire.

Un yaourt aux fruits est un produit ultra-transformé mais à la lecture de son étiquette, les ingrédients qui le composent sont d'origine naturelle. Il a toute sa place dans la famille des produits laitiers de la pyramide alimentaire. Il rentre également dans les critères de choix du conseil diététique de l'ADD : max 3,5% de matières grasses et max 15 % de glucides.

Ils ne sont donc pas tous à mettre dans le même panier !

TECHNIQUES DE FABRICATION

Pour fabriquer les AUT, trois méthodes sont possibles :

- l'industrie extrait les substances constitutives de l'aliment par un processus appelé le « cracking » ou le « fractionnement alimentaire » (soda).

- une autre méthode implique de faire subir à un aliment, un procédé technologique agressif tel que le soufflage (les galettes de riz) ou la cuisson/extrusion à haute pression et température (les céréales petit-déjeuner). Après un tel procédé, la matrice de l'aliment est fortement altérée.
- une troisième méthode consiste à ajouter un ou plusieurs ingrédients à un aliment ou à une préparation. Les ingrédients peuvent être des additifs cosmétiques ou des ingrédients issus du processus de cracking (les pâtisseries industrielles).

L'ultra transformation alimentaire est donc un résultat de la fragmentation d'un aliment brut, soit la destruction de sa matrice alimentaire par des procédés industriels mécaniques, enzymatiques et/ou chimiques. Ensuite, ces fractions sont utilisées pour fabriquer de nouveaux produits.

L'effet qu'un aliment a sur la santé ne dépend pas uniquement de la quantité de nutriments qu'il contient. Il dépend également de la matrice de l'aliment. La matrice est la « structure » de l'aliment et l'ensemble des interactions entre ses constituants. Deux aliments ayant une quantité de calories et de nutriments identique, avec une matrice différente, n'ont donc pas les mêmes effets sur l'organisme.

SANTÉ

De nombreuses recherches ont été menées ces dernières années et selon plusieurs études, la consommation excessive d'AUT augmenterait significativement le risque de développer du surpoids, de l'obésité, du diabète de type 2, de l'hypertension, des maladies cardiovasculaires, des cancers, le syndrome métabolique, le syndrome inflammatoire de l'intestin. Trop d'AUT dans l'assiette accélérerait également le déclin de la fonction rénale et serait responsable d'une mortalité précoce toutes causes confondues.

Et parmi les pistes explorées, le degré de transformation des aliments semble un point de convergence. Les maladies chroniques seraient associées à la dégradation et à l'artificialisation des matrices alimentaires plutôt qu'à la seule composition des aliments. Trop d'additifs, trop de sel, trop de sucres, trop de graisses et des graisses de mauvaise qualité, pas assez de fibres seraient délétères pour la santé.

DURABILITÉ

Les aliments ultra-transformés sont suremballés et, pour la plupart, dans des emballages peu écoresponsables. De plus, afin d'obtenir les denrées à un faible coût, celles-ci proviennent souvent de l'agriculture et de l'élevage intensifs, ce qui implique



la présence de pesticides et le non-respect du bien-être animal. L'ultra transformation et la multiplication des étapes de fabrication engagent un coût énergétique supplémentaire, peu écologique et peu durable.

AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Selon un rapport de Sciensano de 2020, on estime qu'un tiers de l'apport énergétique journalier d'un Belge moyen est fourni par des aliments ultra-transformés. Les chiffres sont encore plus élevés chez les enfants et les adolescents.

Les aliments ultra-transformés ont, pour la plupart, une palatabilité élevée. Selon le Larousse, la palatabilité est définie comme « Qualité d'un aliment palatable », c'est-à-dire « qui procure une sensation agréable lors de sa consommation ».

Les industries agroalimentaires ont développé des stratégies parfaites pour fidéliser les consommateurs à leurs produits ultra-transformés. Ces méthodes, issues à la fois des sciences alimentaires et du marketing, exploitent des mécanismes sensoriels et comportementaux pour inciter à une consommation répétée et majorée. À travers la composition chimique des aliments, l'influence sur le cerveau et des techniques publicitaires ciblées, ces entreprises façonnent des habitudes alimentaires difficiles à modifier. On parle du concept de "Bliss Point" ou point de félicité.

Développé par des chercheurs en sciences alimentaires, ce principe définit le ratio optimal entre sucre, gras et sel pour maximiser le plaisir gustatif sans provoquer de saturation. Cet équilibre précis favorise une consommation compulsive,

car il stimule les circuits de récompense du cerveau sans entraîner une sensation rapide de satiété.

À côté de cela, les fabricants ajoutent des exhausteurs de goût tels que le glutamate, des arômes artificiels ou encore des agents de texture qui rendent les aliments plus attractifs. Les chips ou crèmes glacées sont ainsi conçus pour offrir une texture croustillante ou fondante qui renforce le côté sensoriel. En outre, des sucres cachés dans les pâtisseries, biscuits, barres chocolatées, sont présents sous des formes variées comme le sirop de glucose-fructose. Ils prolongent l'envie de consommer plus, entraînant des variations importantes de glycémie.

Les aliments ultra-transformés sont souvent pauvres en fibres et en protéines, éléments intervenant dans la vitesse d'absorption du glucose. De plus, en leur absence, la sensation de faim réapparaît plus vite, incitant à une prise alimentaire plus fréquente. Certains additifs, comme les émulsifiants et les édulcorants artificiels, pourraient également perturber le microbiote intestinal et altérer la régulation des signaux de faim et de satiété.

Il n'y a pas que la composition des produits qui entre en ligne de compte. Les AUT bénéficient de stratégies marketing ciblées omniprésentes pour ancrer leurs

produits dans les habitudes de consommation. La publicité joue un rôle central en associant les aliments ultra-transformés à des émotions positives comme le réconfort ou la convivialité. Les emballages sont également pensés pour capter l'attention, avec des couleurs stimulantes comme le rouge et le jaune, fréquemment utilisés par des marques très connues.

Les entreprises s'appuient également sur des formes de marketing indirect, notamment à travers le placement de produits dans les films, les partenariats avec des influenceurs ou les accords de sponsoring avec des sportifs de renom. En parallèle, la stratégie de distribution utilise l'image de héros, dessins animés, de jouets pour attirer le jeune public.

BON À SAVOIR

Des **interactions et autres synergies entre plusieurs additifs peuvent conduire à des effets qui diffèrent** des effets connus pour chaque substance prise isolément. C'est ce qu'on appelle **l'effet cocktail** des additifs, et pour lequel la science n'est pas très avancée en raison de la complexité des combinaisons envisageables et de la réaction individuelle de la personne.

Le marketing des AUT est bien plus agressif, élargi, budgétisé que pour les produits dit « sains » comme les fruits, les légumes, le pain...

CONCLUSION

Les aliments ultra-transformés se retrouvent dans le quatrième groupe de la classification NOVA. Il convient d'en faire deux sous-groupes selon leur place dans la pyramide alimentaire.

S'ils se trouvent dans la famille alimentaire des non-indispensables (pointe de la pyramide) : il convient dans ce cas les consommer en petites quantités et de temps en temps. Ces AUT sont souvent moins chers que des aliments pas ou peu transformés,

mais sont malheureusement moins bons pour notre santé car plus riches en graisses, sucre, sel et additifs.

S'ils figurent dans une famille alimentaire essentielle de la pyramide :

il est alors important de consulter la liste des ingrédients : une liste courte contenant peu d'additifs est un bon baromètre pour évaluer la qualité du produit.

Pour certains, la classification Nova ou Siga est une nouvelle façon simple destinée à distinguer les aliments dits « sains » des aliments dits « malsains ». D'autres estiment qu'il s'agit plutôt d'un système de classement flou et arbitraire. Le débat « pour

ou contre » l'utilisation de tels concepts est toujours d'actualité. Il faut toutefois garder un esprit critique par rapport à certains aliments. La pyramide alimentaire et l'épi alimentaire restent des outils de base permettant d'avoir des conseils généraux en matière d'équilibre afin de reconnaître les différentes familles indispensables et les portions recommandées.

Restez critique et averti ! ■

SOUTENEZ NOTRE ACTION

FAITES UN DON

L'Association du Diabète oeuvre chaque jour pour défendre les droits et améliorer la qualité de vie des personnes vivant avec le diabète. Votre geste peut faire la différence dans la poursuite de nos objectifs communs.

ATTESTATION FISCALE - NOUVELLE OBLIGATION LÉGALE !

Si le montant de vos dons en faveur de l'Association du Diabète atteint ou dépasse 40 € sur une année, vous bénéficiez d'une attestation fiscale en vue d'une **réduction d'impôt de 45%** du montant versé.

Depuis le 01/01/24, les asbl agréées comme l'ADD ont l'**obligation d'inscrire le numéro national/numéro d'entreprise** (Banque Carrefour) de leurs donateurs sur l'attestation fiscale (cf. article 323/3 du Code des impôts sur le revenu 1992).

Faites nous parvenir votre numéro de registre national/d'entreprise* :

- Par téléphone : **02/374 31 95**
- Par e-mail : **info@diabete.be**
- En scannant ce **QR code**

NOUS VOUS REMERCIONS POUR VOTRE GÉNÉROSITÉ ET VOTRE COLLABORATION !

*En vertu du Règlement général de la protection des données, nous ne communiquerons jamais ces numéros à des tiers.

www.diabete.be



ASSOCIATION
DU DIABÈTE
PRÉVENIR - SOUTENIR
RASSEMBLER