

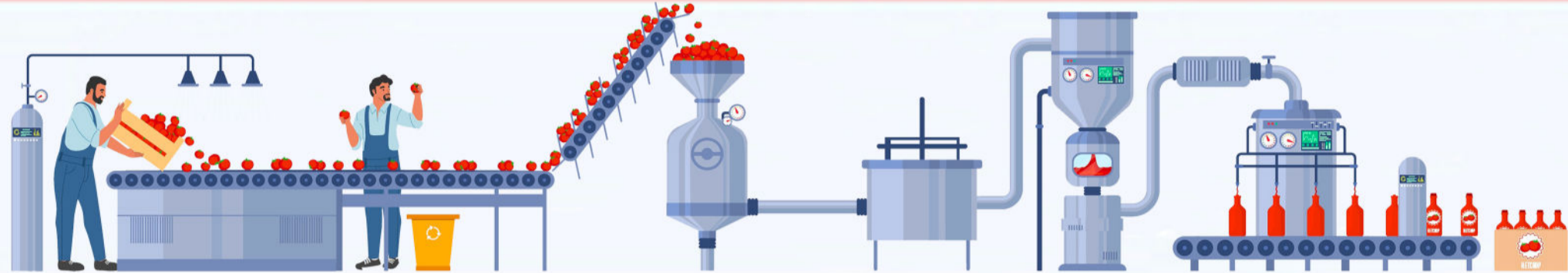
# Les aliments **ULTRA**-transformés

## Définition

Les aliments ultra-transformés (AUTs) sont des préparations industrielles comestibles fabriquées à partir de substances dérivées d'autres aliments dont la structure a été modifiée. Il s'agit de produits transformés par de multiples processus physiques, biologiques ou chimiques qui sont constitués de peu ou pas d'ingrédients frais. Ils contiennent généralement des substances cosmétiques synthétisées en laboratoire et des additifs (exhausteurs de goût, colorants, arômes, édulcorants, stabilisants, etc.) permettant d'améliorer l'aspect, la couleur, le goût, la texture et l'arôme du produit.



## Les AUTs en détail



### Procédés technologiques

- Fractionnement (cracking) d'aliments entiers ;
- Modification physiques et chimiques (hydrolyse, cuisson-extrusion, synthèses, soufflage, hydrogénation, etc) ;
- Assemblage de substances alimentaires ;
- Ajout d'additifs cosmétiques.

### Le fractionnement

Le fractionnement alimentaire (cracking) est un procédé industriel qui permet de fractionner un produit brut, entier. Les méthodes pour isoler les briques élémentaires de l'aliment consistent en l'extraction par des solvants, la purification, les hydrolyses chimiques et/ou enzymatiques souvent à hautes températures. Ces procédés d'ultra-transformation causent une dégradation extrême de la **matrice** d'un aliment.

### Les additifs cosmétiques

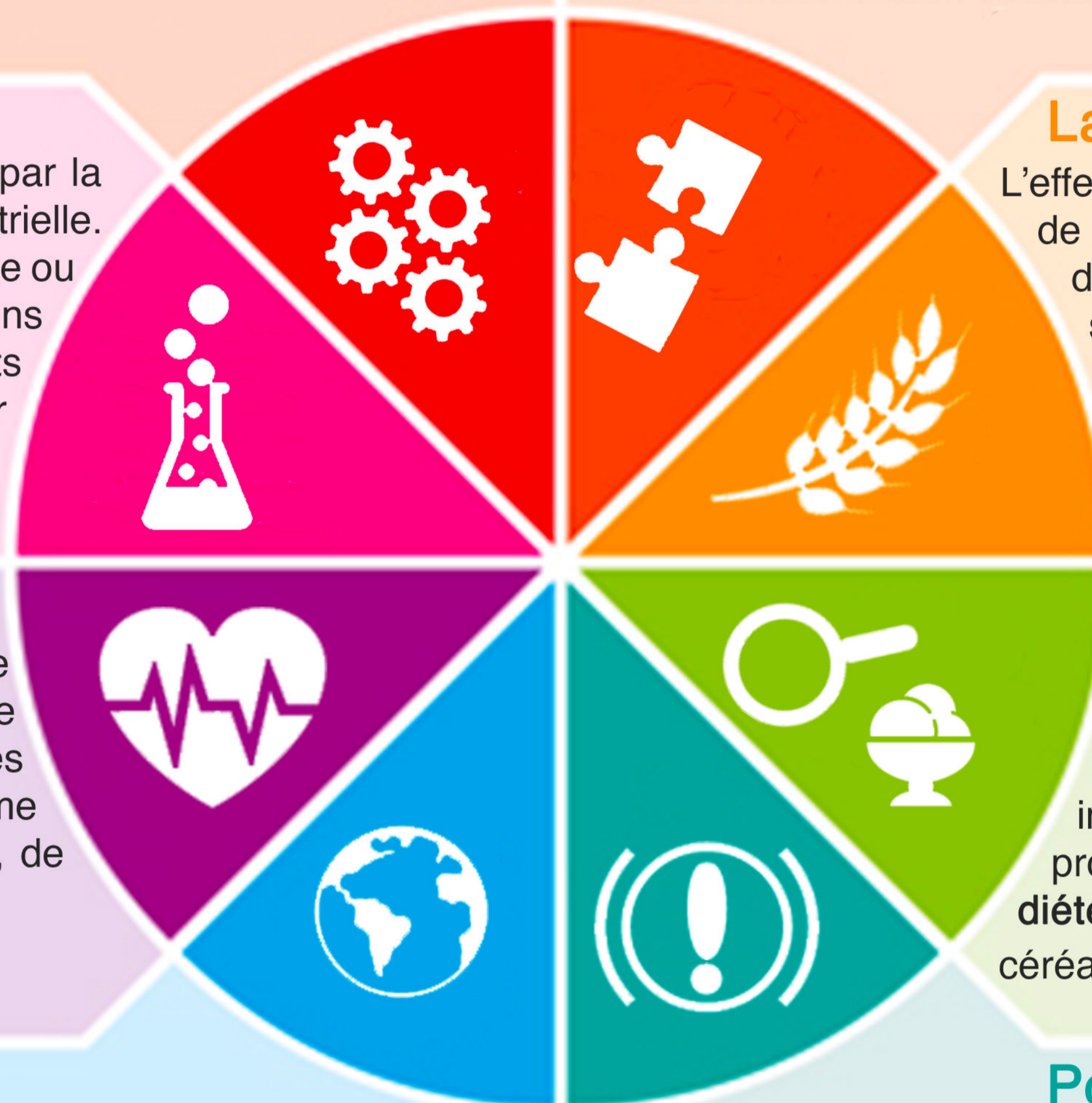
L'ultra-transformation alimentaire est aussi caractérisée par la présence d'additifs cosmétiques dans une recette industrielle. Un additif cosmétique est une substance d'origine naturelle ou chimique qui ne se retrouve pas dans les préparations culinaires domestiques. Ces additifs sont dits "cosmétiques" car leur fonction est celle de modifier l'apparence de l'aliment.

### L'impact sur la santé

Des études scientifiques ont démontré qu'une consommation élevée d'AUTs est associée à un risque accru de surpoids et d'obésité, de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, de syndrome métabolique, d'hypertension artérielle, de cancer global, de dépression, de mortalité précoce, etc.

### L'impact sur la planète

Les processus de production des ingrédients et des additifs contenus dans les aliments ultra-transformés sont associés à des systèmes alimentaires très intensifs et très polluants, donc **non durables**.



### La matrice alimentaire

L'effet qu'un aliment a sur la santé ne dépend pas uniquement de la **quantité de nutriments** qu'il contient. Il dépend d'abord de la **qualité de la matrice** de l'aliment. Celle-ci est la **structure tridimensionnelle** de l'aliment qui résulte des **interactions** entre les nutriments. La matrice impacte la vitesse de libération des nutriments, la satiété, la synergie d'action des nutriments, etc.

### Où se trouvent les AUTs ?

Contrairement aux croyances répandues, les AUTs ne se résument pas aux aliments associés à la malbouffe comme les sodas, les fast-food et les pâtisseries industrielles. En réalité, ils se trouvent aussi dans les produits des rayons bio, végétariens, sans gluten, diététique, sport, alimentation pour bébé et pour enfant, céréales pour petit déjeuner, etc.

### Point de vigilance

Les **fruits** et les **légumes** peuvent aussi être ultra-transformés. C'est le cas de nombreux **jus de fruits industriels**, nectars de fruits, autres boissons fruitées, certains **légumes congelés** (exemple : épinards à la crème), fruits et légumes en conserve, soupes instantanées, confitures, **yaourts aux fruits**, etc.

Il est fondamental de ne pas faire l'amalgame entre les aliments ultra-transformés et les aliments **transformés**. Il n'est pas nécessaire d'évincer les aliments uniquement «transformés» étant donné que diverses méthodes de conservation inoffensives et certains processus améliorent la qualité des aliments et sont bénéfiques pour la santé.

## Comment les identifier ?

### L'application Siga

Cette application mobile gratuite, prend en compte le **degré de transformation** des aliments, l'impact de la transformation sur la **matrice** de l'aliment/ingrédient, les teneurs en **sel, sucres et graisses ajoutés**, la présence d'**additifs à risque**, etc.



### La liste des ingrédients sur l'étiquette

- C'est à partir de **6 ingrédients** qu'un aliment a plus de 75% de probabilités d'être ultra-transformé ;
- Présence d'**additifs cosmétiques** (E450, aspartame, émulsifiant, épaississant, correcteur d'acidité,...) ;
- **Substances inutilisées à la maison** (maltodextrine, amidon modifié, etc).



### Remarque

Le **Nutri-score** est centré sur la composition en quelques nutriments et ne prend pas encore en compte le degré de transformation des aliments ni l'effet matrice.

Les **allégations nutritionnelles** peuvent se trouver également sur les emballages de ces aliments ultra-transformés.

**3V-BLS**

D'après les travaux du Dr. Fardet

### Manger **VRAI**

«Vrai» par opposition aux aliments ultra-transformés ou "faux aliments".

### Manger **VÉGÉTAL**

Cette notion a pour objectif d'éviter l'excès de produits d'origine animale et de végétaliser l'assiette pour la santé humaine et planétaire.

### Manger **VARIÉ** et si possible, **Bio, Local et de Saison**

Afin d'éviter la monotonie et les carences alimentaires, il est recommandé de varier les vrais aliments consommés.



Réalisé par **CREA Fabio**



heldb

Les diététicien·nes

Union Professionnelle des Diététiciens de Langue Française