



**THERMES
DE BRIDES-LES-BAINS**
ALPES - 3 VALLÉES

LES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS (AUT) ET LA SANTÉ

Dr Jean-Michel LECERF, endocrinologue et nutritionniste
Conseiller scientifique des Thermes de Brides-les-Bains

La transformation des aliments, ce n'est pas nouveau. Nous sommes obligés de transformer les aliments pour les consommer. ON ne mange pas de la viande crue, des grains de blé entiers... donc depuis des milliers d'années l'Homme s'efforce d'améliorer la qualité, la disponibilité des aliments, leur comestibilité pour avoir une alimentation, plus abondante, agréable et facile à digérer. C'est le fruit du travail des hommes et nous sommes tous les bénéficiaires du travail des hommes, sans nous rendre compte des découvertes patientes ou hasardeuses de l'humanité.

Nous sommes omnivores, nous devons manger de « tout », manger varié, c'est notre condition.

Au 20^{ème} siècle, la technique est arrivée. L'industrie a essayé de répondre aux objectifs de l'après-guerre mondiale, il y a eu alors une augmentation de l'industrialisation de l'alimentation. Ce n'est pas forcément négatif : cela a permis d'améliorer la sécurité alimentaire notamment mais aussi d'augmenter la capacité de production. Cependant, il y a eu un emballement, un marché s'est ouvert et depuis quelques années, on voit changer les habitudes alimentaires des gens, qui se dirigent vers le tout fait.

Tout n'est pas mauvais : les conserves, les surgelés, ce n'est pas un problème, mais des aliments de plus en plus sophistiqués et agréables à manger, attirants... se sont multipliés.

On y a ajouté toutes sortes de choses pas forcément nécessaires pour notre santé.

1. QUE SONT LES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS ?

AUT = Concept de 2009, d'origine brésilienne, un chercheur, M Monteiro.

Il est parti d'un constat : les gens ne mangent pas plus mais il y a de plus en plus de maladies peut-être en partie liées à l'alimentation. Alors rassurons-nous, tout ne va pas mal : l'espérance de vie augmente de 6 mois tous les deux ans. Et l'espérance de vie en bonne santé augmente de 2 ans tous les 10 ans, ce n'est donc pas si mal. Mais certaines maladies pourraient très certainement être évitées. Et outre la composition nutritionnelle, la structure de l'aliment est probablement tout aussi importante pour la santé.

Monsieur Monteiro a alors classé les aliments selon le degré et le type de transformation qu'ils ont subi. C'est la classification NOVA.

Effets des aliments et nutriments peuvent être variables selon le degré de transformation des aliments.

Cette classification est encore en discussion au niveau international.

Groupe 1 : aliments pas ou peu transformés. C'est le groupe de celui qui cuisine.

Ex : œufs, viande, œufs, riz, pâtes, lait...

Groupe 2 : Ingrédients culinaires : huile, beurre, sucre, sel, épices, farine...

On ne les mange pas tels quels mais ils servent à cuisiner, pour poursuivre la transformation des aliments du premier groupe. Les additifs nutritionnels et de sécurité appartiennent aussi au groupe 2.

Groupe 3 : Aliments transformés en additionnant des aliments des groupes 1 + 2.

Groupe 4 : Aliments Ultra-Transformés

C'est tout ce qui ne rentre pas dans les 3 autres groupes d'aliments. On trouve de tout : depuis les poudres prises par les sportifs pour faire du muscle, certains aliments pour bébé jusqu'aux friandises, barres de céréales, biscuits apéritifs... Ce groupe 4 est donc très hétérogène.

Certains procédés de transformation peuvent dénaturer les aliments. Les additifs cosmétiques (émulsifiant, agents de texture, stabilisants, colorants, certains arômes...) appartiennent au groupe 4.

Ils ont subi des transformations technologiques pour les rendre croustillants ou mous, attrayants au niveau sensoriel...

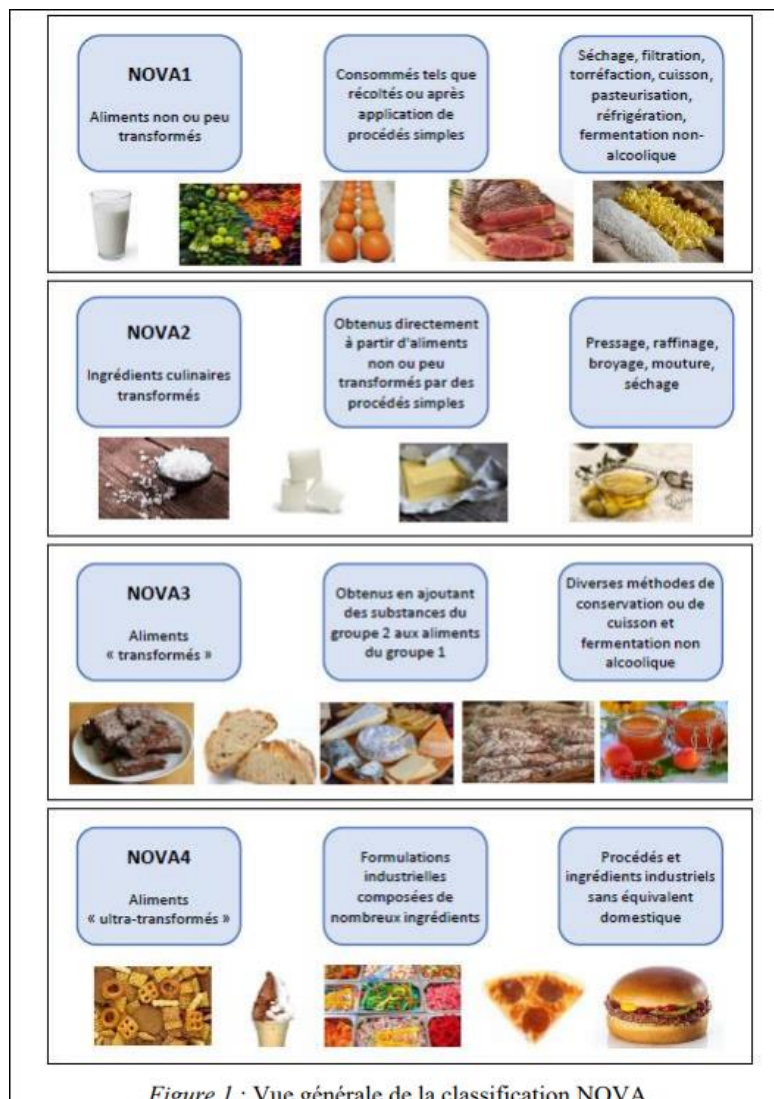


Figure 1 : Vue générale de la classification NOVA

Source : Véronique BRAESCO, académie d'agriculture de France

Il y a eu beaucoup d'études sur ces produits du groupe 4.

2. MANGE-T-ON BEAUCOUP D'ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMES ?

Part des AUT dans l'alimentation des enfants et adolescents en calcul de l'énergie apportée :

- Angleterre : 61 à 68% entre 2-5 ans jusqu'à 12-19 ans
- USA : 58 à 66 % entre 2-5 ans jusqu'à 12-19 ans
- Australie : 54 à 47% entre 2-5 ans jusqu'à 12-19 ans

En France, nous sommes en moyenne basse de consommation, avec 30 à 36% de l'apport énergétique total chez les adultes.

Mais qui en mange ? certains profils émergent :

- Des personnes jeunes (branchées, qui cuisinent peu, qui veulent appartenir à un groupe),
- Des personnes qui font peu d'activité physique,
- Des personnes qui fument davantage,
- Des personnes font partie des catégories socio-économiques plus basses.

Manger couvre 3 besoins :

- se réconforter,
- se nourrir,
- partager.

Ils peuvent être couverts facilement par ce groupe 4.

Mais ce groupe 4 contient des calories « vides », c'est-à-dire, du gras, du sucre mais peu de vitamines, minéraux... De plus, ce sont souvent des aliments mous, que l'on engloutit : on ne ressent pas le rassasiement. De plus, ils sont souvent très énergétiques sous un faible volume, donc on en mange plus.

Quand on en consomme beaucoup, cela se fait souvent au détriment des aliments du groupe 1.

On prend aussi l'habitude de ne pas cuisiner.

3. EST-CE QUE C'EST PROBLÉMATIQUE DE CONSOMMER CE TYPE D'ALIMENTS ?

La catégorisation n'est pas parfaite mais si on s'attarde sur les études faites sur ces aliments où l'on compare des personnes qui en consomment beaucoup ou peu, on constate une hausse de toutes les maladies chroniques d'aujourd'hui (maladies cardiovasculaires, diabète, obésité, dépression...), et même le risque de mortalité précoce.

Si vous êtes un mangeur occasionnel d'AUT (popcorn au cinéma, chips à un apéritif...), cela ne pose pas de problème. Mais si on augmente le nombre de portions d'AUT chaque jour, cela augmente les risques de problèmes de santé.

4. QU'EST-CE QUI POSE DES PROBLEMES DE SANTE DANS CES ALIMENTS ?

Déjà le fait de ne pas manger beaucoup d'autres aliments bons pour la santé.

De plus, on mange vite, parce qu'ils sont souvent attractifs, mous... Mais lorsqu'on modifie leur structure, on modifie aussi des paramètres comme l'index glycémique. Ces aliments perdent un peu de leurs fibres cela modifie le microbiote.

D'autres mécanismes ont aussi été évoqués et sont encore en recherche. Il y a peut-être aussi certains effets propres à certains additifs. Ils sont autorisés car ils ont été expérimentés selon des protocoles précis. Mais peut-être n'a-t-on pas tout mesuré, par exemple l'impact sur le microbiote. Peut-être certains additifs ont-ils des effets auxquels on ne pensait pas.

Les pouvoirs publics, les chercheurs et les industriels s'interrogent. Certains additifs sont indispensables pour la sécurité sanitaire ou améliorer l'apport vitaminique. D'autres ne servent à rien, comme les colorants. Idem pour les arômes, les agents de texture.

Quand on décortique les études, on voit que quand les gens mangent un peu d'AUT (30-35%), ou 1 à 3 portions par jour, il se passe peu de choses (sauf les boissons sucrées dès que l'on dépasse 1 portion par jour). C'est lorsqu'on en mange trop que cela devient problématique.

Il est nécessaire d'éduquer la population à cuisiner, à faire ses courses en achetant des aliments des 2 premiers groupes et à cuisiner eux-mêmes. Ces messages doivent se transmettre de génération en génération.

Nous sommes progressivement passés d'une situation de pauvreté au 19^{ème} et début du 20^{ème} siècle à une société d'abondance, avec de nouveaux problèmes.

5. COMMENT AVOIR UNE ALIMENTATION BONNE ?

Cela correspond à une alimentation qui parvient à nourrir, réunir et réjouir à la fois.

3 critères

- Il n'y a aucun mauvais aliment, seuls les excès sont mauvais.
- Il n'y a pas d'aliment parfait, donc il faut manger varié.
- Il n'y a pas d'aliment indispensable, seuls les nutriments le sont.

3 règles

- **La qualité** : cela nous ramène aux aliments du groupe 1 associés au groupe 2 au lieu du groupe 4 qui a perdu une partie de ses qualités nutritionnelles.
Certains souhaitent être végétariens, pourquoi pas. Mais s'ils mangent des substituts de viande ou de poisson, la plupart du temps, ces aliments appartiennent au groupe 4 et contiennent énormément d'ingrédients.
Moins les aliments sont raffinés ou allégés, mieux c'est.

- **La quantité** : une étude a été faite sur 20 personnes. Un groupe avait à disposition des aliments ultra-transformés, l'autre groupe non, dans des quantités indéfinies. Les calories disponibles étaient les mêmes. Les individus du groupe AUT a mangé 500 Cal de plus par jour et ont grossi en moyenne de 900g en 15 jours.
Les quantités sont vraiment primordiales.
Ex : aux USA, où l'obésité est beaucoup plus importante qu'en France, dans les fast-foods, la petite frite = grande frite en France.
- **La variété** : comment savoir si on mange varié ? 14 aliments différents par jour et 30 aliments différents par semaine paraît un bon message.
Pour mémoire, dans une grande surface, environ 10 000 aliments différents sont disponibles. Dans le monde, il existe 200 000 à 300 000 aliments différents.

Conclusion

Bien sûr, tout ce que l'on vient de voir n'empêchera pas de développer une maladie car nous ne sommes pas égaux face à la santé, ne serait-ce que par notre génétique, mais aussi notre hygiène de vie et quand on mange bien, on met plus de chances de notre côté.