

LES ALIMENTS ULTRA TRANSFORMÉS

*Quel est l'impact de la consommation d'aliments ultra-transformés sur la santé humaine? Faut-il formuler des conseils pour diminuer leur consommation, ou donner des lignes de conduite à l'industrie agro-alimentaire afin d'améliorer le profil nutritionnel de ces produits? La Belgian Nutrition Society a mis ce sujet à l'honneur pour sa **8^E RÉUNION ANNUELLE.***

Magali Jacobs, psychologue et diététicienne agréée



Longtemps, on a pointé du doigt les graisses de notre alimentation en les accusant d'être la cause de problèmes de surpoids et des maladies cardio-vasculaires. A présent, c'est le sucre qui est sur la sellette, mais aussi les édulcorants censés le remplacer avantageusement, et le sel n'est pas en reste non plus. Le consommateur soucieux de bien faire ne sait plus où donner de la tête et ce qu'il est mieux de pister sur les étiquettes. Et si on en revenait à une analyse plus qualitative de notre alimentation, prenant en compte la diversité des familles alimentaires consommées et l'origine des aliments qui remplissent nos assiettes? Les différents traitements ou transformations qu'ont subi les aliments avant que nous les mangions pourrait être une piste intéressante en vue d'évaluer la qualité globale de notre alimentation.

Qu'est-ce que la transformation alimentaire?

On mange peu d'aliments tels quels. Nous leur appliquons généralement des modes de préparation: séchage, torréfaction, broyage, fermentation, cuisson, salaison, etc. Dans l'histoire de l'Homme, l'acquisition de techniques de préparation des aliments fut bénéfique. Ces techniques

ont rendu les aliments plus digestes et permis de rendre leur consommation plus sûre en éliminant des germes potentiellement nocifs. La plupart de ces transformations prenaient place dans le foyer, ce qui n'est plus le cas aujourd'hui. Le temps consacré à cuisiner est considérablement réduit et le commerce d'aliments prêts-à-consommer s'est développé à toute vitesse, proposant des aliments pratiques, avec une durée de conservation allongée et à des prix la plupart du temps assez modiques. Le hic, c'est que la composition nutritionnelle de bon nombre de ces aliments ne fait pas rêver. Ils sont souvent réalisés à base d'ingrédients de moindre qualité, avec ajout de sel, de sucre (ou de différents sirops), de graisses de qualité discutable, et de différents additifs (conservateurs, épaississants, humectants, colorants, etc.), le tout pour un résultat pourtant très palatable et apprécié par les consommateurs.

Comment évaluer le degré de transformation alimentaire?

Il existe plusieurs systèmes de classification destinés à évaluer le degré de transformation des aliments¹. Parmi

*“ Le temps consacré
à cuisiner est
considérablement
réduit. ”*

eux, la classification NOVA a été conçue pour pouvoir s'appliquer à l'ensemble des denrées alimentaires produites dans le monde. Elle a été jugée plus cohérente et compréhensible que les autres systèmes de classification¹. Même si elle fait l'objet de critiques², la classification NOVA est aujourd'hui utilisée dans de nombreuses publications scientifiques. Elle répartit les aliments en quatre

catégories, des moins transformés aux ultra-transformés, comme défini dans le tableau ci-dessous. Certaines recommandations alimentaires nationales, comme c'est le cas au Brésil, s'appuient sur cette classification pour conseiller de consommer principalement des aliments frais ou peu transformés et de réaliser un maximum de préparations au sein du foyer³.

	DÉFINITION	EXEMPLES
GROUPE 1 ALIMENTS FRAIS OU PEU TRANSFORMÉS	Les aliments frais comprennent les parties comestibles de végétaux ou d'animaux ainsi que l'eau. Les aliments peu transformés sont des aliments frais auxquels il n'y a pas eu ajout d'ingrédients, mais qui ont été modifiés par des procédés tels que le lavage, l'épluchage, le séchage, le broyage, le fractionnement, la torréfaction, l'ébullition, la pasteurisation, la réfrigération ou la congélation, l'emballage sous vide ou la fermentation non alcoolique.	Fruits, légumes et légumineuses frais, séchés ou surgelés; jus de fruits frais ou pasteurisés; viandes, volailles et poissons frais ou surgelés, entiers ou découpés; œufs, lait et yaourt; pommes de terre fraîches ou surgelées, céréales entières; fines herbes; thé et café.
GROUPE 2 : INGRÉDIENTS CULINAIRES TRANSFORMÉS	Substances extraites directement des aliments du groupe 1 par pressage, raffinage, meulage, broyage et séchage par pulvérisation. Les aliments de ce groupe sont utilisés pour les préparations culinaires des aliments du groupe 1.	Sel; sucre et miel; huiles végétales; matières grasses animales; vinaigres; farines et amidons; pâtes alimentaires à base d'eau et de farine.
GROUPE 3 ALIMENTS TRANSFORMÉS	Aliments fabriqués avec des aliments du groupe 1 auxquels on a ajouté des aliments du groupe 2, par différents procédés comme la cuisson, la fermentation non alcoolique, le salage, le fumage, l'appertisation.	Légumes et légumineuses en conserve/bocal à l'huile, à la saumure, au vinaigre ou aigre-doux; fruits en conserve/bocal au sirop; noix salées et/ou sucrées; viandes et poissons fumés; viandes transformées non reconstituées comme le jambon ou le saucisson; fromages et pains faits à partir d'ingrédients de base.
GROUPE 4 ALIMENTS ULTRA- TRANSFORMÉS	Aliments issus en tout ou en partie d'ingrédients extraits ou dérivés des aliments, ils ne contiennent que peu ou pas d'aliments du groupe 1. Outre les ingrédients du groupe 2, ces aliments peuvent contenir de nombreux ingrédients qui ne sont pas utilisés dans les préparations culinaires de base (comme les hydrolysats de protéines, les amidons modifiés, les huiles végétales partiellement ou totalement hydrogénées, les colorants, les arômes, les émulsifiants, les conservateurs, les épaississants, etc.). Ces ingrédients permettent d'imiter les qualités sensorielles des aliments du groupe 1 ou des préparations culinaires. Il s'agit pour la plupart d'aliments prêts-à-consommer, de longue conservation, palatables et attractifs.	Nombreux snacks salés et sucrés; chips et biscuits apéritifs; biscuits, barres de céréales et pâtisseries pré-emballées; pains de mie, sandwiches et pains pré-cuits pré-emballés; chocolat et dérivés; bonbons; frites; burgers, hot-dogs et nuggets de poulet ou de poisson; confitures; matières grasses végétales à tartiner; soupes pré-emballées ou déshydratées; sauces froides, chaudes ou à reconstituer; viandes, volailles et poissons transformés et/ou reconstitués; boissons à base de lait et produits laitiers aux fruits; desserts lactés; boissons à base de fruits et nectars; boissons sucrées et/ou énergisantes et/ou alcoolisées ou désalcoolisées; plats préparés frais, sous vide ou surgelés; substituts de repas hyper-protéinés ou pauvres en calories; formules pour nourrissons, laits de suite et petits pots pour bébé.

Malaise dans l'industrie

Evidemment, l'industrie grince des dents face à une classification qui se base uniquement sur des critères de fabrication et non plus sur des critères nutritionnels. Et les plus déforçés ne sont pas les producteurs de snacks bon marché et de piètre qualité, mais bien ceux qui fabriquent des denrées alimentaires en portant attention à la qualité nutritionnelle des denrées qu'ils mettent sur le marché, car ces derniers, avec la classification NOVA, se retrouvent souvent dans la même catégorie que les premiers.

Le Professeur Mike Gibney (Institute of Food and Health, University College Dublin), premier orateur de la 8ème journée annuelle de la Belgian Nutrition Society⁴, a critiqué la classification NOVA car elle ne porte pas sur des critères nutritionnels et juge sévèrement un certain nombre de produits pourtant sources de nutriments intéressants pour les consommateurs². Mike Gibney pointe également du doigt le fait que la notion d'aliment ultra-transformé telle que définie par la classification NOVA désigne des aliments qui contiennent des ingrédients non utilisés en cuisine classique, sans lister plus avant ces ingrédients ni définir de seuil limite pour ceux-ci. En effet, si un aliment contient 2% de graisse végétale hydrogénée ou 30%, il y a une nette différence nutritionnelle qui n'est pas prise en compte. La classification NOVA considère également l'emballage comme critère pour reconnaître les aliments ultra-transformés, et Gibney argumente que l'emballage ne détermine pas la composition nutritionnelle de ce qu'il contient: selon lui, le pain reste du pain, qu'il soit vendu déjà emballé ou pas.

Enfin, le fait de revenir à la consommation d'aliments principalement préparés maison demande que les consommateurs changent radicalement leurs choix alimentaires, ce qui n'est pas réaliste. Alors que la reformulation des denrées alimentaires pré-emballées en vue d'obtenir un profil nutritionnel plus favorable, ainsi que la modification à la baisse de la taille des portions proposées, peuvent avoir un impact significatif et s'avérer beaucoup plus accessibles pour le consommateur. Aujourd'hui, de nombreux foyers ont vu leur savoir-faire culinaire s'effiloche face à la grande offre de repas tout prêts, et le retour en arrière risque de se révéler laborieux.

Sécurité et commodité

Le second orateur de la journée, Professeur Frank De-vlieghere (Faculty of Bio-Science Engineering, Ghent University)⁴, a insisté sur le fait que l'industrie alimentaire n'apporte pas que du négatif. Au contraire, elle rend service

au consommateur en augmentant la durée de conservation et la sécurité alimentaire. Les traitements thermiques utilisés protègent des bactéries indésirables, le salage et le séchage agissent de même en diminuant l'activité de l'eau des denrées, l'emballage modifié limite la quantité d'oxygène pouvant détériorer les produits, quant à la surgélation, elle limite l'activité des micro-organismes et des enzymes, et prévient les réactions chimiques indésirables. Sans transformation, de nombreux aliments se gâteraient plus vite et seraient gaspillés. La transformation des aliments permet de diminuer le temps alloué à la préparation des repas mais également de restaurer, voire d'augmenter la teneur des aliments en certains nutriments intéressants, ou de diminuer la quantité de nutriments indésirables.

L'aliment est **+** que la somme de ses nutriments

Le Professeur Jean-Claude Moubarac (Faculté de médecine - Département de nutrition, Université de Montreal), troisième orateur clé de la journée de la BNS⁴, a expliqué pourquoi la notion de transformation alimentaire est importante. Il n'y a pas que la composition qui compte, malgré la piètre qualité nutritionnelle de nombreux aliments ultra-transformés, la manière dont on mange ces aliments est en cause également. Ceux-ci sont immédiatement disponibles, et on les consomme souvent vite, seul ou entre les repas: ils favorisent la surconsommation alimentaire en général.

Des données canadiennes et américaines^{5,6} montrent que comparées aux personnes qui consomment le moins

“ Il n'y a pas que la composition qui compte, la manière dont on consomme ces aliments est en cause également ”



d'aliments ultra-transformés, celles qui en consomment le plus voient la densité énergétique de leur alimentation augmenter, de même que leur apport en sucres libres. Par ailleurs, leurs apports en protéines, fibres et micro-nutriments sont plus faibles. Même sans se baser sur des critères nutritionnels, la proportion d'aliments ultra-transformés consommés semble un bon indicateur de la qualité nutritionnelle globale du mode alimentaire. L'étude du lien entre la consommation d'aliments ultra-transformés et différents paramètres de santé est amorcée. On a déjà pu montrer un lien entre cette consommation et l'obésité chez les adultes⁷ ou encore le cancer⁸. Bien sûr, ces résultats demandent à être reproduits, mais le fait que la consommation d'aliments ultra-transformé soit un marqueur de la qualité nutritionnelle fait du sens.

Une question de bon sens

D'un point de vue diététique, il ne faut peut-être pas rejeter en bloc tout ce qui est proposé par l'industrie alimentaire. De nombreux moyens ont été développés pour diminuer la teneur en sel des aliments sans compromettre leur conservation. De plus, certains produits enrichis en nutriments qui nous font défaut comme l'iode, le fer ou les vitamines D, B9 et B12, contribuent à améliorer la couverture des besoins nutritionnels de la population. On sait aussi que lorsqu'on ajoute soi-même du sucre, du sel ou de l'huile à nos préparations, on a tendance à sous-estimer les quantités ajoutées.

Cela dit, quel diététicien ne cherche pas à encourager ses patients à cuisiner eux-mêmes? En pratique, cela fait longtemps que l'on a remarqué que la prise de nombreux repas ou snacks préparés favorise la surconsommation et/

ou le manque de nutriments essentiels. Il n'est pas forcément question de chercher à limiter les graisses ou le sel, mais aussi d'augmenter la consommation d'aliments intéressants comme les fruits, les légumes, les légumineuses ou encore les oléagineux ou les céréales complètes.

Malgré les critiques qui lui sont adressées, la classification NOVA a un avantage éducatif certain: elle simplifie énormément les conseils alimentaires. Plutôt que d'apprendre aux patients à décoder des étiquettes interminables et à prendre en compte un trop grand nombre de critères nutritionnels pour effectuer leurs choix, la classification NOVA est simple et rapide, elle favorise la convivialité et valorise le savoir-faire culinaire de chacun tout en posant très peu de barrières culturelles à son application.

Références

- ¹ Moubarac, J.-C., Parra, D.C., Cannon, G. & Monteiro, C.A. (2014). Food classification systems based on food processing: significance and implications for policies and actions: a systematic literature review and assessment. *Current Obesity Reports*, 3(2), 256-272. doi: 10.1007/s13679-014-0092-0.
- ² Gibney, M.J., Forde, C.G., Mullaly, D. & Gibney, E.R. (2017). Ultra-processed foods in human health: a critical appraisal. *American Journal of Clinical Nutrition*, 106(3), 717-724. doi: 10.3945/ajcn.117.160440.
- ³ Dietary Guidelines for the Brazilian population - 2015. (Monteiro C., Trans). Brazil, Ministry of Health of Brazil, Secretariat of Health Care, Primary Health Care Department.
- ⁴ Belgian Nutrition Society. Ultra-processed foods in human nutrition and health. Eight annual meeting, May 4th, 2018, Brussels. Retrieved from <https://www.belgiannutritionssociety.be/bns/assets/File/BNS%20proceedings%202018.pdf>.
- ⁵ Guide de référence pour comprendre et utiliser les données: Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition 2015. Juin 2017, Santé Canada, Ottawa.
- ⁶ National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES), 2009-2010. Centers for Disease Control and Prevention, Department of Health & Human Services, Washington D.C.
- ⁷ Monteiro, C.A., Moubarac, J.C., Levy, R.B., Canella, D.S., Louzada, M.L.D.C., & Cannon, G. (2018). Household availability of ultra-processed foods and obesity in nineteen European countries. *Public Health and Nutrition*, 21(1), 18-26. doi: 10.1017/S1368980017001379.
- ⁸ Fiolet, T., Srour, B., Sellem, L., Kesse-Guyot, E., Allès, B., Méjean, C. (...) & Touber, M. (2018). Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort. *British Medical Journal*, 360, k322. doi: 10.1136/bmj.k322.