

## 7 Français sur 10 sont mal informés\* sur les aliments ultra-transformés et leurs effets néfastes sur la santé Le PNNS 4 va-t-il assez loin ?

\*Sondage Ifop pour Siga. Nov 2019.

Le programme National Nutrition Santé (PNNS 4 de septembre 2019) a inscrit l'objectif de réduire de 20% la part des Aliments Ultra Transformés (AUT) dans l'alimentation d'ici 2021. Les résultats de l'enquête Nutri-Net Santé<sup>1</sup> justement citée par le PNNS 4 « suggèrent une association entre augmentation de la consommation d'AUT et un sur-risque de mortalité. » Pour autant, les Français sont encore trop peu conscients de ce que sont les AUT et des risques que comportent leur consommation.

\*Sondage Ifop pour Siga  
Les Français face aux aliments ultra-transformés



> 70% des Français se disent aujourd'hui mal informés (voire pas du tout) sur les « aliments ultra-transformés » (AUT). Un déficit d'information particulièrement élevé, notamment chez les plus jeunes (79% des moins de 25 ans) et les ouvriers (78%).

> 68% des Français ne sont tout simplement pas informés des effets délétères des aliments ultra-transformés sur la santé (cancer, obésité, dépression, etc.).

Parmi les personnes déclarant avoir entendu parler des aliments ultra-transformés, > 84% citent les médias comme source d'information... et seulement 12% évoquent un professionnel de santé.

Sondage Ifop pour Siga réalisé par questionnaire auto-administré en ligne du 26 au 27 novembre 2019 auprès d'un échantillon de 1 006 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

**Ultra-délétères : les aliments ultra-transformés à l'origine de sur-risques de cancers, d'obésité...**

Les résultats de l'étude de 2018<sup>2</sup> menée par l'INSERM, l'Inra, et l'Université Paris 13 suggèrent un **lien entre consommation d'aliments ultra-transformés et sur-risque de cancer** : « une augmentation de 10% de la proportion d'aliments ultra-transformés dans le régime alimentaire s'est révélée être associée à une augmentation de plus de 10% des risques de développer un cancer au global et un cancer du sein en particulier. »<sup>3</sup>

<sup>1</sup> <https://etude-nutrinet-sante.fr/article/view/230>

<sup>2</sup> <https://www.bmj.com/content/360/bmj.k322>

<sup>3</sup> Cancer <https://presse.inserm.fr/consommation-daliments-ultra-transformes-et-risque-de-cancer/30645/>

Une autre étude,<sup>4</sup> pionnière sur les AUT, menée dans les foyers brésiliens entre 2008 et 2009 montraient que les personnes qui consomment le plus d'aliments ultra-transformés (40% de la population observée) courent un risque 37% plus élevé de devenir obèses. Une autre étude de 2017<sup>5</sup>, montre qu'ils auraient aussi un risque plus élevé 21% de présenter de l'hypertension artérielle.

Depuis l'apparition du concept d'aliment ultra-transformé (AUT), en 2009 par Pr. Carlos Monteiro<sup>6</sup> au Brésil, introduit en France par Dr. Anthony Fardet, de nombreuses autres études<sup>7</sup> internationales ont mis en évidence les liens entre consommation d'aliments ultra-transformés et pathologies telles que : addiction<sup>i</sup>(liens en fin de document), autisme<sup>ii</sup>, dépression<sup>iii</sup>, dyslipidémies<sup>iv</sup>, hypertension artérielle<sup>v</sup>, maladie cardiovasculaire<sup>vi</sup>, microbiote<sup>vii</sup>, mortalité<sup>viii</sup>, prise de poids<sup>ix</sup>, syndrome de l'intestin irritable<sup>x</sup>, syndrome métabolique<sup>xi</sup>.

### Les AUT, encore 36% de nos calories par jour ?

C'est ce que révèle une étude de janvier 2018 (Julia et al., 2018)<sup>8</sup> et ce, malgré les preuves scientifiques de leurs effets délétères sur la santé et des caractéristiques peu avenantes. Les AUT sont caractérisés<sup>9</sup> par **des calories vides** (faible teneur en fibres, protéines, composant bio-protecteurs...), des aliments souvent riches en sucre et matières grasses ; **la déstructuration importante de la matrice alimentaire et des ingrédients** (pouvant engendrer des matrices friables ou molles) ; **un effet hyperglycémiant**, enfin, **un effet satiétogène réduit**. Bien que les caractéristiques des AUT semblent parler d'elles-mêmes, on évalue leur poids dans notre alimentation à 35%<sup>10</sup> des calories assimilées par jour...

### Qu'est-ce qu'un aliment ultra-transformé ?

Les AUT intègrent « *dans leur formulation l'ajout d'ingrédients et/ou additifs cosmétiques à usage principalement industriel - et ayant subi un procédé de transformation excessif - pour imiter, exacerber, masquer ou restaurer des propriétés sensorielles (arôme, texture, goût et couleur). Il peut aussi s'agir de procédés technologiques très dénaturants (pré-friture, cuisson-extrusion, soufflage...)* » précise Dr. Anthony Fardet<sup>11</sup>, précurseur sur les AUT en France, Docteur en Nutrition Humaine (HDR), membre du Comité scientifique de Siga. Ces différents ingrédients et/ou additifs sont appelés des marqueurs d'ultra-transformation (MUT), ils sont obtenus soit par synthèse chimique identique au naturel soit par synthèse artificielle ou par combinaison de procédés.

<sup>4</sup> Obésité <https://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371/journal.pone.0092752&type=printable>

<sup>5</sup> Mendonça, R. D., Lopes, A. C. S., Pimenta, A. M., Gea, A., Martinez-Gonzalez, M. A. & Bes-Rastrollo, M. (2017). Ultra-processed food consumption and the incidence of hypertension in a mediterranean cohort: The Seguimiento Universidad de Navarra project. *American Journal of Hypertension*, 30(4), 358-366. <https://academic.oup.com/ajh/article/30/4/358/2645510>

<sup>6</sup> Le concept d'AUT est inscrit dans la classification holistique NOVA.XX Classification Nova Monteiro, C.A., Cannon, G., Levy, R.B., Moubarac, J.C., Louzada, M.L., Rauber, F., Khandpur, N., Cediel, G., Neri, D., Martinez-Steele, E., Baraldi, L.G. & Jaime, P.C. (2019). Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutr.* 22(5):936-941.

<sup>7</sup> <https://etude-nutrinet-sante.fr/article/view/230>

<sup>8</sup> Julia, C., Martinez, L., Allès B. & Touvier, M. (2018). Contribution of ultra-processed foods in the diet of adults from the French NutriNet-Santé study. *Public Health Nutrition*, 21 (Special issue 1), 27-37.

<sup>9</sup> Fardet, A., et Rock, E. (2019). Ultra-processed foods: A new holistic paradigm ? *Trends in Food Sciences and Technology*, 93, 174-184.

<sup>10</sup> <https://etude-nutrinet-sante.fr/article/view/230>

<sup>11</sup> Anthony Fardet est Ingénieur Agro-Alimentaire & Docteur en Nutrition Humaine (HDR).



### **Siga, pionnier en France de l'analyse de l'ultra-transformation des aliments**

Aujourd'hui, Siga propose une méthode scientifique d'évaluation du niveau de transformation des aliments. Elle apporte une réponse concrète aux nombreuses études sur le caractère délétère pour la santé de la consommation des aliments ultra-transformés. Son approche nouvelle et globale de l'aliment peut bénéficier à tous les acteurs et parties prenantes de l'alimentation, professionnels de santé mais aussi fabricants et industriels et, enfin, permettre aux consommateurs de mieux choisir les aliments.

**La méthode d'évaluation Siga prend en compte trois données essentielles :**

- 1, le degré de transformation des aliments,**
- 2, le niveau de risque des additifs** (classement entre « absence de risque » ou « substance évaluée à risque »),
- 3, les seuils nutritionnels** (taux de sel, sucres, matières grasses. Ils ne sont, par exemple, pas en pris en compte dans la classification holistique Nova).

Ces trois piliers de la méthode Siga reposent sur le règlement européen, la documentation technique, les avis et seuils nutritionnels posés par des organismes et institutions parmi les plus reconnus en matière d'alimentation : l'European Food Safety Authority (EFSA), l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES), l'Organisme Mondial de la Santé (OMS), la Food Standard Agency...

**La méthodologie Siga est ainsi la toute première analyse en mesure d'appréhender l'aliment à l'échelle granulaire de l'ingrédient.** Un aspect clé pour permet aux industriels, distributeurs de (re)formuler, de sélectionner et de promouvoir les aliments constitutifs d'assortiments au potentiel santé amélioré.

**La méthodologie Siga est déjà utilisée par des distributeurs précurseurs sur les AUT** tels que Franprix ou Biocoop, **des industriels** tels que Savencia, Marie, Michel et Augustin, **ou encore des restaurateurs collectifs, des écoles et des collectivités.**

#### **Témoignage de Diététicien**

*« Nous avons utilisé l'indice Siga pour améliorer la qualité des matières premières utilisées à la Cuisine Centrale des Lycées de Toulouse. C'est aujourd'hui, un des critères primordiaux pour la sélection de nos fournisseurs. En tenant compte de nos contraintes techniques et administratives notamment nous avons réussi à diminuer de 5% le nombre d'aliments ultra-transformés dans l'offre proposée aux lycéens »* témoigne Virginie Mocerrea, Diététicienne-Nutritionniste de la Cuisine Centrale de Lycées de Toulouse.

*« Nous nourrissons chaque jour près de 50 000 bouches, aussi nos choix impactent très sensiblement nos fournisseurs. Dans une relation gagnant-gagnant, nous les encourageons à enlever certains additifs cosmétiques pour améliorer le potentiel santé de leurs produits »* conclut-elle.

« Avec Siga nous visons à améliorer et promouvoir la qualité des aliments proposés aux consommateurs, en co-construction avec les acteurs de l'alimentaire désireux de proposer une offre préventive plus authentique et donc moins transformée pour les consommateurs » conclut Aris Christodoulou, Président co-fondateur de Siga.

### L'indice SIGA guide le consommateur pour mieux manger, mieux vivre

Un score scientifique pour évaluer le niveau de transformation des aliments.

Il permet de choisir les aliments les plus simples, les plus naturels, donc les moins transformés. 7 catégories pour orienter les consommateurs.



Siga recommande l'adoption d'un régime alimentaire préventif. Anthony Fardet en a posé les 3 règles très simples<sup>12</sup>.

#### Les 3V, les règles d'Or du régime préventif

ou comment démocratiser l'accès à une bonne alimentation

<b>Végétal</b>	85% vs 15% produits animaux, maximum
<b>Vrai</b>	limiter les aliments ultra-transformés (AUT) à 15%
<b>Varié</b>	Diversifier son alimentation. Manger bio, local et de saison.

<sup>12</sup>

[https://www.researchgate.net/publication/315380062\\_Nutrition\\_Holistique\\_Les\\_3\\_Regles\\_d'Or\\_pour\\_une\\_alimentation\\_preventive\\_saine\\_durable\\_et\\_ethique](https://www.researchgate.net/publication/315380062_Nutrition_Holistique_Les_3_Regles_d'Or_pour_une_alimentation_preventive_saine_durable_et_ethique)



## En savoir plus sur Siga

Créé en 2016 par Aris Christodoulou, Siga a développé un indice et une méthodologie scientifique d'évaluation du degré de transformation des aliments. En effet, il est scientifiquement prouvé que les aliments ultra-transformés (AUT) ont de des effets délétères sur la santé. Leur consommation est associée à des sur-risques de mortalité, de cancer, d'obésité, des maladies chroniques telles que : addiction<sup>xii</sup> autisme<sup>xiii</sup>, dépression<sup>xiv</sup>, dyslipidémies<sup>xv</sup>, hypertension artérielle<sup>xvi</sup>, maladie cardiovasculaire<sup>xvii</sup>, microbiote<sup>xviii</sup>, mortalité<sup>xix</sup>, prise de poids<sup>xx</sup>, syndrome de l'intestin irritable<sup>xxi</sup>, syndrome métabolique<sup>xxii</sup>.

L'indice Siga informe et éduque les consommateurs au mieux manger pour mieux vivre. Siga recommande un régime alimentaire préventif qui privilégie le végétal, la variété, le vrai et limite la consommation des aliments ultra-transformés.

Siga accompagne les industriels à mieux produire et implique les distributeurs à une prise en compte des enjeux des aliments ultra-transformés... Aujourd'hui, la méthodologie et l'indice Siga sont utilisés par des distributeurs précurseurs tels que Franprix ou Biocoop ou encore des industriels tels que Savencia, Marie, Michel et Augustin.

[www.siga.care](http://www.siga.care)



### Contacts Presse :

L'Ambassade

Estelle Reine-Adélaïde

[Estelle.reine-adelaide@lambassade.agency](mailto:Estelle.reine-adelaide@lambassade.agency)

06 17 71 74 73

---

### <sup>i</sup> LIENS ENTRE AUT ET SANTÉ

Addiction <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28859162>

ii Autisme <https://www.nature.com/articles/s41598-019-45348-z>

iii Dépression <https://bmcmmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-019-1312-y>

iv Dyslipidémies [https://www.nmcd-journal.com/article/S0939-4753\(14\)00260-9/fulltext](https://www.nmcd-journal.com/article/S0939-4753(14)00260-9/fulltext)

v Hypertension artérielle <https://academic.oup.com/ajh/article/30/4/358/2645510>

vi Maladie cardiovasculaire <https://www.bmj.com/content/365/bmj.l1451>

vii Microbiote <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5872783/>

viii Mortalité <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/2723626>

ix Prise de poids [https://www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131\(19\)30248-7](https://www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131(19)30248-7)

x Syndrome de l'intestin irritable <https://insights.ovid.com/pubmed?pmid=29904158>

xi Syndrome métabolique <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31077725>