



De l'urgence sanitaire de (re)trouver la vraie qualité des aliments



Les aliments ultra-transformés sont omniprésents sur le marché de l'alimentation. Il est pourtant vital et urgent de faire évoluer le modèle d'évaluation des aliments et de retrouver le véritable goût des produits.

Aujourd'hui, les aliments ultra-transformés (AUT), ces aliments fabriqués de toutes pièces par les manipulations de l'industrie agro-alimentaire pour être plus attractifs, sont bien trop importants dans notre alimentation (Ils participeraient à hauteur de plus de 36% [1] de nos apports caloriques). En effet, les preuves scientifiques s'accroissent pour dire combien ils sont délétères pour la santé et combien il devient impératif d'en limiter la consommation pour préserver notre santé... Le public reste pourtant sous-informé sur cet enjeu de santé publique (70% des Français ne connaîtraient pas les effets délétères des AUT sur la santé [2]). Pire encore, au-delà de cette méconnaissance des risques induits par l'ultra-transformation, ce sont les clés de lecture que l'on nous donne pour reconnaître la qualité d'un aliment qui sont faussées. **Nous avons non seulement perdu le goût des aliments vrais mais aussi les repères pour les reconnaître ! Et chacun des acteurs de l'alimentation a sa part de responsabilité dans cet état de fait.**

J'ai grandi au milieu des champs, des fruits, des légumes. J'allais chercher les œufs à la ferme. J'ai compris très jeune l'impact de l'acte alimentaire sur la vie animale et sur l'environnement : les lapins, les oies, les cochons préparés. J'ai été témoin du déploiement de savoir-faire nécessaire pour amener les aliments bruts littéralement « de la fourche à la fourchette »... **Je mesure d'autant plus, aujourd'hui, combien les excès de l'alimentation industrielle nous ont éloigné du goût véritable des aliments : des vrais aliments.**



De l'aliment brut à l'ultra-transformé : le goût de l'aliment perdu ?

Cuire, fermenter, torrifier : on prépare et transforme les aliments depuis la nuit des temps. Ce n'est pas tant la transformation qui pose problème, aujourd'hui, mais l'ultra-transformation qui relève quant à elle d'une toute autre démarche. Caractérisés par l'ajout de substances obtenues par synthèse ou par une succession de procédés physiques, chimiques, biologiques, les aliments ultra-transformés, sont une réponse du marketing aux lois du marché. **Les aliments ultra-transformés sont nés de la volonté de rendre les aliments plus agréables au goût, moins onéreux, avec une durée de vie plus longue et aussi, bien souvent, plus addictifs...** Le problème ? Souvent pauvres en fibres et protéines, ils possèdent une haute teneur en graisses saturées, en sucres ajoutés et en sel. Ils ont un effet hyperglycémiant et satiétogène réduit... Plus d'une quarantaine d'études, à ce jour, démontrent qu'ils favorisent le développement de maladies chroniques et qu'ils sont à l'origine de sur-risques de cancers, de surmortalité, d'obésité, etc. . Bien entendu, ils n'ont plus rien à voir en termes de goût avec les vrais aliments...

La perte de nos repères et l'importance de faire évoluer le modèle d'évaluation des aliments

Le Ministère de la santé recommande depuis septembre 2019 une diminution de 20% de la part des AUT dans notre consommation (dans le PNNS4). Pour autant, l'analyse de la transformation peine encore à se faire une place au cœur de nos méthodes d'évaluation de la qualité des aliments... **Nous jugeons encore les aliments selon des critères que la science a prouvés comme dépassés.** Une huile d'olive extra vierge, trop grasse (?), un yaourt light « meilleur » qu'un vrai yaourt? Ma féta et mon miel artisanaux seraient-ils mauvais pour ma santé tandis que des céréales pour enfants, composées de différents glucides aux procédés d'obtention douteux, hériteraient d'un « bon score nutritionnel » ?

Les systèmes de scores que l'on nous propose en tant que consommateurs sont aujourd'hui, encore, majoritairement basés sur la seule « comptabilité » des nutriments. Ils ne considèrent pas l'aliment dans son intégralité ni surtout les synergies qui se jouent entre ses différents ingrédients (l'effet matrice)... C'est pourtant d'autant plus pertinent que les ingrédients, les aliments qui constituent nos caddies, ont été artificiellement modifiés voire dénaturés. Un aliment n'est évidemment pas la somme des nutriments qui le compose. Et pourtant ! Cette vision réductionniste de l'aliment reste la norme... **C'est ainsi qu'un aliment ultra-transformé peut obtenir un score nutritionnel le présentant favorablement au consommateur.**

Les scores nutritionnels nous éloignent des produits naturels et bons pour la santé.... Un changement de paradigme dans nos méthodes d'évaluation de la qualité des aliments s'impose ! **Le degré de transformation est, aujourd'hui, le critère clé de la qualité d'un aliment.**

La nécessité d'un signal fort et d'une implication de tous les acteurs de l'industrie

Il est impératif que le modèle évolue et rattrape la marche du temps ! **Il est urgent de réviser à la hausse la recommandation de réduction de 20% de la consommation** de produits ultra-transformés et d'encourager la production et la consommation d'aliments vrais. La filière agro-alimentaire mais aussi les consommateurs, **nous tous, avons besoin d'un signal fort et clair** : les aliments ultra-transformés ne nous veulent pas du bien...

Il est tout autant **important que soient plébiscités clairement les méthodes d'évaluation les plus pertinentes** à l'aune de l'évolution de nos modes de consommation et de l'état de l'art des recherches scientifiques en matière de nutrition.



[Visualiser l'article](#)

Enfin, alors que 77 % des Franc#ais considèrent que fabricants et distributeurs ne prennent pas suffisamment en compte la santé des consommateurs dans la fabrication des aliments [3] , **il est primordial que chacun des acteurs de la chaine alimentaire prenne ses responsabilités pour offrir plus de transparence aux consommateurs** . Nous devons agir ensemble pour améliorer les recettes en privilégiant la naturalité, le goût vrai des aliments, en réinjectant des ingrédients vrais, en privilégiant les filières et usages les plus sains.

C'est ensemble, tous les acteurs de l'agro-alimentaire et consommateurs réunis, que nous pourrons faire évoluer les choses et redonner à notre alimentation sa fonction première et indispensable dans notre santé.

[1] 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.

[2] Enquete Siga : 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 franc#aise a#gée de 18 ans et plus.

[3] Sondage Ifop pour Siga réalisé par questionnaire auto-administré en ligne du 4 au 5 février 2020 auprès d'un échantillon de 1 008 personnes, représentatif de la population franc#aise a#gée de 18 ans et plus.