

Article du mois

Nutrivibe

LES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS : AMIS OU ENNEMIS DE VOTRE SANTÉ ?

QU'EST-CE QU'UN ALIMENT ULTRA-TRANSFORMÉ ?

Les aliments ultra-transformés sont confectionnés à partir de matières premières transformées par des procédés industriels physiques, chimiques ou biologiques. Ils contiennent des marqueurs d'ultra-transformation tels que des additifs ou des ingrédients obtenus par synthèse. On y retrouve des additifs, des huiles raffinées, des extraits et arômes, du sirop de glucose, de la maltodextrine, de l'amidon modifié, présents dans de nombreux produits des supermarchés, alors comment s'y retrouver ?

CONSOMMATION DES AUT EN FRANCE

D'après Siga, en France, 69 % des produits alimentaires disponibles dans les supermarchés sont ultra-transformés, ce qui incite donc leur consommation. En effet, le chariot moyen d'un Français se divise en deux parties : soit 69 % d'AUT et 31 % d'aliments vrais.



Les AUT sont malheureusement majoritaires lors des achats en supermarché des Français, ce qui impacte donc nos assiettes et ainsi nos consommations.

COMMENT ANALYSER UNE ÉTIQUETTE ?



- ❌**
- Premier ingrédient : **Pain spécial**
 - Nombre d'ingrédients : **+15 (>40)**
 - Ingrédients non présents dans nos placards (sirop de glucose, stabilisant, émulsifiant, conservateur).

- ✅**
- Premier ingrédient : **Pain**
 - Nombre d'ingrédients : **-10**
 - Ingrédients retrouvés dans nos placards

L'assiette d'un Français est composée en moyenne de 2/3 d'aliments vrais et de 1/3 d'AUT, représentant ainsi 1/3 des apports caloriques journaliers. En France, 36 % des apports journaliers sont des AUT. De nombreux régimes alimentaires font surface, tels que les régimes végétan, végétarien et bien d'autres.



Nous constatons que selon le type de régime adopté, la consommation d'aliments ultra-transformés sera donc variable, allant de 39,5 % pour les végétans à 33 % pour les omnivores, sachant que la quantité journalière recommandée est de 15 %.

La population française consomme donc en excès ces produits industriels, qui sont plus rapides à préparer, mais aussi plus pratiques, peu coûteux et accessibles à tous.



CLASSIFICATION DES ALIMENTS SELON LEUR DEGRÉ DE TRANSFORMATION

L'indice NOVA classe les aliments en 4 groupes selon leurs degrés de transformation :

- Groupe 1 : Aliments bruts ou peu transformés (sans ajout d'ingrédients et additifs) : pâtes, viande, œufs, poisson, riz, lait, végétaux.
- Groupe 2 : Ingrédients culinaires (extraits d'aliments bruts) : sel, sucre, miel, sirop d'érable, huiles végétales.
- Groupe 3 : Aliments transformés : fromages artisanaux, conserves de poisson, pain frais, surgelés nature ou préparés, yaourt nature, charcuterie par salaison.
- Groupe 4 : Aliments ultra-transformés (formulations avec ajouts d'ingrédients et additifs) : sodas, boissons énergisantes, cordon bleus, nuggets à base de volaille, poisson, charcuterie avec nitrites, pain, brioche, barres de céréales, gâteaux, biscuits, margarines, boissons lactées aromatisées, desserts sucrés à base de fruits, arômes, agents texturants, barres chocolatées, chewing-gums, bonbons, etc...

IMPACTS SUR LA SANTÉ

Il est important de limiter les aliments ultra-transformés, car de nombreuses études ont démontré leurs impacts sur notre santé. En effet, ils sont de moins bonne qualité nutritionnelle, car ils possèdent plus de sel, de sucres et de graisses, mais moins de fibres, de vitamines et de minéraux.

“Ils contiennent des additifs (E300, E104, E129) que l'on ne peut retrouver dans nos placards.”

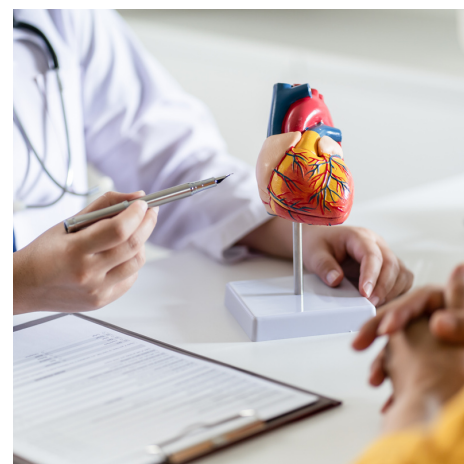
Ces ingrédients sont ajoutés pour améliorer le goût et la texture et permettent de conserver l'aliment plus longtemps.

L'impact des additifs à long terme n'est pour le moment pas démontré, mais il est préférable de les limiter. Les emballages alimentaires, comme les plastiques et les cartons, peuvent à long terme diffuser des substances dans les aliments néfastes pour la santé.

Ces aliments, étant modifiés, impactent la vitesse de digestion dans l'organisme, car le corps n'est pas fait pour digérer des aliments ultra-transformés.

Selon Siga, la plupart des aliments ultra-transformés, soit 80 %, possèdent des Nutri-Score C, D et E. En effet, les aliments ultra-transformés possèdent pour la plupart une moins bonne qualité nutritionnelle due à leurs transformations plus conséquentes, ce qui les classe donc dans des catégories C à E de Nutri-Score.

Consommer plus de 15 % d'AUT par jour entraînerait une augmentation du risque de développer certaines maladies. Ces aliments ont donc un effet délétère sur la santé lorsque leur consommation est excessive.



“ Mon conseil : orientez-vous plutôt vers le fait maison pour limiter ces aliments industriels, lisez bien les étiquettes mais aussi prenez du plaisir à cuisiner. L'importance est de connaître ce que l'on mange, tout en créant un moment de partage et de plaisir.”



ÉTUDES ET RECHERCHES

NutriNet-Santé : quelle association entre les habitudes alimentaires et la survenue de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI) ? D'après cette étude, l'augmentation de la fréquence des troubles intestinaux est due à diverses causes :

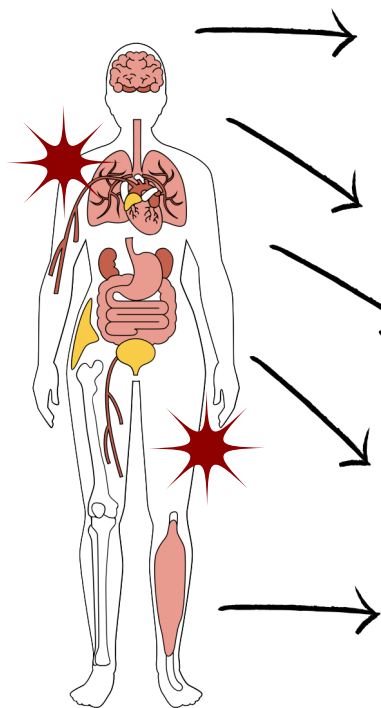
- La première est la qualité nutritionnelle des AUT. En effet, ils possèdent plus d'énergie, d'acides gras saturés, de sucres, de sels, mais beaucoup moins de nutriments favorables comme les vitamines, minéraux et fibres.
- La deuxième est la transformation industrielle de ces aliments, qui pourrait induire la présence de composés toxiques comme les furanes, les acrylamides, les acides gras trans industriels, par exemple.

Recommandation
par jour* :



**20 à 30 g de
sucre par jour**

EFFET DIRECT D'UN EXCES DE SUCRE SUR L'ORGANISME



Cerveau : effet addictif avec un besoin accru de renouveler les prises, anxiété, nervosité, irritabilité, sensibilité, troubles de concentration...

Dents : risque d'apparition de caries

Cœur/vaisseaux : palpitations et hypertension

Intestin : maux de ventre, digestion difficile, diminution des défenses immunitaires

Poids/métabolisme : prise de poids et hypoglycémie réactionnelle

Les sucres, ou glucides simples, sont des molécules présentes naturellement dans de nombreux aliments tels que les fruits, les légumes et les produits laitiers. Ils sont essentiels à notre organisme, fournissant une source d'énergie rapide.

Cependant, une consommation excessive de sucres ajoutés, présents dans les produits transformés comme les boissons sucrées, les bonbons et les pâtisseries, peut entraîner des risques pour la santé. En France, l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail)

préconise de ne pas dépasser 100 grammes de sucres totaux par jour pour les adultes, excluant le lactose et le galactose. Pour les enfants, les recommandations varient : 75 grammes par jour pour les 8 à 12 ans et 60 grammes pour les 4 à 7 ans.

Malheureusement, une proportion significative de la population dépasse ces seuils, notamment les enfants de 4 à 7 ans, dont 75 % consomment plus de 60 g de sucres par jour.



*Bilan diététique offert
rien que pour vous !*



Offre du mois : -10% sur les programmes Puresanté 360°