



Les aliments ultra-transformés : à éviter si on veut être en santé

Les changements dans les habitudes alimentaires des Canadiens ont débuté après la Seconde Guerre mondiale. Ces changements correspondent à une détérioration globale de la qualité de l'alimentation et de l'état de santé des Canadiens, avec des taux d'obésité et de diabète de type 2 alarmants. Les boissons sucrées, les confiseries, les biscuits, les gâteaux apparaissent sur les tablettes des épiceries dès les années 1950. L'industrie alimentaire a transformé et surtout ultra-transformé les aliments. Depuis 1980, les ventes des aliments ultra-transformés augmentent de façon vertigineuse.

Cette augmentation est encore plus massive dans les pays industrialisés à revenus élevés qui n'ont pas une longue tradition culinaire comme les États-Unis, le Canada et l'Australie. Malheureusement, le phénomène se retrouve aussi dans les pays à faibles et moyens revenus. L'impact sur la santé publique se fait sentir : on observe une augmentation croissante des cas d'obésité et de maladies chroniques comme le diabète de type 2.

Les producteurs d'aliments ultra-transformés exercent une influence, un contrôle, une pression considérable sur les consommateurs, les professionnels, les chercheurs et les décideurs publics. L'industrie de la transformation alimentaire utilise les mêmes stratégies que celles du tabac : lobbying, poursuites devant les tribunaux, recherche financée par les compagnies du secteur qui confond les données et maintient le public dans le doute.

Une situation paradoxale : au même moment, les ventes de livres de cuisine explosent, les émissions de cuisine se multiplient et les chefs cuisiniers deviennent des vedettes, tant mieux. Mais la réalité est tout autre : le temps passé à cuisiner a diminué et continue de chuter.

Les Américains sont les plus grands consommateurs de mets ultra-transformés au monde. En 2008-2009, 59 % des calories consommées par les Américains provenaient d'aliments ultra-transformés. Le Canada arrive en seconde position. La moitié des aliments consommés par les Québécois en 2004 provenait des aliments ultra-transformés, surtout populaires chez les enfants et les adolescents. En 2013, le Canadien a consommé en moyenne plus de 230 kilogrammes d'aliments transformés comparativement au Français qui lui en consommait seulement 125 kilogrammes par personne. Cette différence française s'explique par une culture alimentaire axée sur les produits frais et sur les bienfaits de prendre le temps de cuisiner soi-même et de manger en bonne compagnie.

Dans son livre *Un cœur pour la vie* publié en 2017, le cardiologue montréalais Martin Juneau écrit ceci : la majeure partie de nos calories proviennent de produits industriels transformés. Docteur Juneau écrit aussi, qu'à l'heure actuelle, on estime qu'environ 60 % de toutes les calories ingérées proviennent de ce type d'aliments, fabriqués à partir d'ingrédients bas de gamme et peu coûteux, et ces produits sont nocifs pour la santé.

* Membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec.

Membre du Conseil professionnel de Diabète Québec.

Après avoir travaillé 19 ans dans un hôpital universitaire, elle est actuellement consultante, en privé, dans des cliniques médicales de Montréal.
www.nutritionnistediétetistemontreal.com

Le consommateur ignore bien des mécanismes de l'industrialisation. Et comme l'a écrit Fabien Deglise dans *Le Devoir* : la sauce à « spag » de ma tante Lucille, la pizza du resto du coin ou la boisson aux légumes pour se donner bonne conscience risquent de ne plus avoir le même goût après la lecture de *L'Empire de l'or rouge*. Dans *L'Empire de l'or rouge*, publié chez Fafard en avril 2017, Jean-Baptiste Malet décrit la tomate industrielle, dont les conditions de production n'ont rien à voir avec la santé, ni avec la tomate fraîche, comme le symbole de la malbouffe. La tomate d'industrie a été artificiellement créée par l'industrie. Elle est dure, ne se gâte pas facilement, elle peut facilement faire le tour de la terre dans des barils, les mêmes que ceux utilisés pour le pétrole. La tomate d'industrie est partout, il est possible de la cultiver en Italie, au Mexique, de la transporter en Chine pour en faire des concentrés, de retourner en ces concentrés en France, Italie, de les reconditionner et de les vendre avec une étiquette rappelant le pays d'adoption, soit le drapeau de l'Italie ou encore une image rappelant la Provence. En Chine, Malet parle de pesticides interdits, d'ajout de colorant.

Les plats cuisinés maison n'ont rien à voir avec les aliments préparés, prêts à consommer fabriqués par l'industrie. Une saine alimentation est liée à la QUALITÉ des aliments. Le Québec et le Canada disposent de peu de données fiables sous l'angle de la transformation alimentaire et de sa relation avec la qualité de l'alimentation. À ce jour, les meilleurs guide et source de recherches et de statistiques dans le domaine sont ceux de NOVA.

La classification des aliments en quatre groupes par NOVA représente un outil efficace afin de mieux comprendre la transformation des aliments par l'industrie et de développer des recommandations pour une saine alimentation en tenant compte de l'offre alimentaire actuelle et du niveau de transformation des aliments.

Premier groupe — Les aliments frais non transformés ou minimalement transformés



Ce groupe comprend : le lait pasteurisé, le yogourt nature, les fruits, légumes (frais, séchés ou congelés), les légumineuses, les noix, les viandes, les volailles, les poissons, les œufs, les grains (riz et maïs), la farine, les pâtes alimentaires, les fines herbes, le thé, le café et l'eau.

Ce sont des aliments qui ont subi une transformation minimale afin d'augmenter leur conservation : réfrigération, congélation, pasteurisation du lait et fermentation du lait pour l'obtention du yogourt naturel.

Deuxième groupe — Aliments culinaires



Ce sont des ingrédients rarement consommés seuls. Ils comprennent entre autres : le sucre, le sel, la mélasse, le miel, les huiles végétales et le beurre.

Ils sont utilisés pour préparer et ajouter du goût aux aliments du groupe 1 et pour préparer des plats variés fait maison ou dans les restaurants : soupes, plats cuisinés maison, desserts ou autres préparations maison.

Troisième groupe — Aliments transformés



Ce groupe est composé d'aliments transformés. Ils proviennent du groupe 1 auxquels on a ajouté des ingrédients du groupe 2. Ils sont alors transformés par différentes méthodes afin d'augmenter le goût et la durabilité des aliments.

Le groupe comprend : légumineuses, légumes et fruits en conserve, viandes et poissons fumés, fromages et pains fabriqués avec des ingrédients de base.

Quatrième groupe — Aliments et boissons ultra-transformés



Ce groupe comprend les aliments, des produits ultra-transformés. Des produits qui comptent cinq ingrédients ou plus, des aliments fabriqués par la grande industrie de

la transformation alimentaire. Le but est simple : créer des aliments prêts-à-manger et à boire dans le but de remplacer les aliments peu ou pas transformés.

L'industrie y ajoute des ingrédients qui ne sont pas utilisés dans la préparation des aliments maison ou de restauration : protéines hydrolysées, amidons modifiés, colorants, etc. Ces additifs ont pour rôle d'imiter le goût des aliments du groupe 1 ou encore d'enlever ou d'éliminer certains effets désagréables de l'ultra-transformation des aliments. Ces produits ne sont pas « frais ».

L'industrie alimentaire a développé environ 30 000 additifs qui favorisent la conservation des aliments, leur donnent une belle texture, une couleur attrayante et une bonne odeur. Ils contribuent à les rendre pratiques, durables, attrayants et transportables. Leur publicité est sophistiquée et intense.

L'industrie de la transformation alimentaire a réussi à convaincre un grand nombre de gens que ces produits économisent du temps, nous permettant de faire des choses plus importantes que de cuisiner. Pire, l'industrie tente même de faire croire que ces produits sont nutritifs et bons pour la santé.

Ces aliments ultra-transformés sont : les boissons gazeuses, les barres d'énergie, les saucisses, les soupes commerciales, certains cannages et les repas congelés ou prêts-à-manger. On y trouve aussi des céréales issues d'une transformation technologique drastique dans un premier temps et, dans une seconde étape, enrichies de sucre (90 % des sucres ajoutés proviennent des aliments ultra-transformés) ou de sel (80 à 90 % du sel consommé par les Québécois provient d'aliments préparés hors de la maison). Idéalement, une portion doit contenir moins de 140 mg de sodium (www.hypertension.qc.ca) et se méfier des aliments contenant plus de 400 mg de sodium par portion.

Les Québécois qui consomment ces aliments ultra-transformés ont une alimentation de moins bonne qualité. Les aliments ultra-transformés contiennent moins de vitamines, minéraux, de fibres, d'éléments nutritifs. Les gras utilisés sont de faible qualité nutritive. Ce fait a un impact sur la santé des gens : pour les personnes diabétiques, les accidents cardiaques représentent un des premiers problème de santé.

On observe que les Québécois qui consomment le moins d'aliments ultra-transformés ont de loin une alimentation de meilleure qualité nutritive pour l'ensemble des micronutriments, des vitamines et des minéraux. Ils ont beaucoup moins de risque de développer un diabète de type 2 ou autres maladies et ont une meilleure qualité de vie. Heureusement au Québec, il existe des gens, des familles qui cuisinent et ils demeurent l'exemple à suivre.

Nos grands-parents cuisinaient et jamais l'idée de commander une pizza ou d'acheter un repas congelé ne leur serait venue à l'esprit. Ils utilisaient des aliments frais, peu transformés et cuits avec des ingrédients connus et éprouvés.

“ La science, la médecine, l'hygiène et la pharmacologie ont fait des progrès énormes. Mais notre style de vie actuel a augmenté la prévalence des maladies chroniques. ”

Notre qualité, notre espérance de vie sont directement affectées, reliées à notre style de vie. Il faut prendre le temps de bouger, de cuisiner, et de dormir.

Nous devons prioriser la qualité, la variété des aliments et surtout favoriser ceux qui sont peu ou pas transformés. Il faut se souvenir que manger fait partie des plaisirs de la vie et que c'est une activité sociale et agréable pour tout le monde.

Bernard Lavallée, nutritionniste, conférencier et blogueur (le nutritionniste urbain) est depuis 2011, chez Extensio, le Centre de référence en nutrition de l'Université de Montréal, nous guide dans son livre, *Sauver la planète une bouchée à la fois*, Les Éditions La Presse, comment choisir des aliments plus nutritifs :

1. Évitez les aliments qui contiennent plus de 5 ingrédients.
2. Évitez les ingrédients dont vous ne pouvez pas prononcer le nom.
3. Évitez les ingrédients artificiels.
4. Évitez les aliments qui ont des personnages sur les emballages.
5. Évitez les aliments qui ont des allégations santé.



Références :

NOVA. The star shines bright. [Food classification. Public health] *World Nutrition* January-March 2016, 7, 1-3, 28-38. www.reporterre.net/Voici-pourquoi-l-alimentation-industrielle-cause-des-maladies-chroniques
<http://wphna.org/wp-content/uploads/2016/01/WN-2016-7-1-3-28-38-Monteiro-Cannon-Levy-et-al-NOVA.pdf> et pour la très grande partie de la documentation utilisée, merci à Jean-Claude Moubarac, membre de NOVA, anthropologue et chercheur en nutrition. Il travaille à l'université de Montréal et à l'université de São Paulo.