

## **I « Les faux aliments ont colonisé jusqu'à 50% de nos supermarchés ».**

### **On commence à s'interroger sur cette mode des aliments transformés et même ultra-transformés. Et d'abord qu'est-ce qu'un produit ultra-transformé ?**

C'est un concept récent défini par un chercheur en épidémiologie pour la nutrition et la santé. Il a distingué au sein des aliments transformés, les produits ultra-transformés, lesquels marquent le passage des « vrais » aux « faux » aliments. L'ultra transformé est un non « aliment ». Il se distingue tout d'abord par une longue liste d'ingrédients et additifs utilisés essentiellement par les industriels : au-delà de quatre, cinq de ces composés, la possibilité d'être en présence d'un produit ultra-transformé est très forte.

Ce produit est artificiel. La part d'aliments naturels est donc très faible ; vous ne trouverez pas dans nos champs des cultures de barres chocolatées. Il est régulièrement enrichi en gras, sucre et sel. Son emballage est souvent coloré, très attractif pour favoriser l'acte d'achat. En ce qui concerne les aliments pour enfants, le packaging est habilement pensé pour les attirer vers ces produits, avec des personnages de Walt Disney ou des super héros du moment... Vous observerez aussi que souvent, sur les emballages, on trouve des « informations nutritionnelles », enfin soi-disant, du type : « *enrichi en ...* », « *sources de ...* », « *Bon pour...* ». Cela laisse croire qu'un aliment est bon pour votre santé alors qu'on cherche juste à rétablir une valeur nutritionnelle pour un produit qui l'a perdue lors son ultra-transformation. On peut parler sans exagération de « faux amis » qui trompent le consommateur.

### **J'aimerais avoir une idée des aliments peu ou pas transformés et des produits ultra transformés.**

Sans surprise, vous pouvez dire que les légumes vapeur ou les fruits frais sont pas ou peu transformés. Dans les produits normalement transformés, vous pouvez y ranger les potages et les confitures maison. Bien entendu, les soupes déshydratées et les jus de fruit reconstitués rentrent dans la catégorie des produits ultra transformés.

### **Je ne suis pas surpris par cette liste, mais pourquoi s'acharner sur les produits que vous appelez ultra transformés ?**

A cause des dangers qu'ils représentent pour la santé publique. Dangers que je détaillerai bientôt.

**Février 2018 Serge AVEILLAN**