

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

### **Vous avez cité deux produits ultra transformés, mais comment les reconnaître ?**

Ce sont des produits alimentaires et des boissons dont la fabrication comporte plusieurs étapes et techniques de transformations faisant appel à différents ingrédients. Ingrédients qui sont utilisés exclusivement par l'industrie. Le but du traitement est de créer des aliments et des boissons à plus ou moins longue durée de vie, pas chers, faciles à utiliser, attractifs et agréables au goût et qui sont prêts à être consommés ou chauffés. Des produits typiquement consommés sous forme de snacks et desserts ou de repas rapides, qui remplacent les plats qu'on préparerait à partir d'ingrédients naturels.

Vous voulez des exemples ? Confiserie, biscuits, gâteaux, crèmes glacées, boissons gazeuses, jus sucrés et produits laitiers sucrés, saucisses, nuggets de poulet, poisson pané et d'autres plats congelés prêts à consommer, chips, produits secs comme les préparation pour gâteaux, soupes en sachets, nouilles instantanées, sauces et « vinaigrettes », et une infinité de produits comme les snacks emballés, les céréales du petit déjeuner, les barres de céréales, les « energy drinks », les pizzas surgelées ou pas, les substituts du sucre, édulcorants, sirops... J'en passe et des meilleurs !

### **N'en jetez plus, ce sont les produits que l'on trouve à profusion dans les hyper et supermarchés. Ils sont à disposition des clients qui ne trouvent rien à redire. Et vous ?**

Je dirai que les scientifiques ont constaté qu'en dépit de 150 ans de sciences en alimentation, les Occidentaux sont de plus en plus malades et leur espérance de vie en bonne santé de plus en plus basse. On vit plus vieux, mais moins bien. Vingt-et-un ans de santé dégradée, puis ultra-dégradée : c'est le destin désormais classique du Français passé les 60 ans. Et cette situation est en lien direct avec la mal bouffe. Cela signifie que les maladies liées à cette alimentation pèsent à la fois sur la santé publique et les dépenses qui vont avec. Ils créent le lit pour l'obésité et le diabète. Ces deux problèmes étant liés. Puis vient le diabète de type 2. L'ajout de sucre, sel et gras crée une forme de dépendance à ces produits. Comme cela ne suffit pas, certains cancers se développent ainsi que des maladies chroniques hépatiques et les maladies cardiovasculaires (coronariennes e AVC). Je sais que je pêche dans le désert, que ma chronique est un coup d'épée dans l'eau, mais lorsque vous passerez devant sous ces plats préparés, ne vous dites pas miam, je vais me régaler, mais... Quel gain de temps et quelle perte de santé !

**Février 2018 Serge AVEILLAN**